

ELIMIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

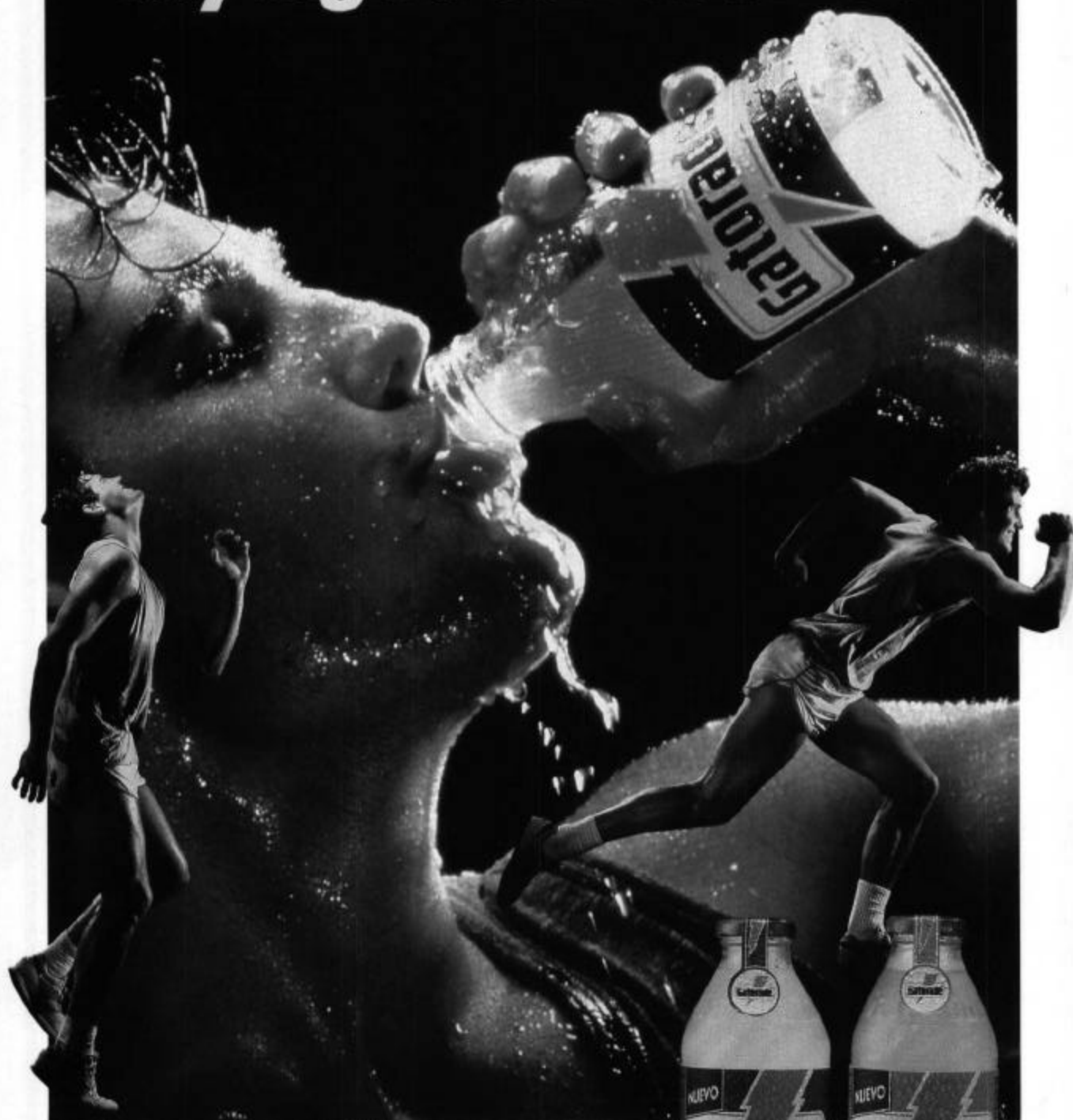
Año IV - Núm. 14 - Julio 1991

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID

Gatorade. Vence la sed ...y sigue con fuerza.



Todos los deportistas saben que al practicar un ejercicio físico, el cuerpo tiene sed. Una sed profunda que el agua sola no puede vencer. Sed de fluidos y sales minerales esenciales, que se pierden durante el esfuerzo y que es necesario reponer para continuar en plena forma.

Gatorade, bebida sin gas, ha sido formulada con esta función. Gracias a las sales minerales que contiene, además de vencer la sed, favorece una rápida rehidratación, restablece el justo equilibrio hidrosalino y devuelve el tono muscular al atleta, para que pueda seguir con fuerza.



Gatorade. La nueva bebida que devuelve la resistencia y capacidad física.

Gatorade® es distribuido en España, en exclusiva, por COMERCIAL ELOSUA S.A. 900 - 111 333

INCUMPLIMIENTO DEL PROTOCOLO

Cuando decidí presentar mi candidatura a Presidente de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, una de las razones que me impulsaron a ello, fue observar que se había generalizado el proceso autonómico, y que uno de los retos que se le abría al nuevo Presidente era el de adaptar la estructura y funcionamiento de la Asociación a la realidad política española.

Así lo reflejaba nuestro proyecto electoral y así lo hemos hecho durante los tres últimos años con la firma de nuevos Protocolos que regulan las relaciones con las diferentes Asociaciones de Entrenadores de Comunidad Autónoma, siendo hasta la fecha trece los firmados, y con la creación del órgano de coordinación con dichas Asociaciones Autónomas: el Consejo Interautonómico.

Desde el primer momento esperábamos un aumento de socios debido a que la capacidad de gestión al obtener recursos propios (porcentaje de las cuotas, importe de las licencias de entrenador, subvenciones por organismos económicos al ser su estructura la más adecuada para acceder a aquellas, etc.) supondría un incremento de las actividades propias, sin merma de los servicios que ya se recibían de la A.E.E.B. (revista cada trimestre, Clínic de alto nivel anual, Seminarios monográficos, publicaciones, ofertas de revistas y libros, vídeos, etc.).

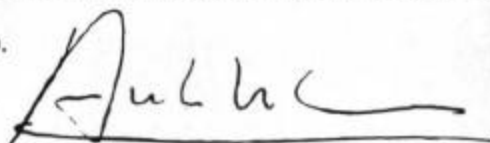
Sin embargo, no en todas se ha dado este desarrollo. En algunas tal incremento de actividades no existe, y además, los servicios que la Asociación presta se han visto mermados por retrasos y omisiones en el envío de la revista y correo de la A.E.E.B.; y hasta se ha llegado al incumplimiento de las obligaciones sociales como son, en algún caso, no convocar la asamblea anual de socios.

Todo ello ha supuesto y supone una gran pérdida de imagen de la Asociación, puesto que para muchos, las Asociaciones de Comunidad Autónoma, no son sino meras delegaciones de la A.E.E.B., y es ésta la que debe asegurar su funcionamiento. Es evidente que con el principio de autonomía de las Comunidades, éstas no son meras delegaciones, y si Asociaciones con personalidad jurídica propia.

Por lo tanto lo único que la A.E.E.B. puede hacer es observar si las actuaciones mencionadas son un incumplimiento del Protocolo («contrato») que liga a las Asociaciones de Comunidad Autónoma con ella.

En la seguridad de que a partir de ahora, el funcionamiento de todas las Asociaciones Autónomas, alcanzará la eficacia que deben tener, esperamos que nuestra actual preocupación pase a mejor vida.

Recibid un cordial saludo.



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

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

Han colaborado en este número
Steve Fisher, Bill Frieder, E. Mike Doherty,
Lou Carnesecca, Gary W. Colson, Kevin
Sivis, Ettore Messina, Guido Novello,
George H. Raveling, Fabrizio Frates, Joan
Junoy, Manolo Coloma, Chema Buceta
Juan Carlos Mitjana, Javier Zaragoza,
Alfonso del Corral, Javier Vaquero, Pere
Ferrerres.

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 y fotolitos
Pixel, S.L. - Foto Capi, 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.

Gran éxito de nuestra anual cita internacional

EL CLINIC PLATJA D'ARO-COSTA BRAVA SUPERO TODAS LAS EXPECTATIVAS



La anual cita de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto con su clínic internacional, se ha convertido en un éxito bajo todos los aspectos: por la asistencia, 550 cursillistas; por la expectación, siendo la cita baloncestística que más atención ha tenido de los distintos medios de información en los principios del mes de julio; y por la calidad de los conferenciantes.

Como dijo Toni Comas, nuestro presidente, en el acto de presenta-

ción de todos los conferenciantes en la rueda de prensa celebrada en la sala de actos que cedió el Ayuntamiento de Platja d'Aro: «por primera vez en la historia del basket internacional, dos campeones de la NBA, como entrenadores, están presentes en el mismo clínic, además de un subcampeón y de un jugador que es una de las estrellas de la NBA».

El reconocimiento del alto nivel de los clínicos organizados por la AEEB ha sido puesto de manifiesto por Jos Rosenfeld, jefe de relaciones internacionales de la NBA, que manifestó: «el trabajo que se realiza en la AEEB es el mejor que se lleva a cabo actualmente en cuanto a su organización de clínicos. Estamos además muy contentos por la muy buena respuesta de entrenadores que han acudido





a la cita: 550 es una cifra realmente importante».

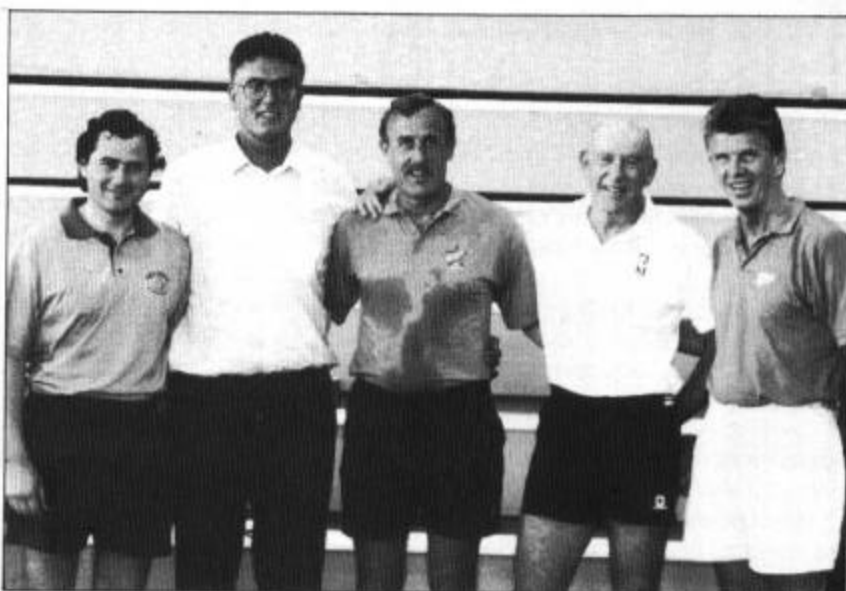
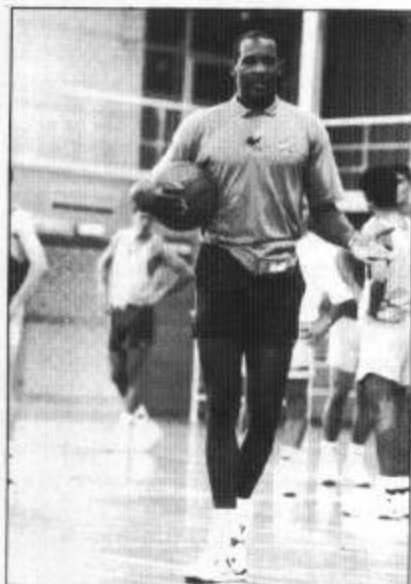
Una vez más, además de todos los entrenadores asociados presentes al clínic y contando con la asistencia de muchos entrenadores extranjeros, los grandes protagonistas fueron los conferenciantes que tuvieron todos una gran aceptación destacando sobre manera **Paul Westhead**, entrenador de Denver Nuggets, que se metió al personal en el bolsillo desde el primer momento, y **Moncho**

Monsalve que, con su peculiar y característica forma de contactar con el público asistente, nos dio todo un recital de como hay que hablar en los clínicos y como hay que «contactar» con todos los que vienen a aprender.

Como decíamos, **Paul Westhead** fue el gran triunfador con su basket que rompe todas las normas, con su peculiar forma de expresarse, con su sentido y capacidad de captar la atención. Su «running basket», baloncesto jugado a altísima velocidad,

prestando atención sólo al ataque, un ataque que debe concluirse de forma fulminante en pocos segundos, abrió una nueva perspectiva en la concepción del basket moderno.

Seguramente muchos no quedaron convencidos de sus conceptos puramente ofensivos, pero la pasión y el ardor que destiló Westhead en cada una de sus palabras, fueron suficientes para que el gusanillo de este «basket galáctico» prendara en más de un entrenador, y no nos ex-



traería nada que en las próximas temporadas más de un equipo se convirtiera al basket ofensivo dictado por este gran maestro que ya fue campeón de la NBA con los Lakers y ahora quiere volver a serlo con los Nuggets.

Lo mejor de Westhead es que después de dos charlas sobre «su» contraataque, nos explicó una presión a todo campo, que utiliza para acelerar el juego, que puede ser realmente sensacional. Máximo riesgo, máxima velocidad, máxima emoción: esta es la receta del «basket versión Westhead». Será algo que difícilmente olvidaremos.

Jack Ramsay, de quien conocimos su gran capacidad como conferenciante el pasado año en el clínic de Zaragoza, volvió a demostrar el porqué es uno de los entrenadores más ganadores de la NBA en toda su historia. A sus 66 años nos demostró la importancia del acondicionamiento físico con unas explicaciones prácticas que él mismo se encargó de realizar. Ramsay, que viene a ser algo así como el polo opuesto de Westhead —ahí residió la gran riqueza de este clínic en donde pudimos absorber ideas totalmente contrapuestas pero igualmente válidas—, comentó que: «no puede ganar si no se realiza una buena defensa», y ahí estuvo demostrando como se realiza una buena defensa.

Nos dio sus cinco reglas fundamentales para tener una buena defensa:

- 1) no permitir ninguna bandeja de transición
- 2) no permitir que el balón entre en la zona de 3 segundos
- 3) no permitir los pases interiores desde el lado débil
- 4) no permitir los segundos tiros
- 5) no hacer falta a los tiradores del perímetro.

A continuación, toda una serie de ejercicios cuyo fin es adecuar las características de los jugadores a una defensa colectiva.

Cerró su actuación con explicaciones sobre defensas de ajuste realmente interesantes.

Rick Adelman, actual entrenador del Portland Trail Blazers, uno de los mejores equipos de la NBA, cosechó



su parte de éxito mediante la explicación del «passing game» que juega su equipo. Para llevar a buen fin este tipo de juego, Adelman explicó que: «hay que tener un buen sentido del control del juego, y lo más importante es entrenar el sistema todos los días». El juego es simple y eficaz basado en unas reglas igual de sencillas. «Hay que mover el balón de lado a lado y los jugadores que se desplazan deben hacerlo siempre con un objetivo claro y no por el simple hecho de pasar y moverse, porque sino la defensa no reacciona. No se trata pues de ver a 5 jugadores moverse, sino haciéndolo con unos objetivos concretos, leyendo la defensa del equipo contrario. En el passing game hay que tener mucha creatividad, pero apoyada en una estructura de juego de equipo».

El segundo tema fue el ataque a las peculiares zonas que cada vez más se implantan con asiduidad en la NBA. Según sus propias palabras: «en la NBA teóricamente está prohibido hacer zona, pero todos la hacen». Sus ideas son que hay que jugar en los espacios vacíos y jugar con las fintas y las reacciones de la defensa. Otro concepto importante es que con los mismos principios de ataque, hay que saber empezar de distintas maneras para despistar porque lo importante es moverse y no como se está colocado en el campo.

Su tercera charla fue una expli-

cación de la importancia del tiro de tres puntos y toda una serie de ejercicios para perfeccionar esta faceta del jugador. Aquí también destacó que la clave del tiro de tres puntos reside en la capacidad del jugador de ser creativo y creer que lo que hace es importante.

Alvin Robertson, jugador de Milwaukee Bucks, elegido como uno de los mejores defensores de la liga americana, estuvo algo frío en sus charlas sobre todo porque se esperaba que sus conocimientos los ofreciera en el aspecto práctico; en la realidad, se limitó a enunciar una serie de características pero sin preocuparse de demostrarlas. Fue posiblemente el aspecto más flojo del clínic.

A pesar de todo nos contó cosas interesantes y nos ofreció una serie de ejercicios que pueden llegar a ser de gran utilidad. Sobre la técnica del tiro explicó que: «la mentalidad del tirador es algo que se posee por instinto, que no se le puede inculcar. El gran tirador tiene la dureza mental para seguir tirando a pesar de fallar».

En su segunda charla nos contó cuáles deben ser las características del playmaker o del «point guard» como él lo llama, cuyo papel principal debe ser la de convertirse en la extensión del entrenador en la cancha y para ello debe tener una gran inteligencia en la pista y mucha fortaleza mental.



Cerró su actuación con unas explicaciones sobre como salir de las presiones de los rivales.

Nuestros dos representantes nacionales estuvieron a un gran nivel y no sólo acapararon el aplauso de los asistentes, sino también el de los «maestros» americanos. **Alfred Julbe** nos hizo una brillante propuesta sobre trabajo defensivo. La idea del entrenador del Valviera suscitó un debate sobre estos aspectos y creemos que llegó al quid de la cuestión. Muchos de los ejemplos por él explicados son aplicables en nuestro baloncesto, y ello serviría para que fuera más espectacular y competitivo. Julbe que

tras explicar que: «la defensa puede ser bastante espectacular si tomamos riesgos», pasó a detallarnos toda una serie de opciones sobre forma de defender, 2c1, situaciones de bloqueos, de saques de banda, de agresividad defensiva de cara o de espalda al balón, 2c1 en las líneas de fondo y situaciones especiales de 2c1 en una defensa alineada. Temas todos ellos interesantísimos y que harán reflexionar a muchos entrenadores. Como dijo Alfred.: «en nuestra competición de élite, por muchos motivos, a veces somos demasiado conservadores y estas ideas que expongo espero que sirvan para romper un

poco el hielo y abrir un debate positivo para todos».

Moncho Monsalve conquistó a los asistentes con sus conocimientos no sólo técnicos sino también, y sobre todo, humanos. «Estar con ellos -refiriéndose a los entrenadores americanos- nos enriquece de forma increíble y su gran profesionalidad debe ser un ejemplo para todos nosotros». Moncho nos ofreció un amplio abanico de posibilidades de trabajo específico con los hombres del perímetro y con los hombres altos. Todos los ejercicios fueron de un alto nivel técnico y Moncho en cada uno de ellos recalcó la importancia específi-

ca de cada detalle. Fue todo un recital.

Una vez más, la organización de la AEEB estuvo a un excelente nivel, reconocimiento que vino directamente de los representantes de la NBA, y la colaboración de todos los estamentos fue excepcional especialmente de parte del Ayuntamiento de Platja d'Aro, que se volcó en el acontecimiento, con «sardinada incluida», de la Diputación de Girona, del Departamento de Deportes de la Generalitat de Catalunya, del Consejo Superior de Deportes y de nuestros patrocinadores Gatorade, Spalding, Converse y la aportación especial de Valvi Girona que, además de contribuir en la estructura organizativa, puso a disposición un nutrido plantel de jóvenes jugadores que supieron estar a la altura de las



exigencias de los conferenciantes y recibieron un caluroso aplauso de despedida por su notable aportación

para que todo lo expuesto en el clínic quedará perfectamente plasmado en la pista de juego. □



FILOSOFIA DEFENSIVA: CONCEPTOS INDIVIDUALES Y DE EQUIPO

Por **STEVE FISHER** (Coach University of Michigan)

Nuestra filosofía de la defensa del poste se basa en la premisa de que los partidos se ganan o se pierden dentro del área. En la medida que sea posible queremos impedir que el pivot atacante reciba el balón o, como mínimo, queremos forzarle para que reciba en un área donde sea menos peligroso.

Cobertura del poste: cuando tenemos que defender a un pivot en el poste bajo nosotros enseñamos dos conceptos básicos: obligar al jugador a alejarse del área y «envolverle». En Michigan tenemos la gran suerte de disponer de jugadores altos y fuertes que pueden realizar este tipo de trabajo. Nosotros explicamos a nuestros jugadores a «envolver» al pivot rival extendiendo el brazo que hace de guía en el carril de pase y extendiendo el brazo opuesto detrás de la

espalda del atacante. Además obligamos a nuestros defensores a que se apoyen con el pecho al atacante manteniendo una buena base con las piernas bien abiertas y asentadas. Es importante también destacar que queremos que nuestro pivot se ponga en un ángulo de 45 grados respecto al balón. Cuando el balón está en un ángulo muerto hay que ponerse cara a cara. En esta situación enseñamos a nuestro pivot a rotar rápido con un desplazamiento del pie posterior para ocupar la nueva posición defensiva.

En la cobertura del poste alto explicamos que hay que «envolver» al atacante desde el lado bajo obligándole a salir hacia arriba. Subrayamos la importancia de contactar enseguida con el atacante e impedirle que se dirija donde prefiera. Una

vez realizado este trabajo, es más fácil impedir al atacante efectuar un corte hacia el poste bajo. Para ello intentamos contener al atacante con nuestros pies y el pecho y acompañarle en «body check» hasta el fondo. Ello le obligará a ir por detrás del defensor para llegar hasta abajo (lo que nos permite un marcaje más fácil) o intentar pasar por delante del defensor, lo que nos permite sacarle del área.

Del envolvimiento al cara a cara, *diagrama 1.* El defensor toma una posición envolvente (wrap-up) con el balón en punta. Mientras el balón va hacia el ala, debe adecuar su posición manteniendo un ángulo de 45 grados respecto a la pelota. En el pase a la esquina, el defensor efectúa un paso largo y rápido para enfrentarse al pivot. En el pase de



vuelta, el pivot defensor vuelve sobre sus pasos en la posición envolvente. Pasar el balón hacia delante y hacia atrás para que el defensor pueda ir mecanizando sus movimientos.

Cuando el atacante está en el poste medio se aplican los mismos principios. La clave está en «chocar» («bump») con el atacante e impedirle ir donde prefiere; el mismo concepto lo aplicamos cuando está en el poste alto.



En los cortes «flash», *diagrama 3*, especialmente desde el lado débil, trabajamos muy duro para impedir la colocación del atacante. Para ello obligamos al defensor a que se sitúe en la «línea central» en posición de ayuda cada vez que su atacante se encuentre a dos pases del balón. En el momento que el atacante corta flash hacia el balón, el defensor tiene tiempo para efectuar un paso hacia el cortador, contactar con él y «empujarlo» fuera del área, obligándole a cambiar de dirección.

Hasta ahora hemos hablado del anticipo para impedir que el pivot reciba en posición de tiro. Evidentemente no tenemos siempre éxito en nuestras tentativas defensivas. Es im-



portante, pues, que nuestros jugadores sean capaces de defender individualmente al jugador con balón. Nosotros enseñamos que cuando el atacante recibe el balón, el defensor debe saltar detrás y dejar un pequeño espacio abierto para impedir que el atacante efectúe un rápido y fácil giro hacia canasta apoyándose en el cuerpo del defensor. Cuando el atacante recibe el balón en el poste bajo, nosotros queremos que el defensor le obligue a girarse hacia el centro donde podemos recibir la ayuda. Antes de un partido, decidimos cuáles son los pivots rivales muy peligrosos jugando abajo y decidimos a quien hay que realizar el trap una vez haya recibido el balón.

A diferencia de la mayoría de los equipos, estamos acostumbrados a realizar el trap desde el lado débil por distintas razones. Ante todo pensamos que el trap con un jugador del mismo lado del balón nos expone a un rápido pase de vuelta y a un tiro de 3 puntos, algo que todos los equipos dominan y que es muy peligroso. En segundo lugar, creemos que el pase hacia el lado opuesto es algo más difícil de efectuar para un pivot. Finalmente, este movimiento nos permitirá una mayor flexibilidad en la determinación de dónde debe llegar el trap, que puede realizarse desde el pivot del lado contrario o desde el alero del lado contrario.

Enseñamos a nuestros jugadores que el trap debe ser muy agresivo y que debe controlar con el pecho al atacante de manera que éste no pueda girarse y encontrar un compañero desmarcado para recibir el pase. Un último detalle a tener en cuenta por lo que respecta el trap al

poste, es la rotación defensiva por parte de los otros jugadores en el lado débil. Esto es particularmente importante si el trap lo realiza nuestro poste del lado contrario, ya que debemos realizar una rotación completa para cubrir al pivot atacante y bloquearle el rebote y hay un tiro.

Defensa en el perímetro: nuestra defensa en el perímetro se basa en la gran presión sobre el balón. El jugador que ya ha botado debe ser presionado con la máxima intensidad; el que no haya botado, debe ser presionado pero de forma que no penetre. Además obligamos a nuestros defensores que, cuando vean a un atacante que lleva el balón por encima de la cabeza para buscar un pase, sean todavía más agresivos. Si el atacante vuelve a bajar el balón, entonces podemos retroceder medio paso para contener la penetración.

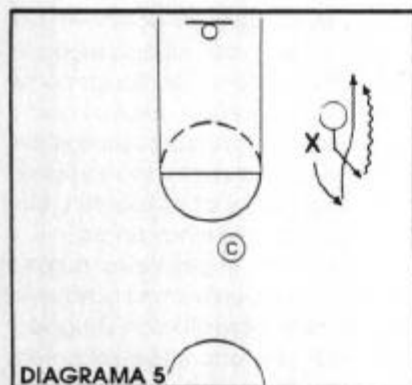
Nos gusta también llevar al driblador hacia la esquina e intentar que se quede allí para dificultar la circulación del balón. Nos gusta subrayar el trabajo de pies en este aspecto: queremos que los jugadores mantengan los pies en línea con los del driblador más que abrir la propia posición e invitar a la penetración en dribling.

Ejercicios defensivos en el perímetro

Diagrama 4: 1c1, «steer drill». El defensor corta el camino al botador y lo obliga a estar lo máximo posible en el área fijada. El defensor debe mantener un pequeño espacio entre él y el atacante, pero también debe aplicar una buena presión.

Diagrama 5: 1c1, contrastar, desviar, recuperar. El defensor impide el pase inicial de entrada. El entrenador (C) envía el pase y el defensor lo





desvía con su mano guía (no queremos que se abra y desvíe con la mano de atrás, que es la normal inclinación del jugador); cuando el atacante haya recibido el balón, el defensor lo recupera y lo conduce hacia la esquina.

Diagrama 6: 1c1, continuidad. El defensor inicia la acción impidiendo el primer pase. Cuando el balón va al lado contrario, el defensor ocupa la línea de corte y con el cuerpo impide el paso al atacante. Cuando el balón está en el ala del lado contrario, el defensor «envuelve» al atacante cuando éste llega al límite del área y lo contrasta cara a cara cuando el balón va a la esquina.

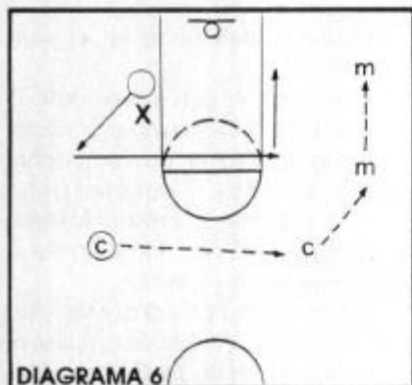


Diagrama 7: 2c2, contrastar y ayudar. Ambos defensores contrastan el pase de entrada. Cuando el balón llega al alero, el defensor del balón intenta llevarle hacia la esquina, mientras el defensor del lado contrario ocupa una posición de ayuda.

Diagrama 8: 3c3, contrastar y ayudar. El defensor del alero contrasta el primer pase. En la segunda tentativa, permitimos el pase y cuando el atacante recibe el balón, el defensor



le conduce hacia la esquina. El defensor del pivot sale para la ayuda inicial (notar que de todas formas debe encontrarse en movimiento desde su posición inicial «envolvente» a la de cara a cara durante la penetración).

El defensor en punta efectúa una rotación hacia abajo para ayudar al poste. Cuando el balón vuelve a salir fuera, todos recuperan.



Diagrama 9: 4c4, «shell drill». Nosotros pensamos que este ejercicio de «concha» es muy importante en nuestro sistema y trabajamos con el mismo cada día. Incorporamos a este ejercicio los siguientes conceptos:

1) posición y técnica

2) penetración en dribling, ayuda y recuperación

3) obstaculizar al jugador que corta

4) movimiento flash del pivot

5) penetración por el fondo y rotación

6) trap al pivot (colocamos un quinto jugador que recibe el balón en el poste bajo).

7) 6c4 poniendo dos atacantes más en los ángulos muertos. Su único trabajo es esperar fuera de la línea de tres puntos y cuando reciben el balón, botar lo más rápido posible hacia la canasta para buscar un tiro en movimiento. Esto obliga a la defensa a ayudar sobre el balón y recuperar sobre su atacante. Nosotros aplicamos una regla de que estos atacantes suplementarios sólo pueden tirar en movimiento o pasar a un atacante que no sea entre ellos mismos.

8) 4c4 sin parar.

Defensa en los bloqueos

Explicamos a los jugadores que marcan a quien lleva el bloqueo, de colocar una mano en el flanco de este jugador, alinearse en paralelo respecto a quien bloquea y hacer que el atacante con balón «te vea». Si el que bloquea intenta irse directamente a canasta hay que seguirle el movimiento instantáneamente. Defendiendo el bloqueo de esta forma, el defensor que se encuentra sobre el balón tendrá la posibilidad de pasar por encima del bloqueo evitando así conceder un tiro fácil desde el perímetro, **diagrama 10**.



En los bloqueos indirectos, creemos que hay tres maneras de defender: yendo por el lado del balón, por el lado del jugador o marcando



un objetivo. Cuando vamos por el lado del balón en un bloqueo, queremos indicar que el defensor que se encuentra en línea, se desliza sobre el bloqueo hacia su atacante pasando entre el balón y quien bloquea, *diagrama 11*. Hemos descubierto que esta solución es la mejor para equipos o jugadores que utilizan los bloqueos con movimiento «curl». Pasar en el lado del jugador, significa que el defensor se desliza a través del bloqueo entre el bloqueador y el propio rival, *diagrama 12*. Esto se realiza contra equipos que efectúan malos bloqueos o contra jugadores que no saben leer bien los bloqueos. En los bloqueos lejos del balón, *diagrama 13*, decimos al jugador que tiene que



poner una mano en el flanco del atacante y seguirle a través de los bloqueos. El atacante no debe encontrarse en condiciones de efectuar un fácil tiro a canasta y su única opción es el movimiento «curl» alrededor del bloqueo. Además queremos que nuestro defensor exterior que está marcando quien bloquea, efectúe un movimiento de «bump», obstaculizar, sobre el cortador ofensivo.

En el *diagrama 14*, la situación en los bloqueos entre pivots. Nuestra indicación es que se cambie siempre que no hay situaciones de desajuste (mis match) defensivos.



En el *diagrama 15* explicamos un ejercicio de 2c2 con bloqueos en continuidad. Los dos atacantes se quedan en un lado del campo y realizan bloqueos en profundidad y por detrás utilizando al entrenador como apoyo.

En el *diagrama 16*, efectuamos una rotación en la línea de fondo. Dado que nuestra filosofía defensiva implica ayudas en las penetraciones por la línea de fondo y el trap al poste viniendo del lado débil, creemos oportuno entrenar mucho sobre este particular de la rotación defensiva.



Elo significa, en muchas ocasiones, que un base o un escolta debe rotar en profundidad hacia el lado bajo del área en el lado contrario para bloquear un atacante generalmente alto, y ello requiere un trabajo constante de perfeccionamiento.

Enseñamos también al jugador que realiza el trap, que rápidamente corra hacia atrás al lado contrario después del tiro para ayudar en el rebote ya que generalmente el punto débil en este aspecto es justamente el lado de donde ha venido la ayuda. En la penetración en la línea de fondo o cuando realizamos el trap al poste, el defensor en punta (X1) debe rotar hacia abajo para controlar el atacante ahí situado.

Otro detalle a tener en cuenta, en el rebote, es que hay que intentar llevar a los atacantes hacia el centro y no dejarles ocupar posiciones laterales ya que, estadísticamente, se ha demostrado que la mayoría de tiros efectuados en un lado del campo rebotan en el lado contrario.



En el *diagrama 17* explicamos un ejercicio de 3c3 de rebotes. Tres equipos se enfrentan y un equipo

recibe un punto por cada rebote defensivo que captura. El equipo que rebotea defensivamente acumula puntos hasta que el atacante no atrapa un rebote ofensivo. Este equipo pasa a defender y entra el tercero, que pasará a defender cuando recupere un rebote ofensivo.

El juego se lleva con ritmos elevados y al ser muy competitivo anima a los jugadores a aplicarse. Se puede jugar a quien suma más puntos en un determinado número de vueltas.

Concluyendo, nuestra filosofía defensiva y reboteadora requiere que nuestro equipo «actúe» y obli-

gue al rival a «reaccionar» sobre lo que estamos haciendo. Sabemos que defensa y rebotes son dos armas que hacen ganar los partidos y por ello esperamos, con algunos de estos ejercicios, haber ofrecido algo positivo y que pueda ayudar a que otros equipos tengan éxito. □



EJERCICIOS DE LOS «SUN DEVIL»

Por **BILL FRIEDER** (Coach Arizona State University)

La clave de los éxitos de ASU es nuestra defensa y la habilidad de controlar el «tiempo» del encuentro, dos factores muy importantes en nuestro juego. Pensamos que la defensa sea algo similar a la construcción de una casa. Hay que tener buenos cimientos y trabajar desde la base (los pies) hacia arriba. La ejecución es algo muy importante, pero todavía más lo es la gran intensidad defensiva. Si estamos capacitados para que nuestros jugadores asimilen estos dos conceptos, habremos logrado algo muy importante a nivel de equipo.

En nuestra universidad enseñamos antes las cosas por partes, y luego las unimos para desarrollar nuestra máquina defensiva.

En los próximos cinco ejercicios explicamos el trabajo diario que realizamos durante la temporada.

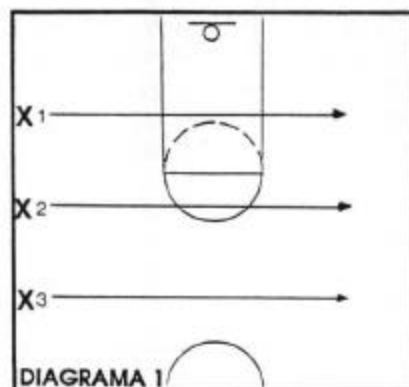
La posición debe seguir los siguientes principios:

1) Pies abiertos lo máximo posible. Esta es una posición inicialmente incómoda, pero con el trabajo los músculos se alargan y los jugadores finalmente se encuentran a gusto en esta postura.

2) Pasos cortos y rápidos. En los desplazamientos laterales utilizamos pasos cortos y rápidos no permitiendo que los pies se junten.

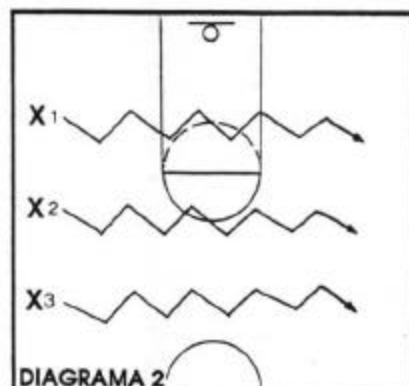
3) Alinear el pie en la dirección que queremos tomar para mejorar la ejecución del desplazamiento.

Es importante distribuir el peso sobre ambos pies y mantener las ro-



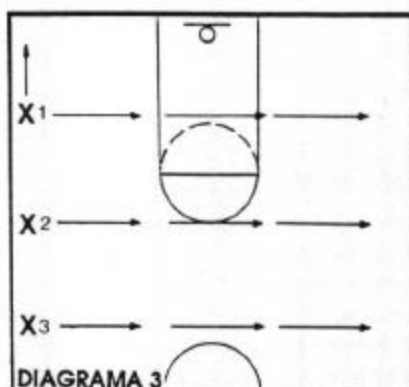
dillas flexionadas, lo que permite un aumento de la agilidad y de la velocidad al disponer de un centro de gravedad más bajo.

En el *diagrama 1*, los jugadores se disponen en un lateral. A la orden del entrenador se mueven con paso y desplazamiento hasta el lado contrario del campo. El ejercicio se repite varias veces y es importante llevar pasos cortos y rápidos y mantener el pie en la dirección hacia la que nos desplazamos. El fin principal de este ejercicio es encontrarse cómodos en

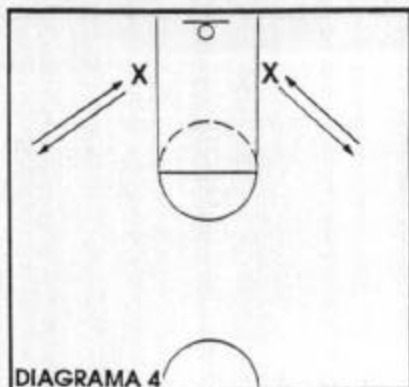


el movimiento lateral sin cerrar demasiado los pies. No hay que cruzar nunca las piernas.

En el *diagrama 2* realizamos deslizamientos en diagonal. Los jugadores se colocan de cara a la línea lateral del campo y, a una orden, se mueven hacia la derecha y luego hacia la izquierda aplicando los mismos principios explicados anteriormente. El fin principal es acostumbrarse a los cambios de dirección.



En el ejercicio del *diagrama 3*, los jugadores deben acostumbrarse a realizar el desplazamiento de dos o tres pasos entre una posición defensiva lejana al balón, a una en la que se defiende sobre el balón. Los jugadores mirarán el objetivo y se desplazarán hacia adelante y hacia atrás. Es fundamental mantener una posición correcta cuando nos acercamos al jugador con balón, con las piernas flexionadas, la cabeza hacia atrás y las manos arriba para impedir

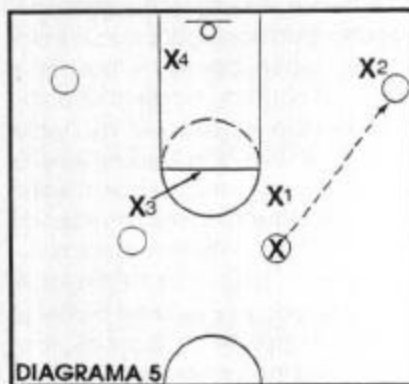


el tiro o el pase interior.

En el *diagrama 4* utilizamos los dos lados de la defensa para que los jugadores se deslicen adelante y atrás hasta la altura del tiro libre. Hay que mantener al atacante siempre delante y con un determinado ángulo. Extender el brazo guía en el carril de pase para anticipar. Hay que ver siempre al hombre y al balón; el que pierde al atacante para fijarse sólo en el balón comete un error. El objetivo principal de este ejercicio es el de enseñar como moverse en buena posición defensiva e impedir que el rival efectúe pases fáciles. Se aplican todos los conceptos anteriormente explicados y la palma de la mano que anticipa debe estar siempre mirando al balón, lo que permitirá una posible interceptación del balón con mayor facilidad.

En el *diagrama 5* se entrena como van a reaccionar los jugadores en las distintas posiciones defensivas. Nosotros nos fijamos en tres fundamentos: salto hacia el balón, obstaculizar a los jugadores que cortan y no permitir al ataque de romper las ayudas.

Como se explica en el *diagrama 5*, los jugadores deben moverse en el



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, 5ª 1ª - 28009 MADRID Teléfonos: (91) 575 35 65 - 575 21 81
FAX: (91) 577 50 73

Tirada limitada: reserva tu ejemplar

perímetro siguiendo el vuelo del balón. En el *diagrama 6*, se realiza el «bump» al jugador que corta. En el pase entre base y ala, (X1) salta hacia el balón y seguidamente, tras el corte de su atacante, lo obstaculiza para que no reciba. (X3) y (X4) deben estar en posición de ayuda. En el *diagrama 7* se impiden las penetraciones en los espacios vacíos. Cada vez que el atacante quiere penetrar, (X1), en este caso, baja para frenar la penetración impidiendo al atacante romper a los dos defensores y la ayuda. □



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7



ATAQUE A LA ZONA

Por **E. MIKE DOHERTY** (Coach Corvallis High School)

En la búsqueda de ataques difíciles de controlar pero fáciles de ejecutar, hemos descubierto un ataque a zona particularmente eficiente. Es muy útil cuando disponemos de tres jugadores altos con un radio de tiro no superior a los 5 metros.

La clave de nuestro ataque es mantener la rotación de los tres jugadores. Deben rotar en una trayectoria circular y moverse de la posición de poste alto hasta el bajo en el lado fuerte, *diagrama 1*. Nosotros rotamos siempre hacia la derecha o en sentido antihorario. Los cambios de dirección tienen tendencia a confundir las ideas más a los atacantes que a los defensores.



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

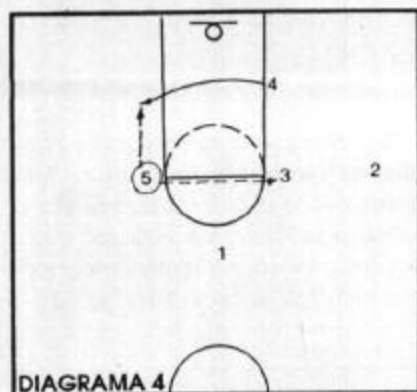


DIAGRAMA 3

La alineación inicial debe incluir dos postes altos y la rotación debe efectuarse a través de cuatro posiciones, incluyendo las marcas del área y las partes finales de la línea de tiro libre. El hombre en punta y el alero no entran nunca en la rotación. Las posiciones de los dos postes altos deben ser ocupadas lo máximo posible. Si no se consigue, será difícil para el hombre punta pasar balones dentro. Es importante mantener el espacio abierto en la rotación no permitiendo que dos jugadores ocupen la misma posición. Como regla, la rotación se efectúa cada dos pases. Los tres jugadores interiores pueden rotar tras un pase en el perímetro,

diagrama 2, y uno de los dos puede moverse cuando se pasa el balón dentro, *diagrama 3*.

Si un jugador se queda parado, los demás saben que simplemente llamándole le obligarán a moverse. Por otro lado, los jugadores de la rotación deben pararse y buscar el balón en cada punto de la rotación permitiendo al ataque de tener tiempo de visionar al jugador libre. Es esencial para el ataque que el balón venga dirigido en la posición del poste alto en el lado débil las máximas veces posibles, *diagrama 3*. Para facilitar esta labor de vuelta del balón, el poste alto puede en algunas ocasiones estar obligado a salir un paso



fuera del área. Uno de los juegos más eficaces del ataque es devolver el balón y después mirar al poste contrario o al que ha cortado por el fondo por detrás de la defensa, *diagrama 4*. El jugador del fondo debería conseguir buenos tiros en movimiento si corta con buen sincronismo y anticipando a la defensa. Si la defensa anticipa el pase del ala, el poste del lado fuerte corta y es sustituido en la rotación por el otro poste que así puede recibir, *diagrama 5*. Si la defensa impide el pase del base al lado débil, el poste del lado fuerte puede abrirse para recibir, *diagrama 6*.

Esta forma de ataque crea problemas para la defensa. Si escogen



de cubrir al base y al alero con sus jugadores más avanzados (X1) y (X2), es fácil tomar ventaja sobre (X3) girando el balón hacia el lado débil y realizar un corte bajo canasta,

diagrama 7. Si el alero lo defiende (X4), la defensa se hace accesible en la línea de fondo, *diagrama 8*. La posibilidad de efectuar pases relativamente cortos y rápidos y de trabajar con triángulos básicos dentro del esquema de ataque, puede someter a fuerte presión a los hombres altos defensores. Un pase skip (de lado a lado) puede ser muy útil en situaciones como las que se enseñan en los *diagramas 9 y 10*.

El ataque posee algunas de las características de las ventajas numéricas y en ocasiones, para variar, colocamos a un jugador en el lado débil para simular una alineación de 1-4. Si tenemos un jugador que puede anotar desde la línea de tres puntos, tenemos la capacidad de situarlo en esta posición para un buen tiro, *diagrama 11*.



Muchos equipos rivales han intentado utilizar una zona 1-3-1 contra nosotros pensando que podían efectuar un buen match-up (ajuste) con nuestra alineación ofensiva. Pero resulta que la rotación es un problema grande para el último defensor de la 1-3-1. Si cierra sobre un jugador que corta por el fondo, otro atacante rotará hacia el fondo por detrás suyo,



diagrama 12.

Este ataque funciona también contra zonas match-up según la habilidad que tenemos en la rotación. Para aquellos jugadores que tienen problemas para visualizar como desmarcarse contra la zona, la rotación puede ser una gran ayuda técnica. El ataque mejora la habilidad del jugador en apreciar los puntos

débiles de la zona y el moverse con buen sincronismo.

Otro punto fuerte del ataque reside en el potencial que existe para el rebote ofensivo. Los tres jugadores interiores no pueden ser siempre controlados y bloqueados por la rotación que efectúan. El movimiento interior tiene tendencia a abrir el centro y los jugadores en el poste alto

pueden realizar rápidos cortes hacia canasta.

Muchos jugadores altos pierden eficacia contra defensas zonales y realizan trap en profundidad e impiden la recepción del balón. Este ataque que utilizamos puede dar a estos jugadores más vitalidad y enseña algunos movimientos importantes y fundamentales del pase. □



ATACANDO LAS ZONAS-PRESS

Por **LOU CARNESECCA** (Coach St. John's University)

La idea principal de cualquier tipo de pressing es de dar miedo al rival, obligar a acelerar el juego y jugar a un ritmo al que no se está acostumbrado. Los equipos que presionan pretenden que el rival realice malos tiros, efectúe malos pases, violaciones del juego; quieren romper vuestro ritmo de juego y obligar a que juguéis un basket distinto al que estáis acostumbrados.

En estas ocasiones debemos explicar a nuestros jugadores que somos nosotros los que queremos controlar el «tiempo» del partido; no correremos, sino estableceremos un ritmo y lo aprovecharemos. La mayoría de los equipos que presionan quieren correr y tirar, ¿por qué hacerle el juego?. Utilizar psicología y darle la vuelta a la situación.

Organización

El primer objetivo es que nos organicemos. Si no estamos preparados mentalmente y físicamente, entonces tendremos muchos problemas. Por ello es muy importante programar con eficacia lo que vamos a hacer.

Método de ataque (dos teorías): *contraataque*; bajar rápido antes de que la defensa se pueda colocar y organizar. *Ataque controlado*; organizar el ataque de forma deliberada para ralentizar a la defensa. El ataque debe ser simple y utilizable a todo campo.

Objetivos

Puesta en juego del balón: avanzar con el balón, superar el medio campo sin perderlo, penetrar la defensa cuando nos lo permiten.

Juego organizado: realizar nuestro juego habitual teniendo presente el equilibrio defensivo y ofensivo.

Anotar: siempre hay que intentar anotar; muchos equipos ante la presión se olvidan de anotar y pierden muchas oportunidades.

Ideas generales

Poner rápidamente los jugadores en sus posiciones y determinar con anticipo cuales son los lugares donde pueden realizar los mejores movimientos.

El ataque tiene que ser simple y capaz de desarrollarse a todo campo. Estudiar qué tipo de zona-press utilizan los rivales y cuando las utilizan: por ejemplo, después de un tiro libre, etc., ¿presionan a medio campo o a todo campo?.

Mantener la calma, no tener prisa. Hay mucho tiempo a disposición: 5 segundos para sacar, 10 segundos para superar la línea de medio campo, 30 segundos para anotar. En el caso en que se cometa un error, no cometer enseguida otro. Antes que regalar un balón es mejor un salto entre dos. Sobre todo controlar qué tipo de presión realiza el equipo rival y controlar las áreas de presión.

Cuando se recibe el balón de

entrada hay que mirar, no empezar enseguida a botar. Mirar hacia adelante por si hay un compañero libre. Pasar antes que botar. Mirar antes de pasar para controlar las buenas líneas de pase.

Cada día en el entrenamiento hay que dedicar un tiempo contra la zona-press.

Los principios

Tablero: asegurarse de no sacar de fondo desde debajo del tablero. Desplazarse ligeramente hacia un lado y no hacerlo siempre en el mismo lugar. Para tener una mejor visión de toda la cancha en el momento del saque de fondo, efectuar un par de pasos hacia atrás.

Pase: efectuar pases cortos y rectos fintando antes de pasar. Evitar pases bombeados que son fáciles de interceptar y tener mucho cuidado en los pases en diagonal a todo campo.

Recepción del balón: antes de ir hacia el balón, situarse detrás del defensor más cercano que está marcando. Cuando vamos hacia el balón, hacerlo con agresividad y después girarse para tener una visión global de todo el campo y a la vez estar preparados para avanzar. Cuando se recibe el pase hay que conocer todas las aperturas a disposición.

Dribling: no botar enseguida. Ahorrar el dribling y utilizarlo para

penetrar, escapar o dividir la defensa. Mientras se bota hay que prestar atención al defensor que puede venir desde atrás. Cuando se bota para penetrar, intentar siempre dividir a los dos defensores, no chocar con ellos. Además, cuando vemos que dos defensores intentan el trap, sacar rápido el balón hacia un compañero. Es una buena idea tener siempre un compañero de ayuda en el caso haya que pasar el balón. Tener cuidado en no girarse de espaldas mientras se bota porque así facilitamos el trap.

Ataque central: estar abiertos, avanzar con el balón intentando hacerlo por el centro y evitando los laterales. Evitar ir a las esquinas donde nos realizan trap con facilidad.

El pivot: podría estar obligado a subir para ayudar. Asegurarse de que vaya con los brazos levantados y recoja el balón con agresividad, girándose siempre para dar el balón a quien está desmarcado. Cada vez que vea a un compañero en dificultad, tiene que recuperar para ayudarlo.

El balón: llevarlo hacia adelante hasta que la defensa os lo permita. Evitar parar cerca de la línea de medio campo porque bajo presión es fácil cometer una violación.

Paciencia: no llegar y tirar, sino efectuar los tiros que os interesan. Nosotros queremos siempre efectuar un tiro en entrada o una suspensión desde cerca. Acordarse: el equipo que presiona quiere el balón; no dárselo, ¡que trabajen para conseguirlo! Hay que mantener un buen equilibrio ofensivo y defensivo.

Los jugadores

Número 1: es el mejor botador, inteligente, buen sentido del pase.

Número 2: (lado fuerte), es el segundo mejor botador y debería ser más alto que (1) porque normalmente le realizan 2c1 y si es alto no es tan fácil de marcar.

Número 3: lado débil. Es el alero pequeño que puede ser el mejor botador entre los altos.

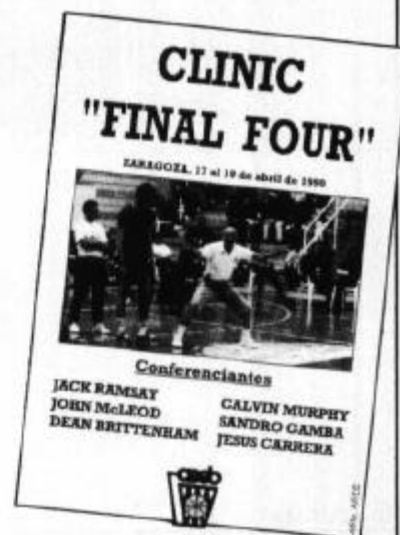
Número 4: es el mejor entre los altos en el control del balón. Debe ser muy agresivo y capaz de jugar en el poste.

Número 5: es el jugador más alto.

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:

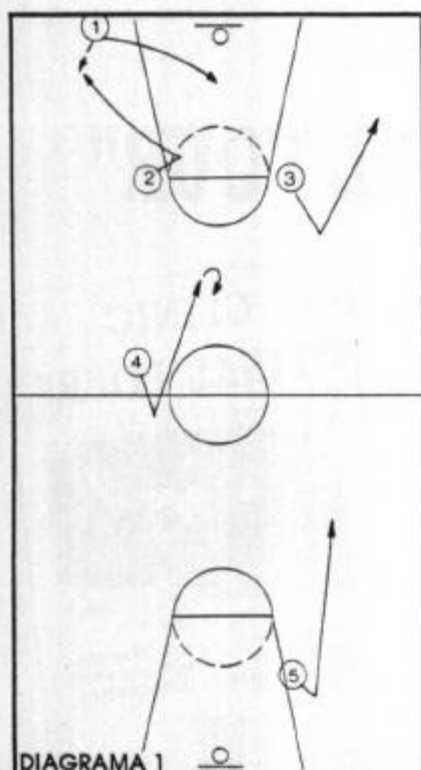
1.000 ptas. más gastos de envío.

Pedido contrareembolso a la AEEB.

Jorge Juan, 82, 5ª 1ª - 28009 MADRID

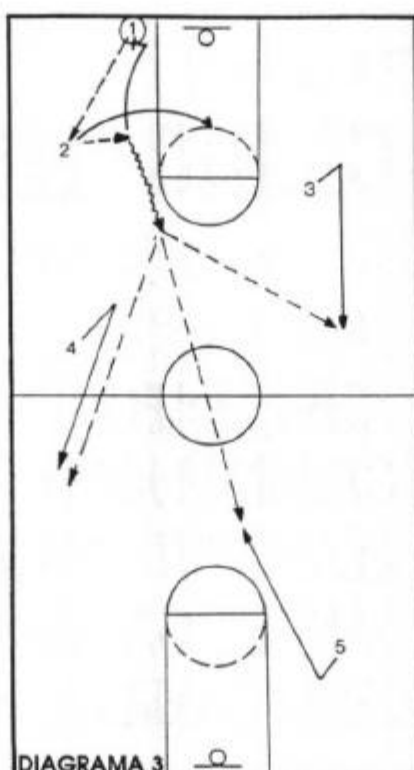
Teléfonos: (91) 575 35 65-575 21 81

FAX: (91) 577 50 73



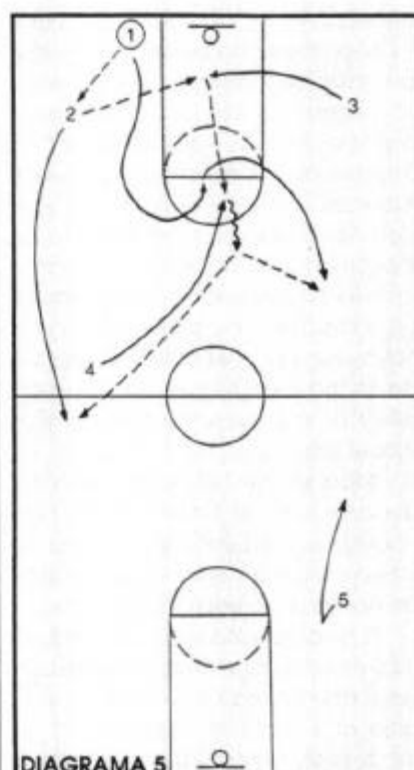
Ataque a todo campo

En el *diagrama 1*, el jugador (1) después de pasar entra en el campo; (2) está alejado de las esquinas; (3) debe estar listo para abrirse y recibir el pase de apertura; recibir y girar e inicialmente estar por detrás del de-



fensor. (4) debe estar preparado para subir desde detrás del defensor; (5) puede verse obligado a subir. Hay que mantenerse muy abiertos para obligar a la defensa a abrirse.

En el *diagrama 2*, (1) pasa a (2) y éste devuelve el balón a (1) que pasa



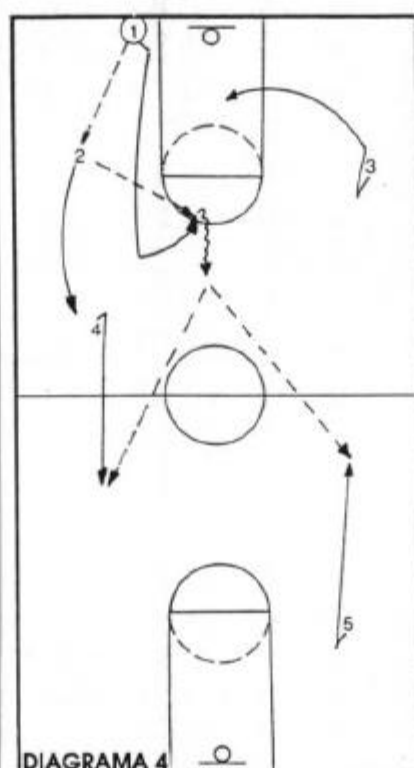
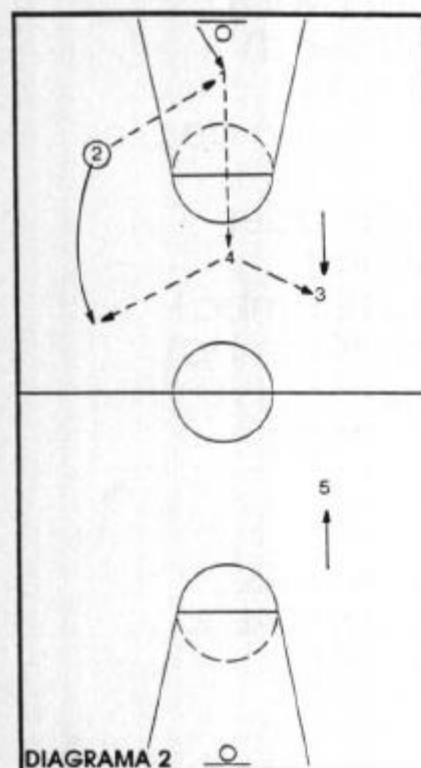
hacia (4), que ha subido. Cuando (4) recibe, se gira e intenta pasar a (2) o a (3) que bajan por los laterales. (5) debe estar siempre preparado para ayudar.

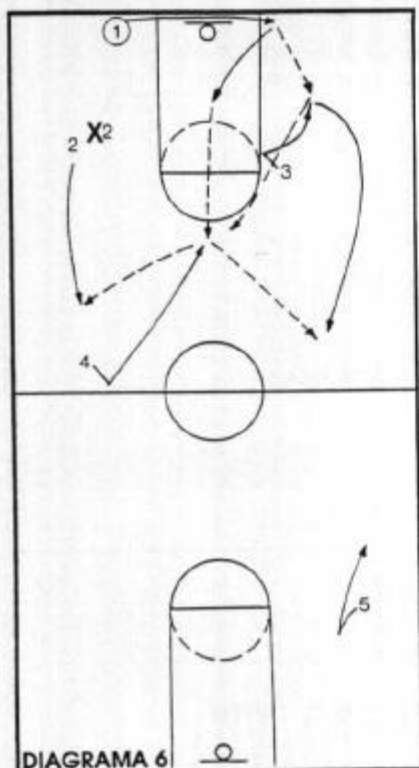
En el *diagrama 3*, (1), después de pasar a (2), corta por detrás para recibir un pase de vuelta, bota avanzando rápido y pasa hacia (3) o (4) o, eventualmente, hacia (5) que ha subido.

En el *diagrama 4*, (1), después de pasar hacia (2), corta por dentro y después se gira para coger posición en el poste y recibir el balón de (2). A continuación se gira y bota en profundidad buscando el pase hacia (4) o (5). Después del corte de (1), (3) se convierte en nuestro «seguro».

En el *diagrama 5*, (1) pasa a (2) corta y toma posición en el poste. Si (1) está marcado, entonces despeja en el lado contrario y (3) efectúa una rotación para recibir el pase de (2). (3) puede pasar hacia (4) que se ha desmarcado en la parte alta o hacia (1) o (2) que se han librado en los laterales.

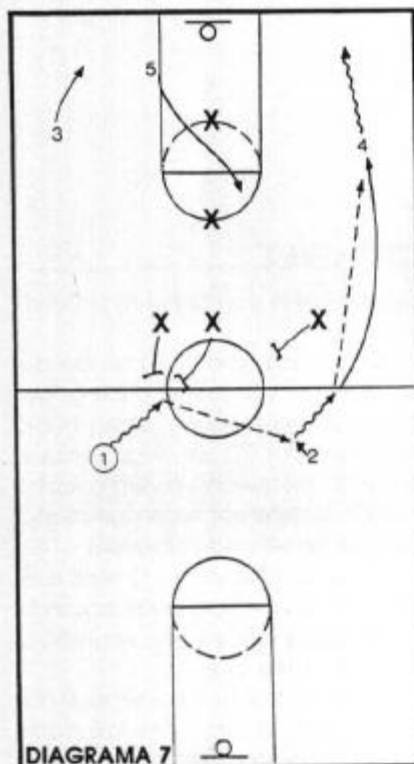
En el *diagrama 6*, si (2) está marcado por (X2), (1) pasa hacia (3) que se ha abierto; éste devuelve a (1) que, después de girarse, envía hacia (4) que ha ocupado el carril central.





(4) se gira y puede pasar a (2) o a (3) en los laterales.

En el diagrama 7, (1) bota para dividir a los defensores (X1) y (X3). Mientras estos se acercan para realizar el trap, (1) pasa hacia (2) y éste envía hacia (4) que va botando en



Libro de apuntes del Seminario de Preparación Física en el Baloncesto

TOLEDO, 26, 27 y 28 de DICIEMBRE

Profesores:

EDUARDO GENERELO, JAVIER ZARAGOZA, FRANCISCO LOPEZ Y JOSE M.^a ODRIÓZOLA.



Temas:

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



Precio:

1.000 ptas. más gastos de envío.

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



TOTAL 132 páginas.

Patrocina

AthleteCare
Johnson & Johnson

profundidad para iniciar nuestro juego de ataque, mientras (5) se sitúa en el poste alto.

Ataque a medio campo

En el *diagrama 8*, (4) intenta pasar a (5) que corta a través del área y se va, mientras (3) le sustituye viniendo del lado contrario. Como se puede apreciar, (4) puede pasar a (5) o a (3), y si ambos están marcados lo hace hacia (2) que empieza la acción en el lado contrario, *diagrama 9*. (2) pasa a (1) y éste a (5) con un pase directo: giro y tiro. Si no hay tiro, se puede buscar un corte bajo de (3) o de (5). □



DIAGRAMA 8

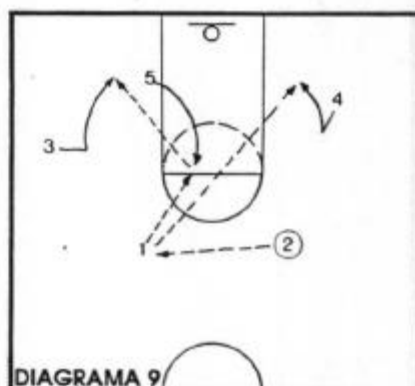


DIAGRAMA 9

EJERCICIOS EN PROGRESION PARA ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO (VII)

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



DIAGRAMA 1

El entrenador (C) pasa el balón a (3) que se girará y pasará a (1) o a (2). Cuando (C) pasa, (X), que está en el otro lado del área, corre rápido, *diagrama 1*, para interceptar o desviar el segundo pase entre los dos jugadores.

En el *diagrama 2*, (1) y (2) son atacantes y los (X) son cinco defensores dispuestos en zona 2-3. (1) y (2) pueden hacer cualquier cosa para atacar y pueden tirar cuando quieren. Si tiran y meten, acaban el ejercicio; si fallan, debe correr a defender mientras los cinco defensores van en contraataque. (1) y (2) se quedan en



DIAGRAMA 2

la cancha hasta que anotan o paran al equipo rival.

En el siguiente ejercicio, *diagrama 3*, se defiende 3c3. El jugador que recibe el pase del entrenador debe quedarse en la posición y sólo puede realizar un pase a un compañero que le pida el balón. Los defensores deben anticipar fuerte para impedir el pase o que se reciba en malas condiciones.

En el siguiente ejercicio los cuatro jugadores exteriores, *diagrama 4*, se pasan el balón con la condición de que lo hagan al compañero más cercano. (X) intenta interceptar o desviar el balón: si lo consigue, cam-



DIAGRAMA 3

bia el puesto con quien se ha equivocado.

En el *diagrama 5*, (1) ataca defendido por (X). Tras el dribbling, pasando por el bloqueo, envía hacia el entrenador (C), se dirige sobre el segundo bloqueo y volverá a recibir de (C). El defensor tiene que ajustar su posición en cada bloqueo.

En el *diagrama 6*, (1) recibe el balón, vuelve hacia atrás pasando por los bloqueos y envía el balón al segundo entrenador.

En el *diagrama 7*, ponemos a dos jugadores más, (3) y (4), en la línea de fondo. (1) tiene la opción de entrar o

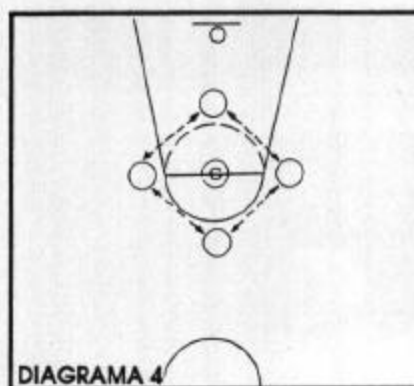


DIAGRAMA 4

pasar al fondo. En caso de penetración, se ayuda y recupera; en el caso de pase, el defensor de (2) debe bajar a defender a (4). (3) puede intentar botar y buscar un pase picado hacia (4). El defensor de (1) está en la línea de pase entre (3) y (1).

En el *diagrama 8*, el defensor está en línea hombre/balón/atacante. El entrenador (C) pasa al alero (F) y el defensor debe inmediatamente marcar de forma agresiva empujando hacia el fondo, mientras (F) juega 1c1. En este ejercicio el defensor debe reaccionar a cada pase y parar a (F) sin dejarse rebasar; el alero puede

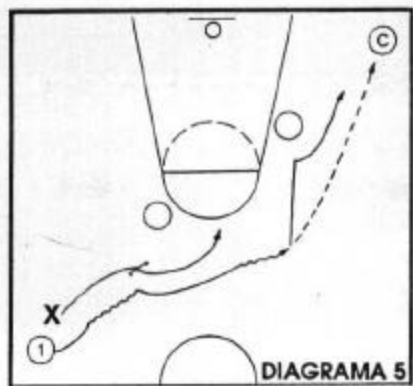


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6

utilizar cambios de velocidad y superar al defensor también con una



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 8

puerta atrás cuando el balón lo tenga el entrenador. □

LAS IDEAS DE DEAN SMITH

Por **ETTORE MESSINA** (Coach Knorr Bologna)

Asistir a un clínic donde está presente Dean Smith como conferenciante es todo un acontecimiento. El año pasado, el coach de North Carolina estuvo en Cagliari para dar unas interesantísimas charlas hablando de argumentos tan conocidos como su contraataque secundario o el ataque a la zona conocido como «T game».

Creo que el contraataque secundario de North Carolina es copiado en todo el mundo y, por su simplicidad y eficacia, merece ser recordado.

En el *diagrama 1*, el base (1) dándose cuenta de la imposibilidad de un contraataque primario, inicia el secundario eligiendo un lado hacia



DIAGRAMA 1

el que desplazarse en dribling. El primer trailer (4) coge la posición en el lado fuerte en el poste bajo. El segundo trailer (5) se para en el tiro libre para un tiro, para jugar alto/bajo con (4) o para girar el balón hacia (2). Una



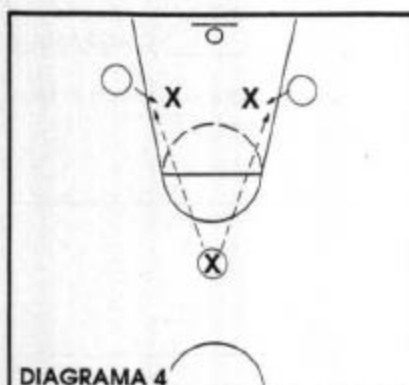
DIAGRAMA 2

vez efectuado el cambio de lado, *diagrama 2*, se desarrolla la acción: (4) corta fuerte hacia el balón, (5) efectúa un paso hacia (2) y luego aprovecha un bloqueo ciego de (3) para recibir un pase lob. En el caso de



que (5) no reciba, (3), después de bloquear, sale rápido hacia fuera para recibir de (2) y tirar o pasar hacia (5) que se ha girado tomando posición dentro del área, *diagrama 3*.

En el momento en que (3) recibe el balón en posición central, los dos postes bajos buscan una buena posición interior para recibir, *diagrama 4*.



Dean Smith remarca la importancia del trabajo de pies de quien se desmarca, la necesidad de llevar el balón lejos de la defensa, y la validez del pase picado para dar tiempo a quien recibe de superar al defensor, recibir y tirar con facilidad. La tentativa de servir a los pivots desde una posición central puede ser muy eficaz ya que es difícil llegar hasta ahí con una buena ayuda por parte de los defensores del perímetro, a menos que no quieran dejar mucho espacio para los tiradores de tres puntos.

Pasando al tema del ataque a zona, es interesante darse cuenta de las pequeñas diferencias entre el verdadero «T-game» de coach Smith y el que aplican algunos equipos en Italia. En nuestra liga se juega este ataque: tras crear una sobrecarga,

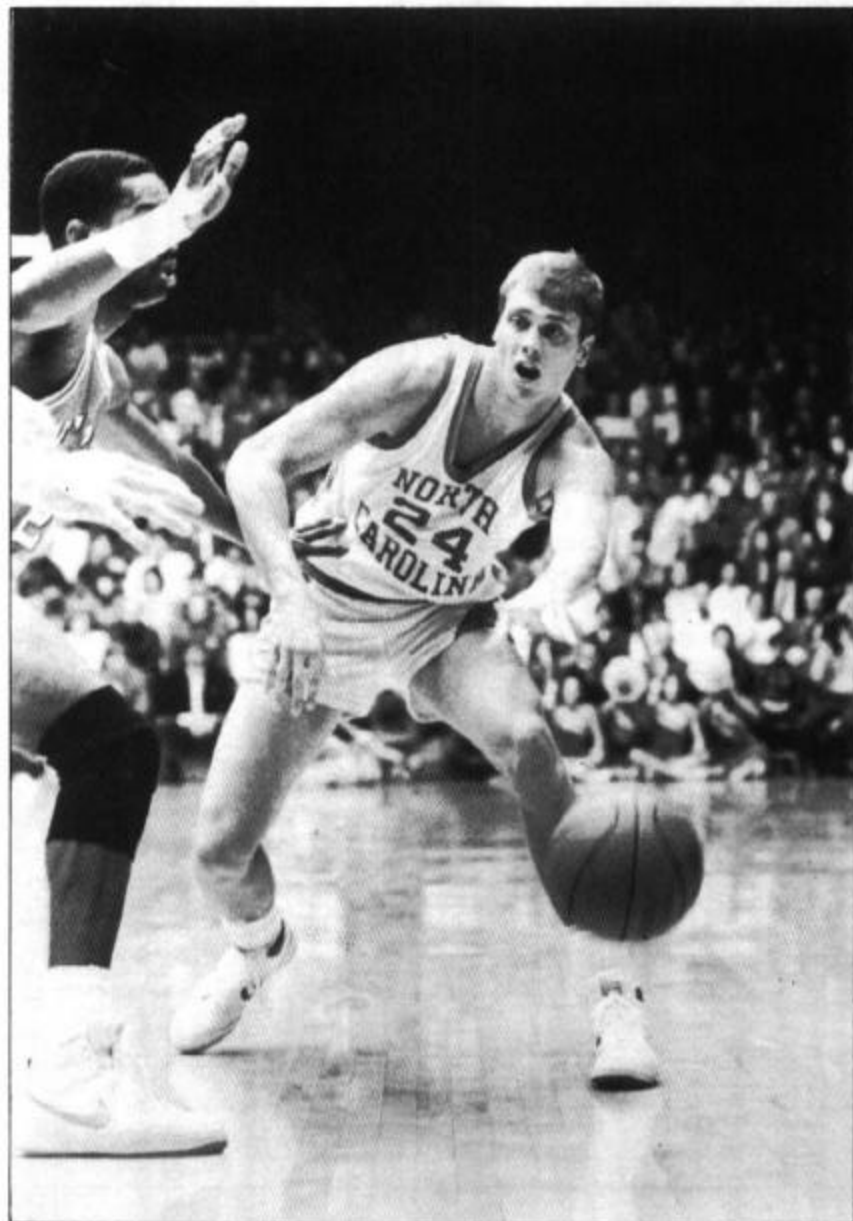
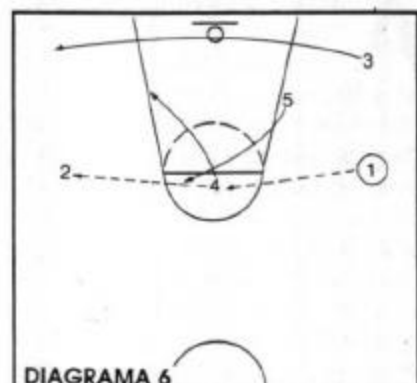
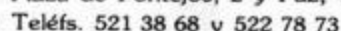


diagrama 5, los equipos se alinean en la prolongación del tiro libre, con los pivots uno arriba y uno medio/bajo y un tirador casi en la línea de fondo. Una vez que se ha cambiado el ba-



lón de lado hacia (2), inician los sucesivos cortes con (3) que hace de péndulo por el fondo y (4) y (5) cambiándose las posiciones, *diagrama 6*; también se manda a (4) en la



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

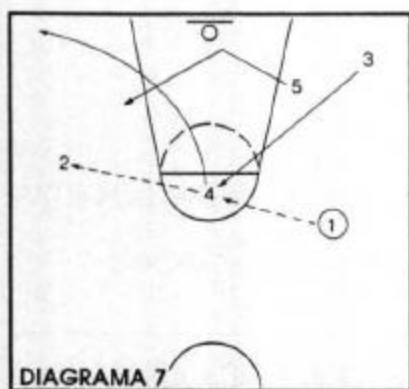


DIAGRAMA 7

esquina, (5) ocupar el poste bajo y (3) el poste alto, *diagrama 7*.

Dean Smith prefiere que los jugadores ocupen posiciones ligeramente distintas. Partiendo de una alineación 1-2-2, *diagrama 8*, el base se desplaza en dribbling hacia la derecha pero sin llegar a la altura de la prolongación del tiro libre. (3) baja sin llegar a la línea de fondo, (5) sale a la esquina superior del área y (4) se mueve cerca de la línea de fondo a la altura de la esquina baja del área. Se forma así una especie de rombo en el lado derecho. Coach Smith insistió en que (4) debe jugar con los hombros paralelos a la línea de fondo, de forma que puede deslizarse hacia canasta o, una vez haya reci-

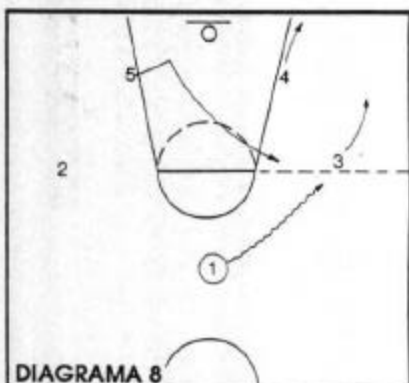
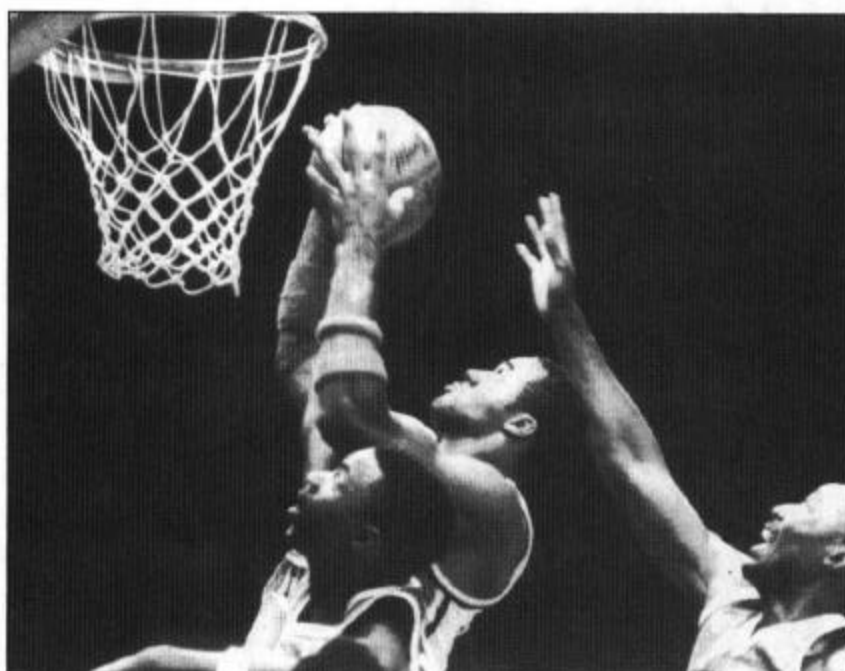


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9



bido el balón, poder ver sea a (5) que a (2). Smith además quiere que (4) juegue tan profundo para forzar el centro de la zona y toda la última línea defensiva hacia el fondo. Esto permite que se creen espacios vacíos en medio de la zona o que la defensa se desequilibre hacia abajo permitiendo fáciles tiros a los jugadores del perímetro, *diagrama 9*.

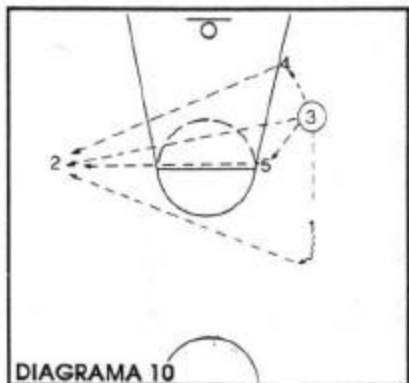


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 11

Smith insiste en la enseñanza de los fundamentos y de los detalles que permiten de aprovechar al máximo la sobrecarga en el lado fuerte. Si no es posible conseguir un buen tiro, el balón se cambia de lado a través de (1), (5) o (4) o con un pase skip entre (3) y (2), *diagrama 10*.

Realizado el cambio de lado, el ataque crea nuevamente una sobrecarga llevando a la esquina, poste alto y poste bajo a (3), (4) y (5) según sus características y las exigencias tácticas.

Dean Smith, pues, prevé un movimiento en el que (4), (5) y (3) se alternan en las posiciones; o, alternativamente, un movimiento en el que (4) y (3), los dos aleros, se alternan dentro y fuera, y (5) ocupa siempre la posición de poste bajo, *diagrama 11 y 12*. □



DIAGRAMA 12

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
FAX: (91) 577 50 73

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.

CONCEPTOS DE ATAQUE A ZONA

Por **JOAN JUNOY** (Entrenador Superior)

El ataque a zona sigue siendo la revolución pendiente de muchos equipos. Y, en mi opinión, en parte esto es debido a que necesita del trabajo de equipo para funcionar y difícilmente puede ser resuelto por acciones individuales. Debemos darles la razón a algunos comentaristas, muy a pesar mío, cuando dicen que un equipo tiene problemas en el ataque «estático» y no posicional, porque realmente parece que estén clavados en el suelo. El secreto del ataque a zonas, más que en la clásica receta de «paciencia» está en congeniar el movimiento del balón con el de los jugadores. La no precipitación es buena, pero personalmente pienso que todo ataque a zona debe intentar desestabilizar la defensa desde el primer movimiento.

A nivel del perímetro siguen existiendo demasiadas dificultades para hacer circular el balón. El tema ha mejorado un poco desde que se utilizan bloqueos, generalmente de los hombres de dentro sobre los defensores de delante de la zona, y últimamente se empieza a ver, cosa no habitual antes, bloqueos entre los jugadores del perímetro. El otro aspecto fundamental es el de meter balones dentro. La utilización del mismo concepto de bloqueo está facilitando las cosas, sobre todo cuando se juega con tres altos gracias a bloqueos en diagonal y se está también avanzando en el hecho de que los jugadores grandes cada vez van perdiendo más el miedo a los tres segundos y ganan posiciones más interiores, dentro de la zona. Esto es fácil de conseguir si se va a buscar al defensor que está desplazado al seguir el balón y se le recorta el camino de recuperación. En el tema de los balones interiores siempre hemos pensado todos los entrenadores que es importante conquistar la zona del poste alto, sin embargo no se suele ver con demasiada frecuencia esta opción y cuando se busca suele ser con el hombre alto muy

alejado, incluso por fuera de la línea de 6,25 más con funciones de apoyo para la rotación de la bola que como amenaza de tiro o pase interior.

Parece que los jugadores de fuera delante de la zona rechacen totalmente la opción de penetrar, para limitarse tan sólo a pasar o tirar. En mi opinión esto es equivocado y sobre todo delante de defensas de ajuste es algo que debe intentarse siempre. Para conseguirlo, un buen aliado son las fintas tanto de tiro como de pase. Una buena opción es la que se produce al hacer una rotación de balón, fintar el pase en el sentido de la rotación y buscar una penetración por el otro lado rompiendo al defensor que cae un poco víctima de su propia inercia. La resolución de esta penetración debe ser con parada y tiro o para buscar una asistencia debajo de canasta. Aquí la gran dificultad estriba en que el jugador sea capaz de saber hasta donde puede meterse sin ahogarse en la boca del lobo.

El otro gran paso que no acabamos de conseguir es el del juego sin balón, lunar de todos los ataques, también contra individual. En la zona, el ocupar los espacios libres que deja un compañero, los cortes desde el lado contrario al balón al medio de la botella, cortes para hacer sobrecargas en el lado del balón o intercambios constantes de posiciones, son maniobras vitales para obtener el salto de calidad.

A continuación vamos a exponer algunos conceptos clásicos de ataque a zona que pueden servir en sí mismos como un sistema o para enriquecer cualquier movimiento estudiado.

— **Primer objetivo: que no la monten.**

Es un principio clásico y simplista pero que funciona. Si tienes problemas para atacar la zona contrataca para llegar antes de que esté montada. Los momentos de reajuste a la llegada de los defensores son excelentes para el



ataque. Potencia al máximo tu contraataque y las transiciones.

— **Paciencia sí, pero actividad mejor.**

La idea clásica de que contra zona lo primero que hay que tener es paciencia hace que se desperdicien unos segundos fantásticos para empezar ya desde el primer momento a desajustar-



la. No te precipites pero que todos los movimientos tengan un objetivo claro.

— Coloca a tus hombres en posiciones estratégicas.

Es bueno colocar a tus hombres en zonas de responsabilidad indeterminada para los defensores. Por ejemplo donde se solapa la zona de responsabilidad de uno con la de otro, para

crear, ya de entrada, indecisión. También es una buena idea colocar a alguno de tus jugadores, cercano a la línea de fondo, a la espalda de la última línea de defensas de la zona.

— Movimiento inteligente de balón y de hombres.

Hay que mover el balón con astucia, esto es coordinándolo con el desplazamiento de los hombres y con objetivos muy marcados. Combinar el desplazamiento del balón por el perímetro con entrar buenos balones dentro. En el perímetro es bueno cambiar el balón rápido de lado para, aprovechando que la zona está replegada y desplazada hacia el lado de balón, conseguir tiros más próximos desde el otro lado o meter con mayor facilidad una bola dentro.

— Coloca a más de un atacante en la zona que corresponde a un defensor.

Es éste el concepto clásico de sobrecarga que no debe olvidarse. Hay que enviar a dos atacantes a la zona que teóricamente corresponde a un solo defensor. Evitando que estén demasados juntos y con ello le permitan defenderlos a los dos. Este reajuste obligado de la zona ofrece muchas posibilidades de buenos pases.

— Dividir la zona.

Siempre que puedas ir a una posición más cercana a la canasta manteniendo la línea de pase debes hacerlo, para obligar a la defensa a recogerse. Puedes hacerlo moviéndote sin balón o bien mediante el bote, penetrando entre dos defensores para

parar y tirar o buscar asistencias a jugadores más cercanos al aro. En las dos modalidades el secreto está en saber hasta donde puedes llegar sin «ahogarte».

— Ocupar el sitio que deja libre un compañero.

Cuando un jugador se desplaza arrastra al defensor de la zona por

donde se mueve lo que debe ser aprovechado para que otro compañero vaya a ese espacio que queda momentáneamente desprotegido obteniendo una ventaja.

— Cortes desde el lado contrario al balón.

La defensa en zona está girada hacia el balón, su primer objetivo. Es por ello que los jugadores del lado contrario pueden sacar provecho cortando por la espalda de los defensores creando una línea de pase libre. Pueden ser buenos los cortes al centro de la zona.

— Sacar a los defensores de su posición.

La organización de la defensa en zona permite colocar en cada lugar al hombre más idóneo. Por ello uno de los objetivos del ataque puede ser sacarlo de ese sitio donde se encuentra cómodo. Un ejemplo claro podría ser poner a tu tirador cercano a la línea de fondo para conseguir que el buen reboteador, que defiende abajo en la zona, al salir a tapar el tiro quede fuera de las opciones de rebote y abrir así una vía de entrada al rebote ofensivo.

— Utilización de bloqueos y pantallas.

Generalmente se suelen plantear con los hombres de interior que salen a bloquear al perímetro para facilitar la rotación del balón o para abrir vías de penetración o en posiciones de poste bajo en las que se montan pantallas para facilitar la labor del lanzador.

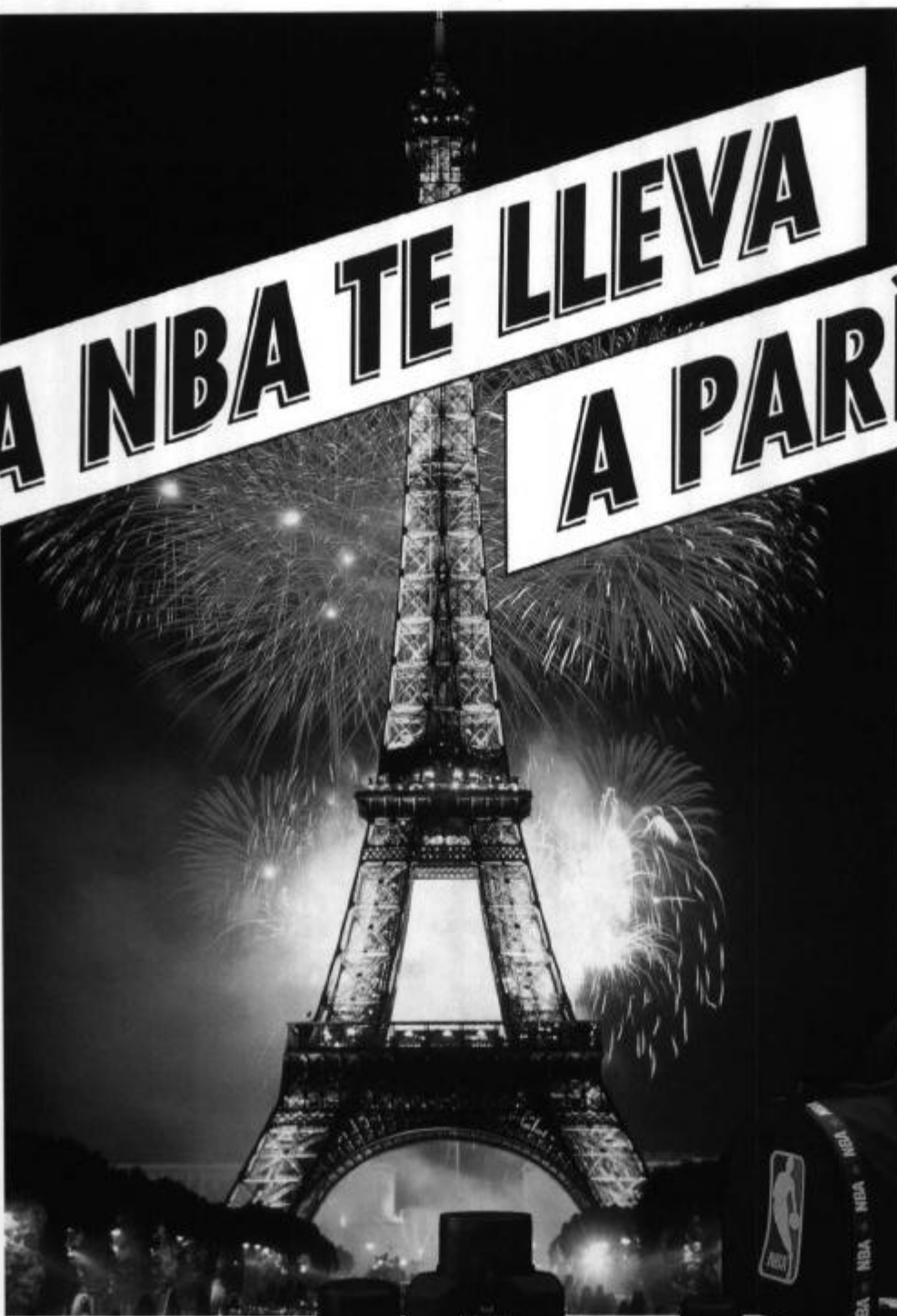
— Crea opciones dentro-fuera.

Puede ser interesante crear las opciones de ataque de dentro a fuera. Al meter el balón dentro, la defensa se cierra y deja mayor margen de maniobra a los jugadores del perímetro. Sigue siendo vital conquistar el poste alto desde donde se pueden distribuir excelentes balones.

— Rebote ofensivo: el último movimiento del ataque a la zona.

Hay que definir previamente quién va al rebote ofensivo y aprovechar el hecho de que la gente está mejor colocada para afrontarlo. Generalmente el porcentaje más alto de balones rebotados van al lado contrario de donde se ha producido el tiro. Los que no tienen permiso para ir al rebote están ya preparados para facetas defensivas. □

LA NBA TE LLEVA A PARÍS



AL OPEN McDONALD'S CON LA NBA

NBA Fragrance te invita al Open McDonald's que se celebrará en París los próximos 18 y 19 de Octubre.

Envíanos un código de barras de cualquier producto de NBA Fragrance con todos tus datos a: «A PARIS CON NBA». PERFUMERIA PARERA - Apartado de Correos 134 - 08007 BARCELONA. Puedes ganar dos de los 10 viajes que sorteamos ante notario el próximo 30 de Septiembre. Y si te das prisa, tienes un regalo seguro, ya que las primeras 3.000 cartas recibirán una estupefanda bolsa de deporte, diseño exclusivo NBA!



BALONCESTO FEMENINO EN ESPAÑA (y IV)

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

En el primer artículo de la serie había comentado la importancia que le dábamos a la defensa. Esto se tradujo en concederle una parte importante en los entrenamientos. No creo que sea conveniente hablar de porcentajes de tiempo, ya que claramente el ataque necesita más, sobre todo al contabilizar las sesiones de tiro.

Lo importante del tiempo de entrenamiento que se dedica a la defensa es la «calidad de trabajo». El trabajo en defensa, debe ser siempre ejecutado con gran intensidad y con el organismo en buenas condiciones.

En mi opinión el trabajo en defensa debe ser la parte de más calidad de un entrenamiento, pero no la más larga. Las buenas sesiones de defensa deben ser intensas pero no pueden ser demasiado largas.

En nuestro plan de trabajo el ataque y la defensa ocupan sesiones separadas. Cuando hacemos defensa, aprovechamos los descansos entre ejercicios o módulos de trabajo defensivo con trabajo de tiro (especialmente tiros libres), pases o manejo de balón. De esta manera alternamos ciclos de gran exigencia física con otros de atención en la destreza individual, en los que el organismo recupera.

El trabajo con las selecciones nacionales, al hacerse en un tiempo no muy largo y concentrado, obliga a

aprovechar al máximo los entrenamientos. Los conceptos básicos que queremos que nuestras jugadoras dominen son los siguientes.

1) Defensa de la penetración

1.1: Por el lado que le damos (siempre marcamos un lado).

DIAGRAMA 1

1.2: Por el lado que le cerramos. Evidentemente hay que trabajar el paso de caída y continuación.

DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 2

2) Defensa de la línea de pase

(lado fuerte)

DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 3

3) Defensa del lado débil (Ayuda)

DIAGRAMA 4 DIAGRAMA 5

La jugadora tiene que estar colocada viendo el balón y su atacante al mismo tiempo. Si hay un pase en línea recta deberá interceptarlo yendo hacia delante. Si hay un balón



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5

bombeado deberá cortarlo saltando o llegará a defender 1c1 justo en el momento de la recepción.

4) Paso de una situación a otra

DIAGRAMA 6 DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 6

Hay que organizar los movimientos de las jugadoras en defensa que pasan de defender el balón a estar en línea de pase o de ésta a posición de ayuda y viceversa.



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 7

5) Defensa del corte en el lado fuerte

Primero lo trabajamos sólo por un lado.

DIAGRAMA 8

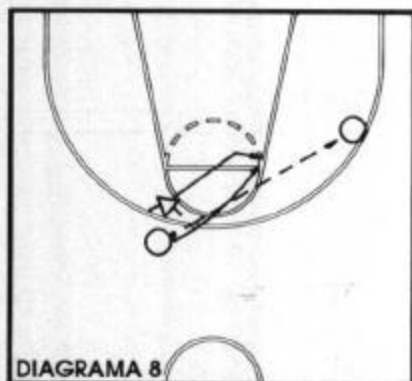


DIAGRAMA 8

Después el atacante puede pasar a cualquiera de los dos lados.

DIAGRAMA 9

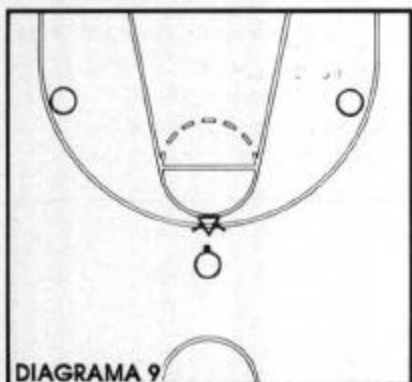


DIAGRAMA 9

6) Defensa del corte en el lado débil

DIAGRAMA 10

Primero hay que enseñar a parar con el cuerpo (no con el brazo) el corte del atacante y después a moverse adecuadamente, de tal forma que tapemos la línea de pase pero sin perder de vista el balón.

DIAGRAMA 11 DIAGRAMA 12

En esto seis primeros puntos hemos



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 12

trabajado lo más básico y hay que realizar ejercicios que desarrollen estos conceptos conjuntamente.

Por ejemplo, este tres contra tres.

DIAGRAMA 13 DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 14

Las atacantes pueden tirar y penetrar: defensa al balón, defensa de la línea de pase, defensa del lado débil, defensa del corte.

Al mismo tiempo, pero más específicamente, debemos trabajar:

7) Defensa de los postes

DIAGRAMA 15 DIAGRAMA 16

DIAGRAMA 17

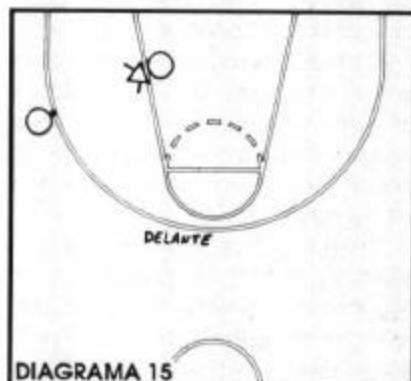


DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 16

Y sus cambios de posición cuando se mueve el balón.

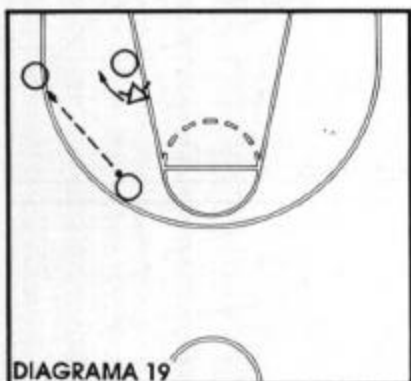
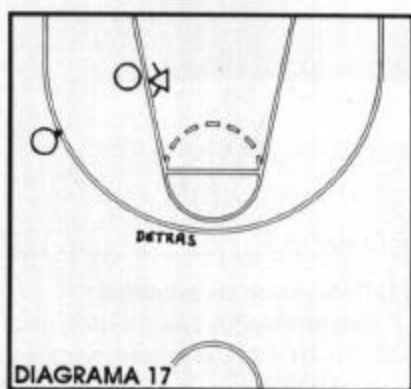
DIAGRAMA 18 DIAGRAMA 19

DIAGRAMA 20

8) Defensa de los cortes (Interiores)

DIAGRAMA 21

Básicamente es lo mismo que la defensa de los cortes en el lado débil,



pero con menor distancia para reaccionar y más componente físico.

Estas defensas hay que entrenarlas con atención a los movimientos del balón en ataque.

DIAGRAMA 22



Aquí debemos decidir si vamos a defender con ayudas y recuperaciones, con cambios en defensa o con realización de traps (2 contra 1) en alguna posición concreta.

Puede ser que mezclamos estos conceptos.



9) Ayudas y recuperación

Concretar quienes deben hacer las ayudas.

9.1: En penetraciones

DIAGRAMA 23



9.2: Tapando pases interiores

DIAGRAMA 24 DIAGRAMA 25

9.3. Ayudas ante pases bombeados al poste bajo

DIAGRAMA 26



10) Cambios y rotaciones

(Hablaremos de bloqueos más adelante)

Si cambiamos en defensa debemos decidir si es simplemente un cambio entre dos jugadoras y las otras tres siguen igual.

DIAGRAMA 27 DIAGRAMA 28

Otra posibilidad más usada es la de hacer intervenir a más defensoras, haciéndolas rotar.

DIAGRAMA 29

Una posibilidad en la que el pivot no cambia.

DIAGRAMA 30

11) Haciendo trap

Hay que prever las rotaciones.

Dejamos libre a la última jugadora. DIAGRAMA 31



DIAGRAMA 27



DIAGRAMA 28

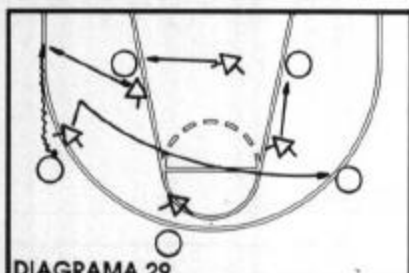


DIAGRAMA 29



DIAGRAMA 30

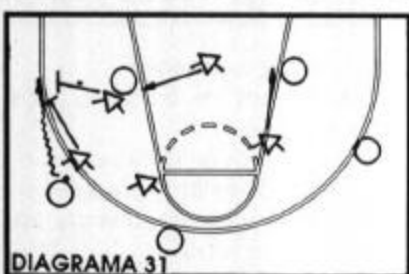


DIAGRAMA 31

También podemos hacer trap a una jugadora interior.

DIAGRAMA 32

Podemos usar otro sistema de trap.

DIAGRAMA 33

En principio parece más lógico definirse claramente por un modo de defensa, pero en caso de tener un equipo receptivo y con buena base individual, podemos usar formas mixtas. Usamos ayudas, pero cuando



DIAGRAMA 32



DIAGRAMA 33

el balón entra dentro hacemos trap y cambios en los bloqueos u otras combinaciones que pueden ser de utilidad a nuestra defensa.

12. Defensa de los bloqueos directos

Hay que escoger si los defendemos con ayuda y recuperación o con cambios.

DIAGRAMA 34 DIAGRAMA 35

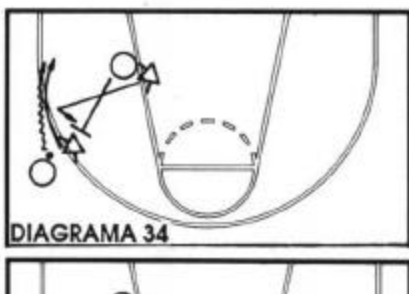


DIAGRAMA 34

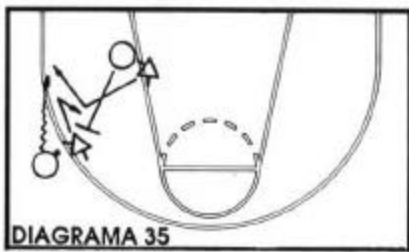


DIAGRAMA 35

13) Defensa de los bloqueos indirectos

Decidir si vamos a usar la ayuda y recuperación o el cambio.

DIAGRAMA 36 DIAGRAMA 37

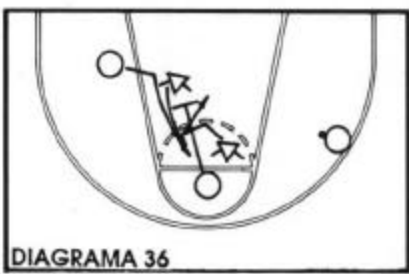


DIAGRAMA 36



DIAGRAMA 37

14) Defensa de las pantallas

Fijar en nuestro sistema defensivo si vamos a defenderlas con ayudas o con cambio.

DIAGRAMA 38 DIAGRAMA 39
DIAGRAMA 40



DIAGRAMA 38

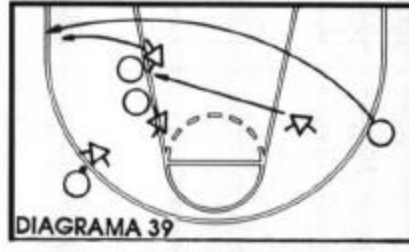


DIAGRAMA 39



DIAGRAMA 40

15) Bloqueo de rebote y rebote defensivo.

Este último punto no guarda relación con los otros en cuanto a prioridad, ya que desde el primer momento hay que introducirlo como complemento en los ejercicios que realicemos para desarrollar los otros 14.

Tenemos que tener previsto el bloqueo de rebote en las situaciones en que hacemos rotaciones, traps o defendemos por delante a los postes.

Bloqueo de rebote y rebote no pueden salir mal, ya que una buena defensa que no coge el rebote, no sirve. Una buena defensa tiene que ser completada siempre con un buen bloqueo y rebote defensivo. □

«COMO ORGANIZAR UNA UNIDAD DE MEDICINA DEPORTIVA»

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

Es importante un punto o lugar que recopile y una a todos los profesionales, ya sea médicos, fisioterapeutas, masajistas o deportistas.

Son muchos los profesionales que deben colaborar en la creación de una unidad de medicina deportiva:

- a) Médicos (cirujanos ortopédicos, médicos deportivos, etc.).
- b) A.T.S. (fisioterapeutas, Atlético Trainer).
- c) Masajista o auxiliares en rehabilitación.

Todos los componentes del centro médico deben reunirse diaria o semanalmente para discutir la evolución y el tratamiento de todos los lesionados en lo que constituye una **sesión clínica**.

Diariamente debe apuntarse cualquier cambio en la evolución y tratamiento de los deportistas.

Todos los jugadores contarán con:

- 1) Un sobre 30 x 40 cm.
- 2) Hoja doble de historia clínica.
- 3) Todos los estudios de pretemporada.
- 4) Hoja de evolución y comentarios.
- 5) Hoja de tratamiento.

¿Qué pruebas son importantes en la pretemporada?

1) Una historia clínica exhaustiva con una exploración de todos los aparatos y sistemas del paciente o deportista.

2) **BIOMETRIA:** Medición de talla, peso, perímetros y estudio antropométrico de brazos, piernas y columna vertebral.

3) **COMPOSICION CORPORAL:** (Estudios de pliegues grasos, proporción de grasa y músculo ideal).

4) **INFORME ANALITICO:** Análisis



de sangre y orina.

5) **RADIOLOGIA:** (2 proyecciones de todas las articulaciones básicas del aparato locomotor). Ej.: Rodilla, Tobillo, Columna lumbo-sacra, etc.).

6) Por último, es conveniente cada 6 u 8 semanas sumar ciertos Test físicos a las pruebas médicas.

Comprobamos su estado físico y orgánico con tests físicos. Ej.: Test de Cooper y analítica de sangre y orina. También en casos concretos solicitamos una ergoespiometría.

7) **ECOCARDIOGRAMA:** Se trata de un aparato inócuo que se puede repetir tantas veces como se quiera y que descarta todas las patologías morfológicas del corazón. Ej.: Valbulopatías mitrales, etc. Imprescindible en un completo reconocimiento.

8) **ERGOESPIROMETRIA:** Se trata de una prueba de máximo esfuerzo controlado por monitorización electrocardiográfica con medición de gases y consumo de oxígeno ya sea sobre tapiz rodante o bicicleta.

9) **VALORACION MUSCULAR:** Estu-

dio de un correcto balance muscular tanto entre derecha e izquierda como entre extensiones y flexiones (medición de 0 a 5).

10) **VALORACION ESQUELETICA:** Estudio del tejido óseo: se puede llegar a un sistema llamado Tomodensitometría (descarta la osteoporosis) o descalcificación.

11) **OFTALMOLOGIA:** Descarta y corrige posibles miopes entre los jugadores.

12) **DENTISTA:** Mucha fuente de problemas se pueden prevenir eliminando focos infecciosos de la boca.

13) **ENDOCRINOLOGIA:** Abarca facetas diversas; predicción de talla, balance nutricional, ayudas erogénicas lícitas, etc.

Con estos resultados mantenemos o corregimos tratamientos y entrenamientos. Asimismo, se informa al Club, jugadores y padres, de los mismos.

Esto es un pequeño boceto de como se puede hacer con pocos medios una unidad de medicina deportiva. □

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

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

En el número anterior, primero de esta serie, nos referimos al concepto de activación y a la relación que parece existir entre la activación y el rendimiento deportivo. A través del texto y las distintas tablas y figuras, pudimos observar la relación curvilínea entre activación y rendimiento que plantea la «Hipótesis de la U Invertida». Recordemos, brevemente, que de acuerdo con esta hipótesis, existe un nivel de activación óptimo en cuya presencia suele producirse el máximo rendimiento del deportista, nivel que puede ser más alto o más bajo en función de distintas cuestiones, también analizadas en el número anterior, como el tipo de activación determinado que favorecerá el rendimiento máximo, mientras que tanto los niveles más bajos al citado nivel óptimo, como los niveles más altos que éste, repercutirán en el rendimiento negativamente. Es decir, que la activación, tanto cuando es inferior como cuando es superior al nivel que en cada caso sea el óptimo, resultará perjudicial para alcanzar el máximo rendimiento, mientras que conseguir la activación óptima favorecerá dicho rendimiento.

El objetivo concreto de la intervención, por lo tanto, deberá consistir en conseguir el deseado nivel óptimo. Esto supondrá, en algunos casos, aumentar la activación desde un nivel situado más bajo que el nivel óptimo, mientras que, en otros casos, supondrá disminuir la activación desde un nivel que se encuentre más alto. Nos centraremos con más detalle en estas cuestiones sin embargo en el próximo número, ya que antes, en éste, debemos referirnos a los factores que, en general, pueden contribuir

al nivel de activación, es decir, a aquello que puede afectar que la activación aumente o disminuya, y también a las vías mediante las que el entrenador puede llegar a controlar la activación de los deportistas a su cargo.

Factores que pueden contribuir al nivel de activación

En la tabla-2 hemos agrupado los distintos factores que pueden contribuir al nivel de activación del deportista en cuatro grandes apartados y hemos establecido una hipotética secuencia que intenta explicar la forma progresiva en la que, en líneas generales, parece producirse dicha contribución.

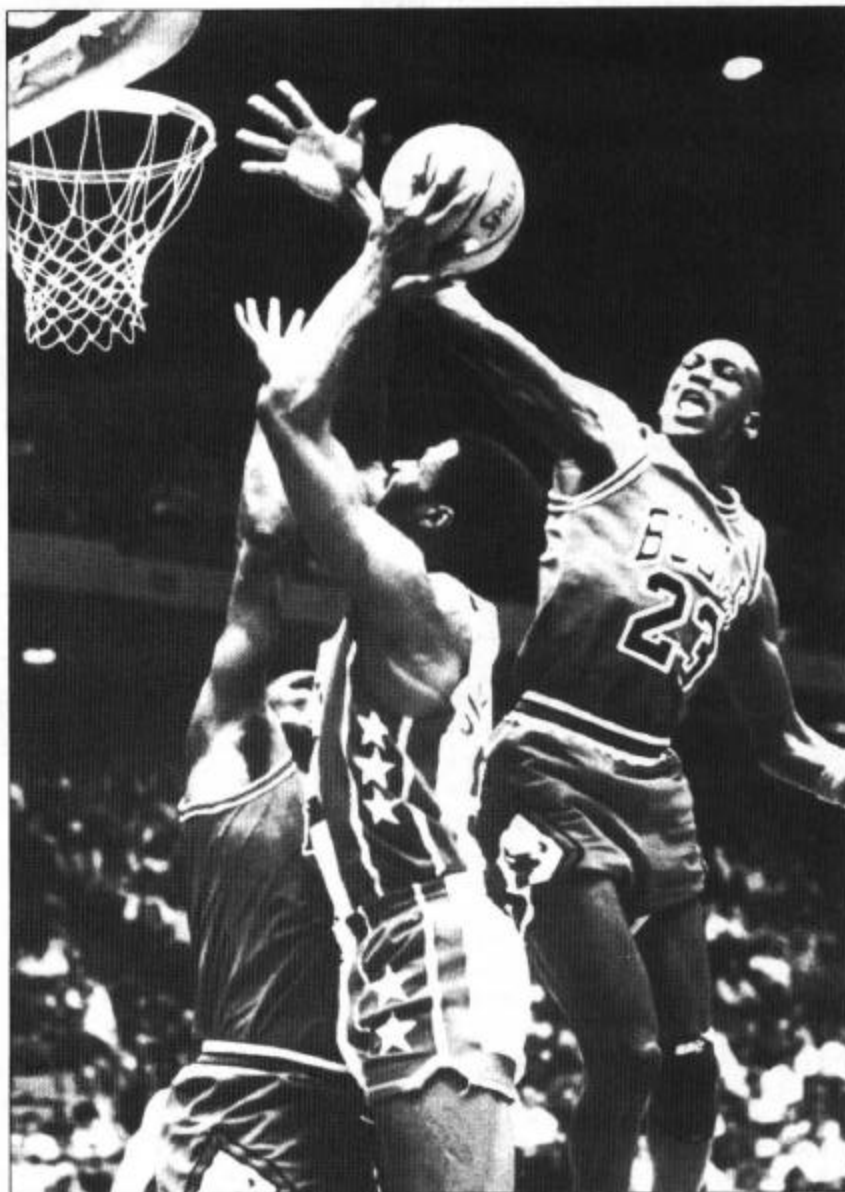


TABLA-2. Secuencia progresiva de factores que pueden contribuir cualitativa y cuantitativamente al nivel de activación general del organismo del deportista.

(1) Factores más generales y estables que determinan un nivel inicial de activación; (2) Factores más específicos de una determinada competición que, según los casos, pueden mantener o alterar el nivel de activación inicial; (3) Factor que puede influir sobre el nivel de activación propiciado por los factores incluidos en los apartados anteriores; (4) Factor que puede decidir el nivel de activación definitivo.

En la base de esta secuencia, aparecen diversos factores que tienen que ver con el propio deportista y el entorno que le rodea, tales como su situación contractual, el cumplimiento regular de los pagos mensuales, el ambiente de trabajo, la seguridad o incertidumbre respecto al rol a desempeñar, la motivación de logro personal, la auto-confianza, la relación con el entrenador, el trato con los compañeros, etc. Se trata de un amplio grupo de factores, más generales y estables que los específicos de una situación de competición concreta, que determinan un nivel inicial de activación. Este nivel inicial, tanto por su cantidad como por su cualidad («positiva» o «negativa»), puede afectar decisivamente el nivel de activación del deportista ante las distintas competiciones en las que éste debe rendir al máximo de sus posibilidades.

Siguiendo la progresión de la tabla-2, nos encontramos, en un segundo nivel, con los diversos factores que se relacionan directa y específicamente con una determinada competición (un partido, una prueba, un campeonato). Estos factores, señalados previamente por este autor (Buceta, 1985a; 1989a), tienen que ver con la condición estresante de la competición deportiva; la amenaza de fracaso, las posibles consecuencias del éxito, la dificultad en predecir y controlar al cien por cien lo que va a suceder en la competición respecto a distintas cuestiones como: el propio rendimiento, el rendimiento de los rivales, el curso de la competición (situación del marcador en distintos momentos, táctica del rival, etc.), los distintos eventos adversos que pueden acontecer (e.g. lesiones, decisiones adversas de los jueces, público hostil, errores inesperados, etc.), el resultado final de la competición, etc., y la frustración que puede sentir el deportista, en relación con los apartados anteriores, cuando las cosas no salen como él desea, constituyen factores que sin duda contribuyen al nivel de activación del deportista, añadiéndose a los factores más generales y estables del apartado anterior y, según los casos, manteniendo o alterando el



nivel inicial de activación propiciado por éstos.

Un tercer apartado, que puede influir sobre el nivel de activación propiciado por los dos anteriores, se refiere específicamente a la posible actuación directa del entrenador (u otros miembros del «staff»), a través de sus normas, acciones y comentarios previos a la competición, sobre la propia activación del deportista. Este es un apartado en el que, de hecho, los entrenadores, con mayor o menor conocimiento científico y mayor o menor acierto en la elección y dirección de nuestras actuaciones, hemos trabajado tradicionalmente mediante normas diversas de disciplina interna, charlas pre-partido, etc.

Finalmente, el cuarto apartado, último de esta secuencia progresiva, incluye la actuación del mismo deportista sobre su propio nivel de activación. Es decir, que una vez alcanzado un determinado nivel de activación como consecuencia de la interacción de todos los apartados anteriores, es el deportista, a través de su actuación personal, el que puede decidir el nivel de activación definitivo cuando llega el momento de rendir. Ya vimos en la tabla-1, como los deportistas de éxito reúnen una serie de características entre las que se encuentra la habilidad para *auto-regular* el propio nivel de activación de forma que éste sea el más apropiado en el momento de la

competición. Teniendo en cuenta que se trata del último y definitivo eslabón en la secuencia progresiva de factores que parecen determinar el nivel de activación, parece claro que se le debe conceder una notable importancia a la auto-regulación.

Vías mediante las que el entrenador puede controlar la activación de sus deportistas.

Una vez que conocemos los distintos factores que pueden contribuir al nivel de activación del deportista, podemos establecer las vías mediante las que el entrenador puede intentar controlarlo. Teniendo en cuenta la posible influencia de los cuatro grandes apartados en los que, en líneas generales, hemos agrupado estos factores, parece conveniente que el entrenador intente ejercer el control más apropiado de la activación del deportista sin olvidar ninguno de ellos, ya que de lo contrario podrían escapársele cuestiones de suma importancia que podrían alterar la consecución del «nivel óptimo» de activación.

En la tabla-3 hemos incluido las posibles vías mediante las que el entrenador puede llegar a influir sobre el nivel de activación de los deportistas a su cargo. Las líneas continuas indican las vías que hemos considerado de influencia «directa», que corresponden a las ya comentadas anteriormente al referirnos a los distintos factores que pueden influir sobre la activación. Como ya hemos señalado, el entrenador puede llegar a influir de forma «directa» a través de su actuación general (establecimiento de normas internas, acciones y comentarios diversos, etc.) previa a la competición. Sin embargo esta actuación directa puede no ser suficiente (de hecho no suele serlo) para controlar convenientemente la activación del deportista y de ahí la importancia de influir, en la medida posible, de forma «indirecta», sobre los otros tres apartados de factores que también pueden tener una influencia directa sobre aquella.

Así, en la tabla-3, podemos observar como el entrenador puede intentar influir sobre los distintos factores que tienen que ver con el

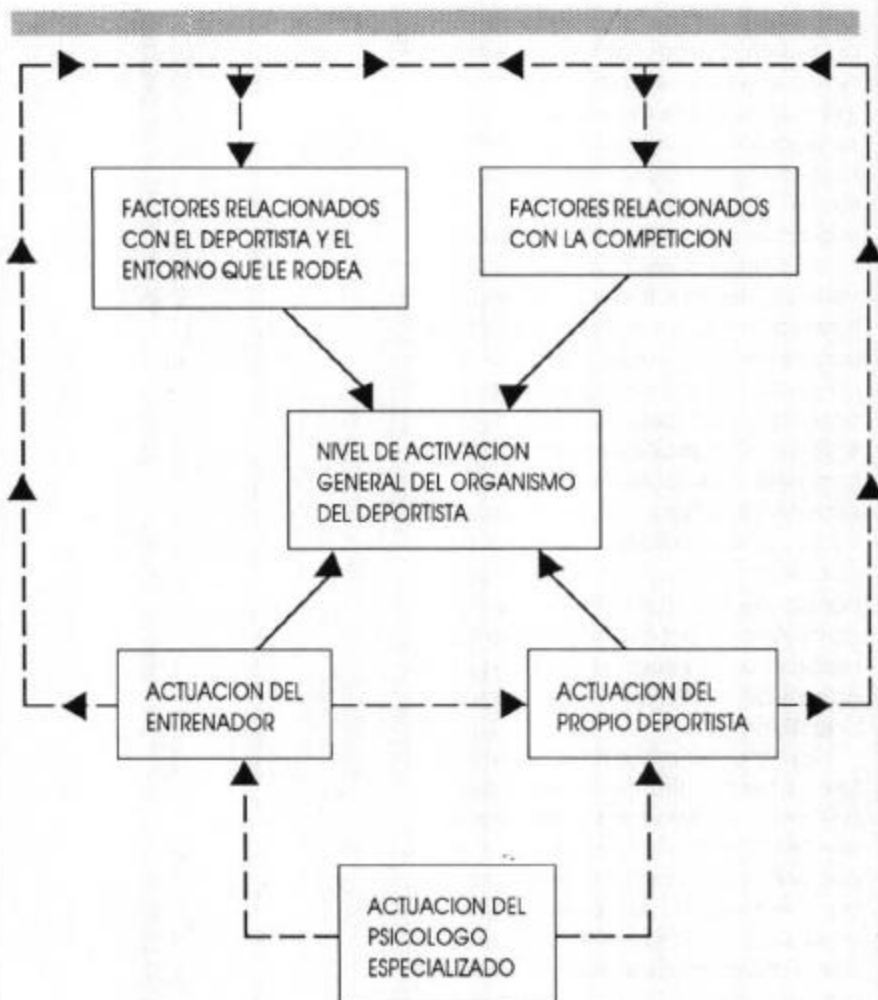


Tabla-3. Vías mediante las que la actuación del entrenador puede llegar a influir sobre el nivel de activación general del organismo de los deportistas a su cargo. (Influencia directa (—>); influencia indirecta (--->)).

deportista y el entorno que le rodea, los factores relacionados específicamente con una determinada competición y la actuación autorreguladora del propio deportista, de forma que la influencia posterior de estos tres apartados sobre la activación del deportista sea la más apropiada según los casos. La actuación del psicólogo especializado podría realizarse a través de dos vías: el trabajo con el entrenador para que éste desarrollase su influencia directa e indirecta lo mejor posible, y el trabajo con el deportista para que, por un lado, aprenda a autorregular su propio nivel de activación de forma directa y, por otro, aprenda a influir convenientemente sobre factores influyentes relacionados con el mis-

mo, el entorno que le rodea y las competiciones en las que debe rendir al máximo de sus posibilidades.

Es evidente, que la actuación del entrenador será diferente en función de la vía por la que deba actuar y también, como es lógico, según pretenda aumentar o disminuir la activación, cambiar de activación «negativa» a activación «positiva», etc. En la tabla-4, hemos intentado resumir los objetivos y líneas generales de su posible actuación en cada una de las vías que han sido consideradas previamente y, en el siguiente artículo nos centraremos en sus posibles objetivos concretos, con el fin de alcanzar el nivel de activación más apropiado en el momento de la competición. □

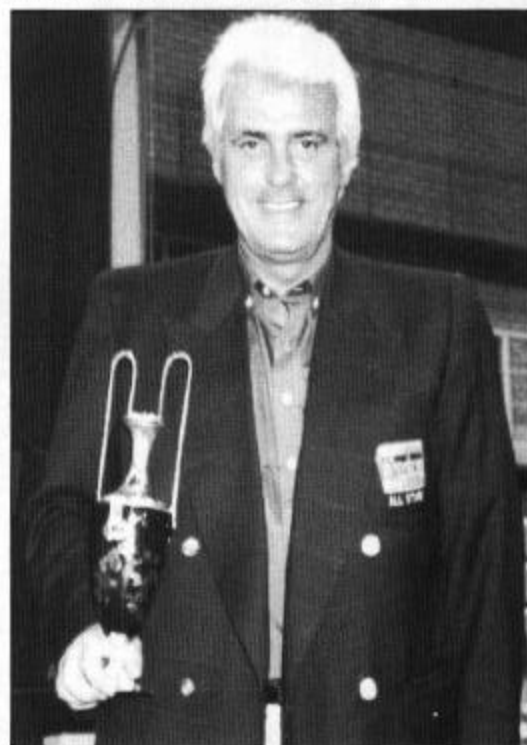
	(1)	(2)	(3)	(4)
	Actuación del entrenador sobre factores relacionados con el deportista y el entorno que le rodea	Actuación del entrenador sobre factores relacionados con una determinada competición	Actuación directa del entrenador sobre el nivel de activación general del organismo del deportista	Actuación del entrenador para favorecer la actuación del deportista sobre su propio nivel de activación
OBJETIVO	— Intentar influir en lo posible y en la medida más conveniente, sobre el deportista y su entorno	— Aliviar o acentuar en lo posible y en la medida más conveniente, la condición estresante de la competición	— Intentar controlar con su actuación el nivel de activación teniendo en cuenta la situación en la que este se encuentra a partir de los apartados anteriores	— Propiciar que el deportista auto controle su propio nivel de activación, regulándolo de forma definitiva
LÍNEA GENERAL DE ACTUACIÓN	— Propiciar seguridad o incertidumbre respecto a la situación del deportista a distintos niveles — Trabajar sobre la motivación y la auto-confianza del deportista — Intentar solucionar problemas reales — Desarrollar un estilo realista de análisis	— Propiciar seguridad, incertidumbre, temor, reto, etc. hacia una determinada competición — Plantear objetivos concretos de distinto signo — Exposición previa ante situaciones similares o aproximadas a la competición — Análisis realista desde distintas perspectivas	— Actuación verbal y no verbal según se pretenda aumentar o disminuir la activación «positiva» o «negativa» o cambiar esta por aquella	— Proporcionarle la posibilidad del entrenamiento mental apropiado — Proporcionarle tiempo y condiciones necesarias para prepararse mentalmente para la competición — Evitar interferencias que perjudiquen el auto-control

Tabla-4. Objetivos y líneas generales de la actuación del entrenador en cada una de las vías mediante las que puede llegar a influir sobre el nivel de activación general del organismo de los deportistas a su cargo.

LOLO SAINZ, MEJOR ENTRENADOR DEL AÑO

Lolo Sainz ha sido elegido como mejor entrenador de la temporada 1990-91 por el colectivo de entrenadores de la AEEB. Con esta, es la tercera vez que nuestro entrenador más galardonado, recibe el título. Lolo logró cerca de 300 votos por delante de Bosa Maljkovic, entrenador del Barcelona, y Miguel Angel Martín, entrenador del Estudiantes.

Recordamos que en la presente temporada, liderando al Joventut, Sainz ha conseguido su noveno título de liga (8 con el Real Madrid y ahora uno más con el Joventut). En su palmarés particular figuran además 5 Copas del Rey, 2 Copas de Europa, 2 Recopa, 1 Korac, 1 Copa del Mundo, 3 Intercontinentales. En una ocasión fue además seleccionador europeo. Felicidades a uno de nuestros entrenadores más prestigiosos. □



Báden®



Báden®
Báden®



Báden®
Báden®



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

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

Distribuidor exclusivo:

ACEBSA

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

Télex 98426 SCPB

Fax 4182394

08017-BARCELONA. ESPAÑA

APUNTES SOBRE UNA PROPUESTA DE TRABAJO DURANTE EL PERIODO DE TRANSICION

Por **JAVIER ZARAGOZA** (2º Entrenador Huesca-La Magia)

Quiero, a través de este escrito, resaltar fundamentalmente, la importancia que a mi modo de ver tiene el **período de transición**, es decir, el período comprendido entre el final de una temporada y el principio de la siguiente.

Conforme se van acercando los meses de abril y mayo, y sobre todo en la mente de la mayoría de jugadores, aparece una palabra con contenido mágico: **VACACIONES**. Desde nuestra posición de entrenadores, debemos mentalizar tanto a jugadores como muchas veces a los propios Clubs, de que es durante este período, alejados de todo tipo de presiones competitivas, el momento ideal de obtener unos verdaderos progresos físico-técnicos en nuestros jugadores.

Normalmente, la transición ha sido un período ignorado que constituía unas fechas de descanso provocado por la falta de previsión de actividades. En otros casos, y cuando este período se tenía en cuenta, era para aconsejar un descanso total de todas las actividades relacionadas con el baloncesto.

Existe un principio fundamental, dentro del entrenamiento deportivo general, que justifica la necesidad de programar un adecuado período transitorio. Este principio se denomina principio de **CONTINUIDAD**, es decir, para asegurarnos de que exista una progresión constante en nuestros jugadores, los diferentes estímulos, tanto físicos como técnicos, deben de plantearse de forma continuada y repetitiva en el tiempo, reduciéndose al máximo los largos períodos de inactividad.

El jugador, después de competir durante ocho meses, ejecutando las

mismas actividades estereotipadas que exige el baloncesto, en unos mismos suelos, una misma dinámica grupal, y con unos descansos muchas veces incompletos, se encuentra posiblemente cansado y sobrecargado. Aunque estas sobrecargas no se manifiesten patológicamente, indudablemente después de muchísimos partidos están allí. Por ello, en primer lugar, deberemos atender aquellos problemas físicos y médicos, recomendando los días necesarios de descanso pasivo para una total recuperación, para inmediatamente comenzar con la fase específica de la transición.

Los aspectos a tener en cuenta a la hora de programar la transición son:

- a) Edad; etapa dentro del proceso formativo del jugador.
- b) Objetivos previstos para los jugadores, equipos.
- c) Contexto sociocultural; lugar de vacaciones, instalaciones...
- d) Objetivos del Club; rendimiento (élite), formativo-educativo (categorías inferiores).

Las propuestas que os presento, pretenden ser un ejemplo que nosotros ponemos en práctica en nuestro Club y por tanto adaptado a nuestras características intrínsecas y en función de nuestros objetivos específicos.

Propuesta de transición en categorías inferiores

El período de transición en categorías inferiores ocupa aproximadamente de tres a cuatro meses. Es un tiempo precioso que debemos de aprovechar y del cual dependerá en gran medida la futura progresión de nuestros jugadores.

Dos grandes contenidos ocupa-

rán el tiempo de práctica durante la transición: la preparación física y la técnica individual.

Preparación física:

60% del tiempo de trabajo

Técnica individual:

40% del tiempo de trabajo

Los porcentajes, por supuesto, no son taxativos ni inamovibles, ya que dependerán de los objetivos propuestos a nivel individual con cada jugador. La razón más importante para darle un 60% a la preparación física, es que durante la temporada competitiva normalmente se dispone de menor tiempo para dedicarle que por ejemplo a la técnica individual o a la táctica.

Estos son los contenidos y objetivos sobre los que trabajamos durante los veranos, tanto a nivel físico como técnico:

Justificación

La elección de contenido dentro del apartado de la preparación física, está hecha a partir del principio de transferencia, es decir, cualquier planteamiento propuesto intentamos que tenga una transferencia positiva para posteriores situaciones de trabajo en el baloncesto. El planteamiento de actividades como el badminton, las actividades gimnásticas, el voleibol, etc., responde y se justifica porque pensamos que trabajando las actividades gimnásticas desarrollamos cualidades como la coordinación y la agilidad, reforzaremos facultades de tipo perceptivo-motriz, podremos trabajar con el mini tramp, el vuelo libre, el vuelo con propósito conocido y desconocido que nos acercará a aspectos concretos del baloncesto como:

— Tiempo de salto

PREPARACION FISICA	
Objetivos	Contenido o Técnicas utilizadas
Desarrollo de una condición física general multifacética sobre todo en cadetes y juveniles. A partir del segundo año de juvenil, y sin olvidar esta preparación multifacética, el trabajo se orientará hacia cualidades físicas más específicas.	Técnicas atléticas - técnica de carrera - técnica de vallas: - coordinación - potencia - rítmo de carrera - impulsión... - técnica de saltos: - Altura - Longitud - técnica de lanzamientos Medio acuático - Corrección de vicios posturales - Diámetros torácicos - Incremento de volúmenes Técnicas gimnásticas - Coordinación - agilidad Actividades deportivas - Voleibol - Badminton... Otras formas de entrenamiento: Circuit, pesas, cros, paseo...
Potenciación de las posibles carencias físicas del jugador (coordinación, volumen).	
Corregir y evitar posibles alteraciones o vicios posturales.	
Formar actitudes y hábitos de trabajo.	

- El rebote
- El salto para la entrada
- El vuelo en el tapón...

Utilizando como técnica de trabajo los aspectos técnicos del voleibol podremos desarrollar:

- Velocidad de reacción
- Agilidad
- Coordinación y potencia en el salto

— Utilización de los dos miembros

— Desarrollo de la técnica de desplazamiento

— Desarrollo de la capacidad de trabajo en grupo

Utilizando las técnicas del badminton desarrollaremos:

- Equilibrio
- Agilidad
- Coordinación
- Brazo no dominante
- Anticipación perceptiva y cognitiva

Portanto, y bajo la perspectiva de esta transferencia positiva de este conjunto de actividades en el baloncesto, nos interesa fundamentalmente que esta transferencia no sea de tipo formal, sino que el tipo de transferencia sea a partir de la ge-

neralización de principios, o sea una transferencia por elementos idénticos.

En cuanto a la preparación técnica se refiere, estos son los objetivos y contenidos fundamentales sobre los que trabajamos en nuestro Club: dentro de los fundamentos individuales, debemos hacer hincapié en aquellos en que los jugadores tengan más problemas o en los que no se haya trabajado adecuadamente por falta de tiempo. Es una buena época para desarrollar el pase, el tiro, ya que necesitan mucho tiempo de práctica y dedicación.

Motivación: Es fundamental, siempre, pero sobre todo durante la época estival motivar adecuadamente a nuestros jugadores. Por un lado, y a través de la selección de contenidos intentamos que exista una motivación de tipo intrínseco que para ellos resulta todo lo relacionado con la práctica del baloncesto, pero por otro lado nosotros intentamos reforzar esta motivación presentándoles una especie de miniolimpiada donde proponemos una serie de actividades deportivas que se realizan por equipos constituidos por los diferentes jugadores de los equipos

de base. Los juegos y actividades propuestas son: voleibol, fútbol sala, salto de altura, salto de longitud, carrera de vallas, badminton, 4x4 baloncesto. Al finalizar el período de transición se entregan los premios correspondientes que suelen ser material deportivo.

El período de transición en jugadores de élite

Si a nivel de categorías inferiores el período de transición tiene vital importancia para el progreso del jugador, a nivel de la élite sigue siendo de la misma opinión. Considero, en general, que en España durante el verano, no se trabaja suficientemente con el jugador «formado». Se tiene muchas veces miedo de sobrecargarle después de una temporada excesivamente saturada. Eso no debe ser así si planificamos con corrección el período de transición.

Durante el período de transición debemos marcarnos tres objetivos fundamentales:

— Recuperar las posibles sobrecargas o lesiones que el jugador haya tenido durante la temporada.

— Reforzar aspectos de la preparación física: musculación, velocidad, ...

— Desarrollar aquellos aspectos técnicos que enriquezcan la calidad individual del jugador.

Estos objetivos perfectamente diseñados dentro de la planificación y con un perfecto control de cargas y descansos, no deben de suponer ningún esfuerzo extraordinario ni a nivel físico ni psicológico.

Considero tres períodos fundamentales dentro de la transición en jugadores formados:

a) Etapa de recuperación: lesiones, sobrecargas, etc., siempre en colaboración con el cuerpo médico y con el preparador físico. Puede ser un buen momento para el reforzamiento y potenciación de aquellas articulaciones como tobillos, ... La duración será de una a tres semanas.

b) Etapa de descanso activo: el objetivo fundamental es mantener una condición física adecuada. Esta etapa suele coincidir con las propias vacaciones del jugador. Sin perder de vista que el jugador está de vaca-

PREPARACION TECNICA	
Objetivos	Contenidos
— Desarrollar la ejecución de los fundamentos básicos en general, y en particular del tiro y de la combinación bote-tiro. — Pulir las diferentes características observadas a nivel individual durante la temporada — Desarrollar la velocidad de ejecución en la práctica sobre todo tipo de fundamentos. — Introducir técnicas específicas nuevas (diferentes tipos de tiro, pase...). — Desarrollo de todo tipo de trabajos que nos lleven a mejorar la táctica individual defensiva y ofensiva. — Potenciar el trabajo sin balón en el lado fuerte y en el lado débil	Técnica Individual Ofensiva - Cambios de ritmos - Traspiés - Salir-Entrar - Vaselinas - Entradas con pie cambiado - Pases con una mano utilizando bote - Pase de contraataque - Tiro en suspensión - Tiro con bote utilizando diferentes tipos de paradas Técnicas específicas hombres altos - Ganchos - Traspiés y gancho - Movimientos de pasar el cuerpo. - Extensiones... 1c1 (Exteriores e interiores) 2c2 Otras técnicas que intentan aumentar la experiencia y la riqueza técnica de nuestros jugadores. Técnica Individual Defensiva 1c1 (Exteriores e interiores) 2c2 (Bloqueos y cortes)

ciones, se le recomienda la realización de una serie de actividades, se le dan una serie de recomendaciones en cuanto al volumen y la intensidad de las actividades. Las recomendaciones son:

- Trabajar todos los días
- Alternar actividades lo más variadas posible (montañismo, natación, bicicleta, tenis...)
- Trabajar siempre en terrenos blandos y con equipaje depor-

tivo para no provocar rozaduras, sobrecargas...

- Todas las actividades propuestas no deben suponer un esfuerzo psicológico.

- Anota diariamente tu peso o tus pulsaciones en reposo.

La duración de este período estará en función de aspectos como:

- Número de minutos jugados
- Edad
- Participación en selección...

La duración aproximada sería de dos a cuatro semanas.

A continuación propongo un ejemplo de microciclo para esta etapa. Este sería un modelo de microciclo orientado a aquellos jugadores que por su edad, grado de saturación durante la temporada, necesitan un microciclo de descanso activo de intensidad muy moderada. En determinados jugadores, por su edad o porque lo consideremos

MICROCICLO DE DESCANSO ACTIVO				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Actividades variadas (Tenis, natación, montañismo...)	Carrera continua (20-25') ó Cross paseo	Actividades variadas	Carrera continua (25-30') Series: Abdominales Lumbares Comba	Actividades variadas
Flexibilidad 30'	Flexibilidad 30'	Flexibilidad 30'	Flexibilidad 30'	Flexibilidad

PERIODO DE INTRODUCCION PROGRESIVA AL EJERCICIO SISTEMATICO				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Trabajo físico (Según planes individuales)	Trabajo físico	Descanso	Trabajo físico	Trabajo físico
Trabajo de fundamentos según puestos específicos	Tiro según puestos específicos.	Trabajo de fundamentos según puestos específicos.	Tiro según puestos específicos.	Combinación de fundamentos (Pase y tiro, bote y tiro...)
Tiros libres				Situaciones de uno contra uno según puestos específicos.

fundamental para su progresión, se podría introducir programas con contenidos físicos específicos (pesas, coordinación...).

c) Período de introducción progresiva al ejercicio sistemático. A nivel físico trabajamos con programas individuales, con un perfecto control de las cargas de trabajo, con el objetivo de desarrollar la resistencia de forma extensiva e intensiva, la fuerza máxima o el volumen muscular, la flexibilidad; es decir, el objetivo sería desarrollar aquellas cualidades físicas que nos llevarán a la consecución de una condición física general de alto nivel.

Es el momento para desarrollar

aquellos aspectos técnicos que consideramos importantes para la progresión de nuestros jugadores. El trabajo técnico al igual que el físico, debe de tener connotaciones individuales. Cada jugador tendrá unos objetivos prioritarios a desarrollar.

Es interesante también sacar al jugador de la dinámica grupal característica y propia del equipo (compañeros, entrenador, ...) haciendo pequeños grupos de trabajo cuyos componentes pueden ser los diferentes bases del club, aleros, hombres altos. También es muy importante la labor de los diferentes entrenadores del Club, con cuya aportación, y bajo la supervisión del

entrenador jefe, podremos cerciorarnos mucho más del seguimiento individual de cada jugador.

Representa igualmente un papel de vital importancia la aportación del preparador físico sobre todo en lo referente a la planificación y distribución de las cargas de trabajo.

A pesar del eminente carácter regenerativo que debe de tener todo período de transición, en mi opinión, el nivel de rendimiento obtenido durante la temporada debe de crecer solamente en un 20%.

A continuación presento un modelo de microciclo de este período que es el que nosotros venimos realizando en nuestro Club. □

REGLA DE LOS TRES SEGUNDOS

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

Sin duda se trata de una regla discutida. El público y participantes tienden a preguntarse constantemente:

¿Existe la regla de los tres segundos?

Si existe, ¿por qué no se aplica?

Voy a contestar estas preguntas, partiendo de la filosofía de su instauración e ilustrándolo con ejemplos que son muy cotidianos en las pistas de baloncesto.

Esta regla se instauró después de los Juegos Olímpicos de Tokio; su filosofía es limitar la ventaja que tienen los jugadores de gran altura cerca del aro. Por eso es importante que el árbitro, al sancionar una violación de tres segundos, juzgue previamente si el culpable intenta aprovechar su talla y posición, o por el contrario, ha infringido la regla de forma inadvertida.

Por ejemplo: el poste medio o bajo

que está pisando con el talón unos pocos centímetros del área restringida.

En el primer caso, no se debe dudar en sancionar la infracción, mientras que en el segundo, la ventaja producida es mínima, debiéndose mostrar el árbitro condescendiente con el segundo infractor.

Leyendo la primera parte del artículo nº 54, queda suficientemente aclarada la esencia de la regla, su

filosofía.

«Ningún jugador podrá permanecer más de tres segundos consecutivos en aquella parte del área restringida del equipo adversario.....mientras su equipo tiene el control del balón».

Creo necesario hacer algún tipo de aclaración en jugadas especiales, a tener muy en cuenta en el baloncesto moderno, en donde una posesión de balón tiene un valor incalculable.

1. El inicio de los tres segundos y por tanto su aplicación, también se tiene en cuenta durante los saques laterales o de fondo, dado que los equipos ya tienen el **Control del balón**. Empieza el control a la vez que la cuenta de cinco segundos, o balón en juego.

2. La regla no se aplica cuando un jugador suelta el balón de sus manos para efectuar un lanzamiento a canasta; tampoco se tiene en cuenta mientras la pelota rebota en el aro-tablero. En cuanto un equipo obtiene el control de balón se puede volver aplicar la regla de los tres segundos. Fig. A.

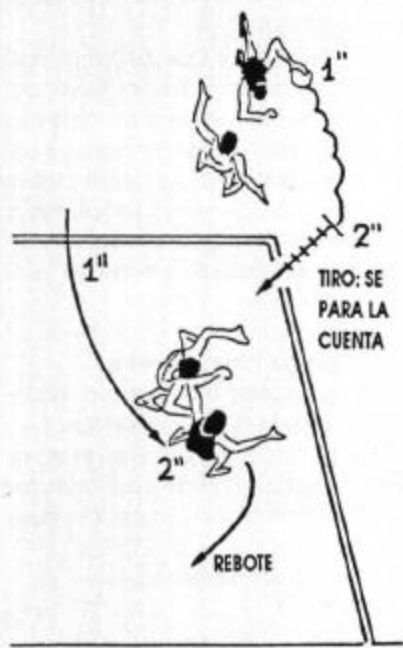


Fig. A

Cuando la pelota, tras un lanzamiento, sea disputada por varios jugadores sin obtener ninguno el control de balón, tampoco se puede

sancionar a ningún equipo con tres segundos.

3. Un jugador que está dentro del área menos de tres segundos, puede recibir la pelota, botarla para tirar a cesto, permitiéndole incluso por la filosofía de la regla, apurar los tres segundos. Lo que no se le permitirá es pasar el balón fuera del área y quedarse dentro de ella rebasando el tiempo, es decir, cualquier acción que no sea la progresión directa hacia canasta. Fig. B.

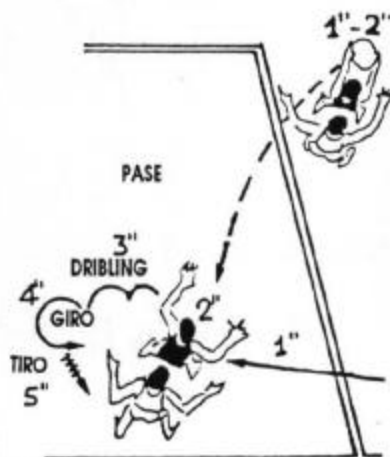


Fig. B

4. La misma filosofía aplicamos cuando un jugador entra en el área con el balón controlado. Se permite botar o terminar la acción de lanzamiento, aún empleando para ello más de tres segundos. Fig. C.

Por desgracia para el baloncesto, la aplicación a rajatabla del artículo disminuye muy considerablemente la lucha y espectacularidad del juego. Por este motivo desde U.S.A. a Europa los árbitros son más permisivos.

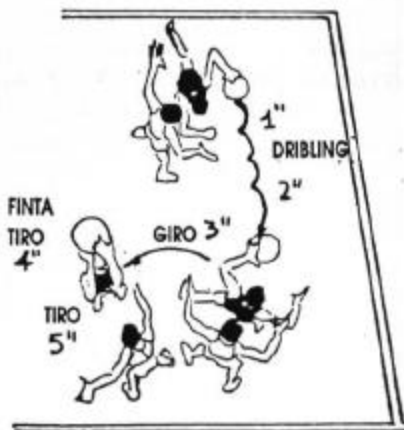


Fig. C

Sólo haría falta mirar los partidos de A.C.B. ¿Cuántos tres segundos se sancionan? Muy pocos.

No cabe duda que esta interpretación puede traer consigo ciertas consecuencias entre los técnicos (entrenadores-árbitros) de la vieja escuela y los de la nueva ola. Es normal. La propia dinámica de nuestro deporte, su metamorfosis cada día más hacia el «deporte espectáculo» o «deporte profesional» crea estas diferencias de opinión.

Siguiendo con esta filosofía de buscar el espectáculo y, por qué no decirlo, la belleza plástica en las jugadas, hay que evitar el «estacionamiento» prolongado de hombres altos, permitiendo los movimientos dinámicos y especialmente espectaculares, dando una cierta tolerancia en función de los principios siguientes:

1. Hacer sonar el silbato cuando ya han pasado los tres segundos.

— Los árbitros deben sancionar la regla después de contar tres segundos, no justo en los tres, o incluso antes, cuando han pasado tres segundos:

— Para ello los árbitros N.B.A., aconsejan contar 3-2-1-0

3- ¡Que te he visto! ----- 1.001

2- ¡Que te vayas! ----- 1.002

1- ¡Que te los voy a pitar! --- 1.003

0- ¡Ya te lo dije! ----- Pitar

Que en la práctica son como cuatro segundos.



2. Pasar la pelota a un jugador dentro del área.

Cuando un jugador ya dentro del área pasa a otro compañero que también está dentro, no tiene por qué infringir la regla. Cuando un jugador logra entrar en la zona con el

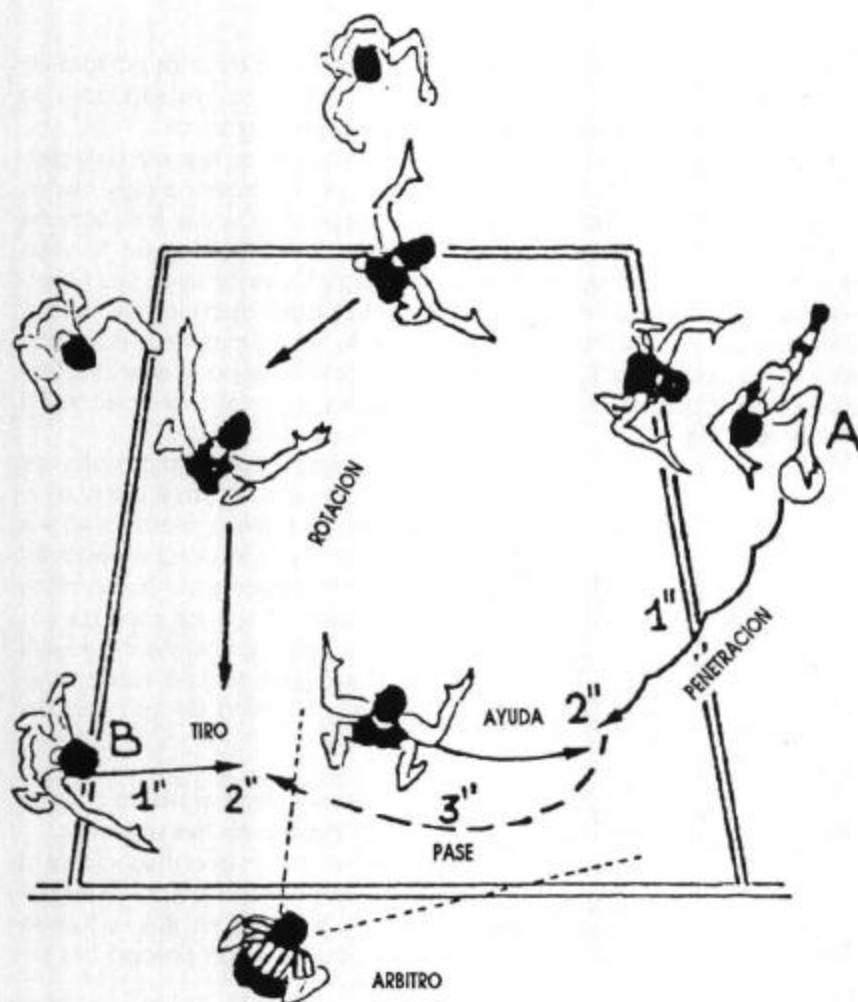


Fig. D

balón controlado, provoca normalmente un movimiento en la defensa, ayudas en el mejor de los casos, consiguiendo dejar a algún compañero fuera de marcaje. En estos casos se tiene que permitir un pase, siempre que el receptor no haga más de tres segundos que está en el área, la única condición que ha de cumplir el receptor (es tirar de inmediato). Fig. D.

Si el árbitro sanciona una jugada como la anterior está favoreciendo a los defensores que han cometido dos errores:

- a) Dejar penetrar al atacante
- b) Hacer mala rotación defensiva

Los árbitros sólo tienen que señalar las infracciones que sean claras y notorias, ante la duda más vale no señalar nada.

Muchas veces los árbitros sólo cuentan desde que un jugador recibe el balón, dado que su posición no le permite ver toda la jugada. Por eso no deben sancionar los tres segundos,

pues no saben a ciencia cierta cuantos segundos hace que el jugador está dentro de la zona. Para evitar esos problemas de ubicación arbitral, en estos momentos los árbitros hablamos de **ventaja arbitral** y de **BOX-IN**, dos principios para poder ver y analizar todo el juego en conjunto y no sólo acciones concretas.

3. Pasar el balón a un jugador fuera del área.

Uno de los sistemas más empleados en el baloncesto moderno para atacar las defensas zonales o individuales muy flotantes es **penetrar** en el área con la pelota controlada provocando un desajuste en la defensa con el fin de poder **doblar** la pelota sobre el hombre libre, para un lanzamiento fácil de este hombre desde fuera del área o para una rápida penetración. Fig. E.

Demasiadas veces, jugadas como esta son sancionadas por los árbitros con tres segundos sin tener en cuenta que:

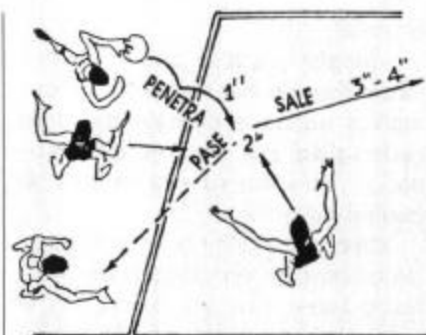


Fig. E

i) Después de haber pasado la pelota, el jugador se queda dentro del área, a la espera de otro pase o de poder ir al rebote. Hay que tener en cuenta que si el jugador que recibe, tira de inmediato, da opción a poder jugar al jugador que está dentro. En cambio, si el jugador que recibe vuelve a pasar a otro jugador también fuera del área, normalmente deja en tres segundos al primer pasador.

ii) Un jugador que pasa el balón fuera del área, cuando sólo le quedaba la solución de tirar, iniciando tras el pase un intento de abandonar la zona no obtiene ninguna ventaja. Por lo tanto, no hay que sancionar los tres segundos.

iii) Un jugador que penetra rápidamente, pasa el balón fuera del área y sale deprisa de la zona de tres segundos, pero otros compañeros del equipo que ataca, penetran casi al mismo tiempo. Si todos salen al mismo tiempo, la ventaja conseguida se pierde y la infracción debe ser olvidada. Fig. F.

4. Permitir cruzar el área.

El baloncesto moderno va evolucionando y lo que antes estaba prohibido por los entrenadores, ahora es una norma común de casi todos los equipos, como por ejemplo los pases

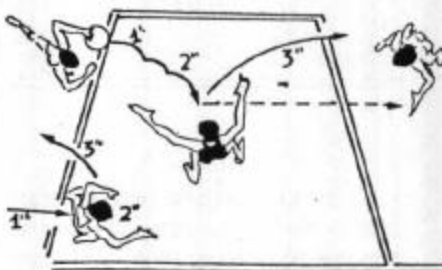


Fig. F

CONSULTA MEDICA

ESPECIALIZADA EN MEDICINA DEPORTIVA

Director: ALFONSO DEL CORRAL

(Médico responsable de la sección de baloncesto del Real Madrid)

Colaboran
Especialistas de
Medicina Deportiva
y Fisioterapeutas

- Chequeos
- Asistencia a lesionados
(Tratamientos médicos y tratamientos quirúrgicos)
- Rehabilitación y Fisioterapia



HOSPITAL RUBER INTERNACIONAL

Calle La Massó, s/n. - 28034 MIRASIERRA (Madrid)

Horario de: 10 h. a 13 h.

Para todo tipo de información, telfs.: (91) 739 11 00 - (91) 730 09 11

Precios especiales para socios de la AEEB

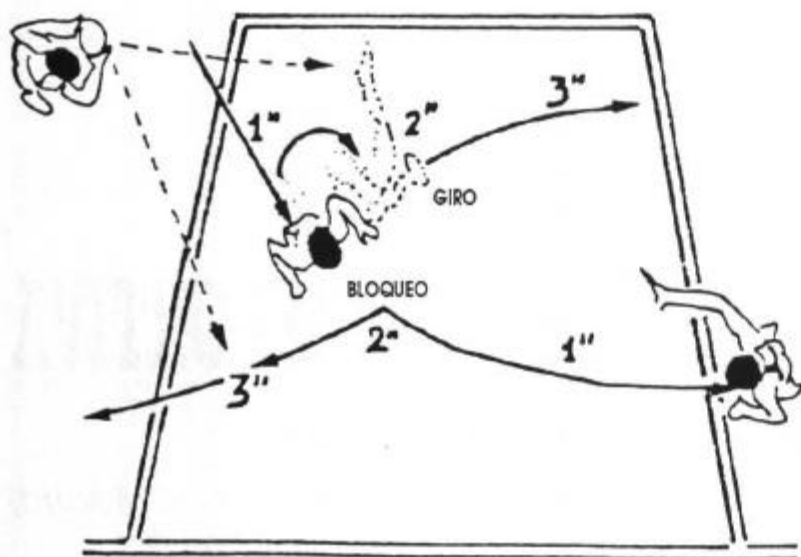


Fig. G

horizontales y verticales con continuidad entre los jugadores fuera del

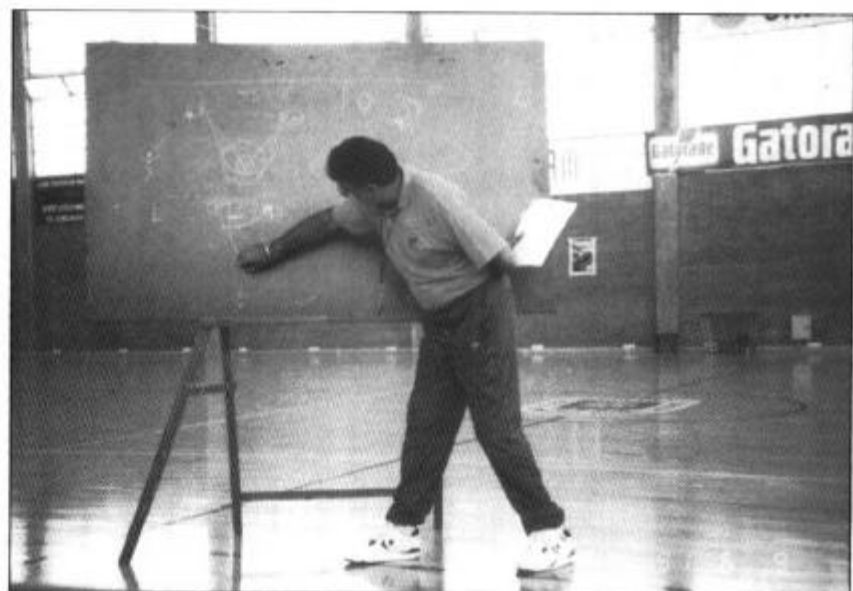
área restringida. Esto da lugar a continuos cortes dentro del área,

buscando el pase interior. En estas situaciones los árbitros tienen que tener en cuenta que los atacantes sólo estén el tiempo necesario para "Pedir balón" o realizar un bloqueo, para posteriormente proseguir el corte hacia afuera de la zona de tres segundos. De lo contrario, hay que sancionar los tres segundos. Fig. G.

Con estos sencillos ejemplos he pretendido ilustrar la regla de los tres segundos, tan discutida por unos y tan olvidada por otros. Pero **existe** y debe ser sancionada de acuerdo con su espíritu, es decir, atendiendo a las circunstancias particulares de la categoría que no es otro que aplicar la lógica al juego real y actual que practican los equipos. □

IV CLINIC DE BASE

Los pasados días 7, 8 y 9 de junio se celebró en Alicante, bajo la organización de la AEEB y el patrocinio de la Excelentísima Diputación Provincial, y con la colaboración de Gatorade, Spalding y Converse, el **IV Clínic de Base** con la asistencia de cerca de 200 cursilistas. Los conferenciantes fueron **Moncho Monsalve**, actual entrenador del C.B. Granada, **Alfred Julbe**, entrenador del Val Mi Girona, y **Pedro Martínez**, entrenador del TDK Manresa. □





ENTREVISTA CON LOLO SAINZ

Por **PERE FERRERES** (Periodista)

Llegó a Badalona convencido de poder enseñar algo a un equipo que pecaba de no saber rematar la faena. Atrás quedaban 34 años en el Real Madrid, donde había logrado un palmarés impresionante: 8 ligas y 4 Copas de Europa como jugador y 8 ligas más, 3 Copas del Rey, una Supercopa, 2 Copas de Europa, una Recopa, una Copa Korac, una Copa del Mundo de clubes y 3 Copas Intercontinentales como entrenador. Le costó decidirse a dejar Madrid, pero ahora se siente muy a gusto en Badalona, en la

«La AEEB está luchando por conseguir un prestigio y un puesto que los entrenadores nos merecemos. Queremos ser un auténtico colectivo».

Penya, donde sólo se respira basket. Lolo Sainz ha sido el verdadero catalizador del Joventut. En su primer

año en Badalona, ha ganado la liga y ha sido nombrado, otra vez, «entrenador del año».

— Es tu tercer galardón...

— Conseguí dos en el Real Madrid y efectivamente éste es el tercero de mi carrera como entrenador. La primera vez que me lo concedieron, el presidente de la Asociación de Entrenadores era Ramón Bravo y recuerdo que me preguntaba: «¿esto no te hará ilusión, verdad?», cuando la única verdad es que me hacía una ilusión tremenda, por haber sido elegido por mis propios compañeros de

«Intento buscar que el jugador se lo pase divertido. Que sea un entrenamiento competitivo y que no decaiga ni un segundo el interés».

profesión. Y el caso es que sigo teniendo la misma ilusión de entonces, me imagino que porque los entrenadores también tenemos nuestro corazoncito. Este tercer galardón me llena de orgullo y sólo puedo decir que voy a luchar para que me den el cuarto.

— *Lo cierto es que día a día, los entrenadores os ganáis un mayor respeto...*

— La AEEB está luchando por conseguir un prestigio y un puesto que los entrenadores nos merecemos. Hay cosas por conseguir. Y lo que no hay que hacer es conseguir grandes cosas en 3 días, sino poco a poco, como se está haciendo. Hemos de sentirnos, además de protegidos, útiles y llevamos un buen camino. Es el único camino que nos queda. Queremos ser un auténtico colectivo.

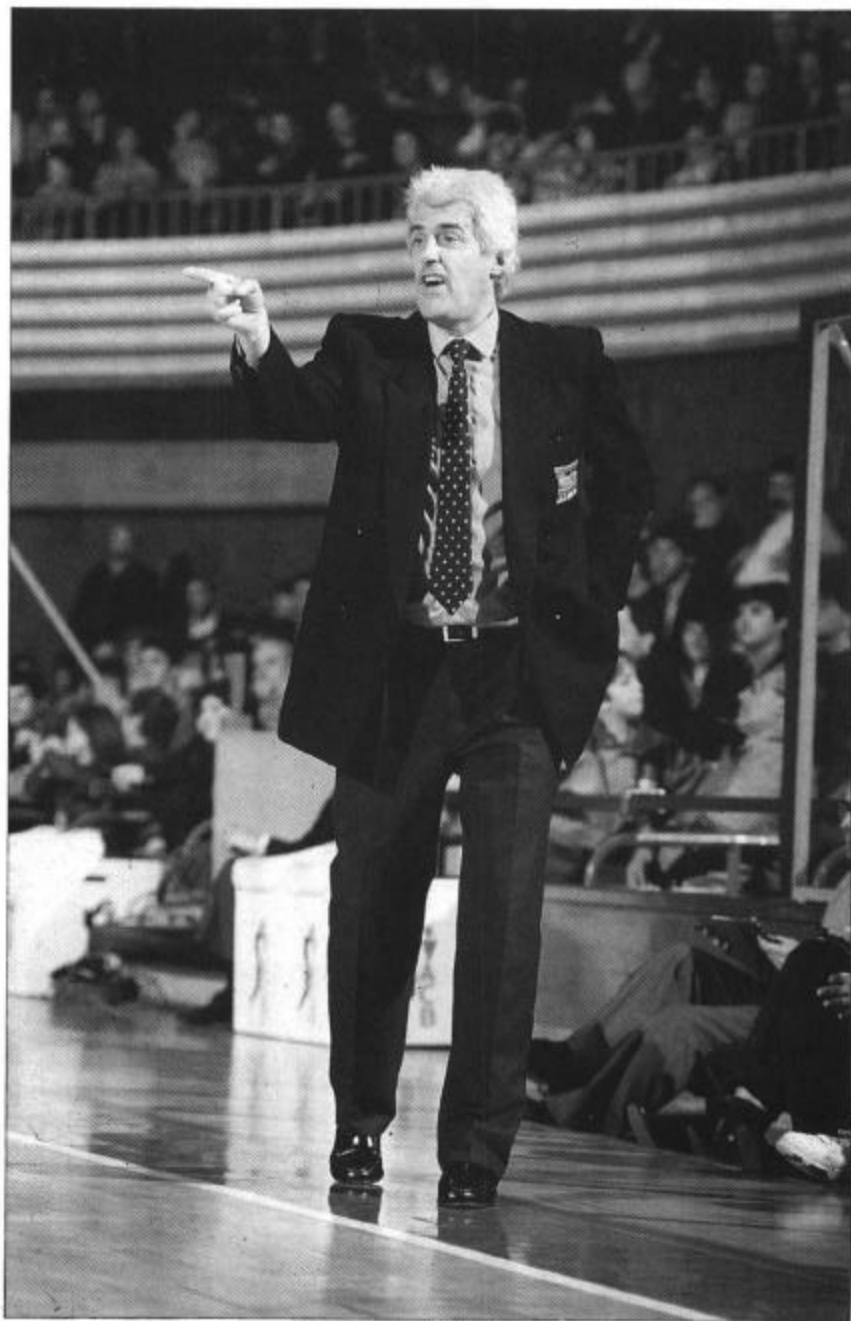
— El, el entrenador con mentalidad de ganador que quiere conseguir que el Joventut trate de tú a tú a cualquier equipo del continente, ha cambiado su manera de vivir, sobre todo en el sentido familiar, porque una de las cosas de las que presume siempre este hombre es de la unión de la familia Sainz y cuando optó por Badalona, sabía que dejaba atrás 3 hijos. Pero tarde o temprano eso podía suceder. Y en cualquier caso, el apoyo encontrado en Badalona ha servido en todo momento de estímulo.

— *¿Es Lolo Sainz un símbolo del basket?*

— No me considero un símbolo sino un amante del basket. Y por el amor que le tengo a este deporte, puedo decir que él me ha correspondido como si fuera un buen amante.

— *¿Está agradecido a la vida?*

— Totalmente. El mero hecho de vivir ya es un agradecimiento in-



menso. Yo intento ver siempre el lado positivo de las cosas. Luchó por no deprimirme, intento sacarle el máximo partido incluso a lo más insignificante.

— *¿Todo lo que soñaste se ha ido haciendo realidad?*

— No sólo se ha hecho realidad, ha sobrepasado mis sueños. Aunque debo decir que he intentado ser comedido hasta en los sueños. La realidad ha sido muy superior al sueño. Yo soy muy soñador, un soñador despierto.

— *¿El problema es que este mun-*

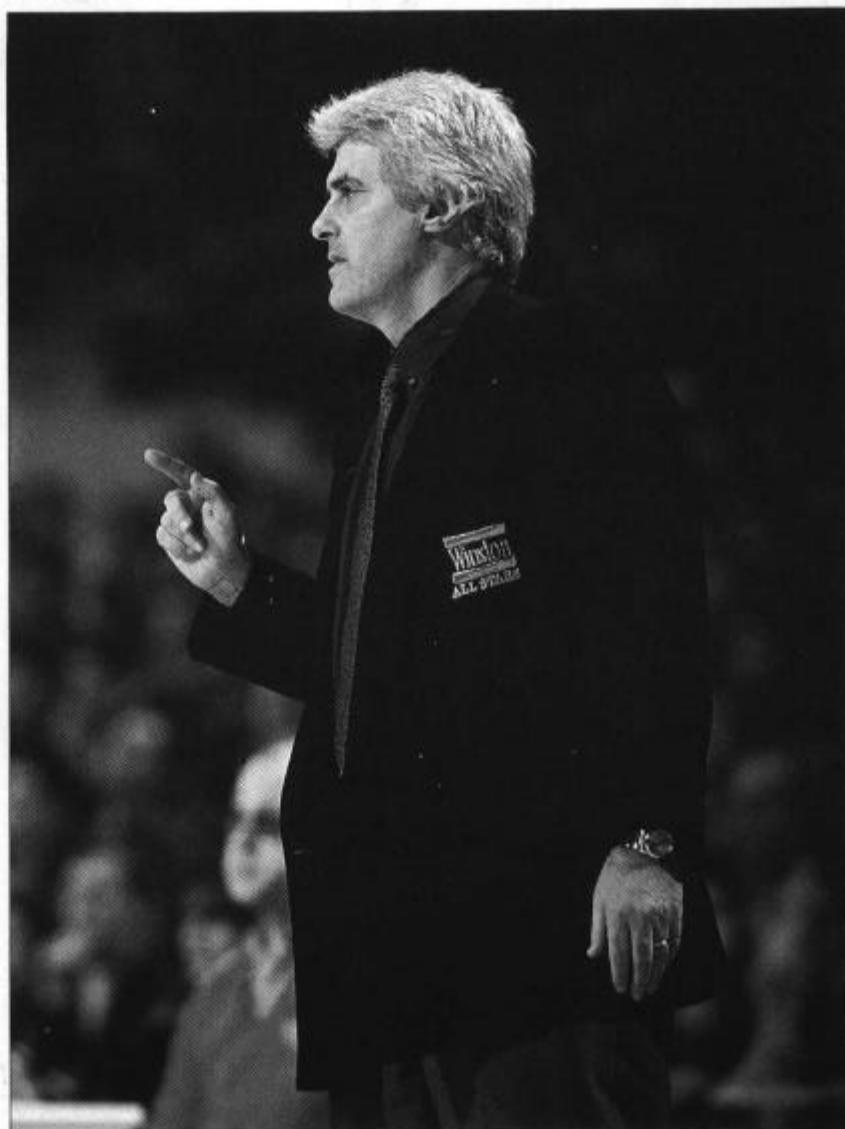
do es muy rápido y no te puedes encantar?

— Hay que ir al ritmo que te marcan. Lo que pasa es que el ritmo de vida puede ser trepidante y entonces, lo que nunca hay que hacer es ir también deprisa en el tiempo de ocio, cuando estás con la familia o simplemente te paras a tomar una cerveza. Yo, como buen moro, lo puedo decir: ese es el oasis del desierto.

— *Dices «como buen moro» porque realmente naciste en Tetuán, pero siempre has hecho gala de tu españolidad...*

«Me encantaría que con los jugadores de la cantera pudiéramos desarrollar un equipo que aspirara a todo. Eso sería lo ideal».

— Es que nací en Tetuán, pero soy de familia sevillana. Lo que pasa es que mi hermano y yo nacimos en Marruecos por circunstancias familiares, al ser mi padre empleado de banca y ser trasladado a Tetuán como director de sucursal. En realidad, yo me fui de Tetuán a los 7 años. Recuerdo la ciudad de forma idílica, era una ciudad preciosa. Recuerdo



Tetuán como si fuera un paraíso.

— ¿Y se puede decir que ahora estés igualmente en una fase especial de tu vida?

— Sí. Lo que me gustaría es saber definirla. La anterior, la inmediatamente anterior, en Madrid, fue tremendamente fácil. Estaba con la familia, en un gran club, en una ciudad abierta en todos los sentidos. Esta fase actual es como si mi mujer y yo hubiéramos ido a dar un largo viaje por ahí, por separados, y de repente nos hubiéramos vuelto a encontrar. Lo cierto es que estoy muy contento por el paso que di. Fue como volver a empezar. Una ilusión distinta, diferente.

— ¿Es Lolo Sainz muy calculador?

— No excesivamente. Hago mis cálculos, como todos. Pero creo

mucho en la intuición. Soy intuitivo, lo dice mi horóscopo, Virgo, trabajador e intuitivo.

— ¿Para entrenar bien hay que estar inspirado y motivado?

— Creo que sí. De lo contrario podríamos convertir un entrenamiento en un entierro.

— ¿Y qué es mejor: ir absolutamente programado, o improvisar?

— Intento buscar que el jugador se lo pase divertido. Que sea un entrenamiento competitivo y que no decaiga ni un segundo el interés. Me ha venido muy bien mi experiencia de profesor en el INEF, y también haber asistido a clases de gente como José María Cagigal. Yo no me limitaba a ir a clase, sino que acudía de oyente a las que creía que me podían aportar cosas.

— *¿Cagigal era, sin embargo, un punto y aparte?*

— Cagigal era un maestro de psicología aplicada al deporte y eso te venía muy bien para saber cómo reaccionaba el jugador, para intentar estar bien con los directivos, el público, los árbitros.

— Ahora Lolo está en el Joventut, donde se pide que el equipo se nutra de gente joven y de la casa. *¿La composición de un equipo puede ser matemática?*

— No. Lo primordial es conocer los objetivos del club en el que vas a trabajar. Si los objetivos son convertirse en un club matemático, aunque dos más dos no vayan a ser cuatro, hay que aceptarlo. Si el club lo que quiere es ganar, entonces no todo pueden ser matemáticas. Hay que buscar otras fórmulas. Pero, ojo, en mi caso actual, en el Joventut, lo que es evidente es que no puede dejarse escapar el trabajo tradicional con la cantera, ni mucho menos acabar con él. Sería de locos. A mí me encantaría que coincidieran ambas cosas: que con los jugadores de la cantera pudiéramos desarrollar un equipo que aspirara a todo. Eso sería lo ideal.

— *¿Era más fácil aguantar el peso del Real Madrid que el del Joventut?*

— Son diferentes. Tan difícil es aguantar la presión en un lado como en otro. Pero soy una persona que se adapta a las circunstancias que lo rodean y estoy acostumbrado a la presión. A mí me habían advertido que la presión en Badalona sería horripilante y debo reconocer que la presión es importante, pero no me quita el sueño.

— *¿Te has sentido muchas veces un profesional con la muerte en los talones?*

— Muchas veces. Si no, no sería entrenador. Si la muerte en los talones es el cese fulminante, muchas veces. Y para mí eso es un estímulo y una manera de reaccionar. Yo me motivé mucho más sintiéndome con la muerte en los talones.

— *En todo caso, ¿la profesión de entrenador es, como la de político, un oficio duro?*

— Es muy duro, pero no se parece en nada a la política. La política es un arte muy difícil. Tienes que saber en-

ganar en determinados momentos. El electorado nuestro, que son los jugadores, no permiten que les engañes.

— *¿El electorado del entrenador lo forman sólo los jugadores?*

— El electorado más importante, para nosotros, son los jugadores. Luego hay otro tipo de electorado, como puede ser la Prensa, o el público. El directivo, por ejemplo, está en el puente entre el jugador y Prensa-público. Haber sido un año mánager me ha servido mucho para comprender al pobre directivo. ¡Es que los tenemos fritos!.



— *¿Crees que el basket español necesita credibilidad, o tiene la suficiente?*

— El basket español en general, en ge-ne-r-al, tiene bastante credibilidad en Europa, o en el mundo FIBA, o como dicen los de la NBA, en el basket internacional, ¿es curioso, no? Tenemos credibilidad, el basket español es importante a todos los niveles. Hemos llegado alto en selección y clubs. Quizás ha habido un momento difícil con la selección, que ha estado un poco abandonada por todos, pero ya ha dado el primer paso hacia la reconciliación. En Roma ha sido la selección de siempre.

— Antes hemos hablado de los entrenamientos. De Lolo Sainz todo el mundo destaca que son entretenidos. Un aspecto que, por el contrario, se critica es tu conservadurismo. *¿Eso es así, o eso es un sambenito?*

— No lo sé, no te lo puedo decir. ¿Por qué soy conservador? si es por

mantener un esquema, una filosofía, me importa un bledo que se diga. Yo creo que cambio jugadores, por ejemplo y también pienso que los hago jugar de otra manera. Yo no entiendo un cambio para que el jugador esté 30 segundos en cancha, eso es humillante para el jugador. Yo admito todo lo que digan, pero para mis años, mi manera de ser, va a ser muy difícil cambiarme.

— *¿Con cuántos jugadores se juega a basket, en tu opinión?*

— Depende del partido. Y de las circunstancias del partido. Eso no sólo lo tiene que decidir el entrenador, sino el jugador con su actitud, y no el día del partido, sino en los entrenamientos previos. Cuantos más jugadores haya, mejor.

— *¿La crítica es muy perniciosa, es un acicate?*

— No es perniciosa, siempre y cuando no se ataque a la dignidad de las personas.

— *¿Crees que tienes una cierta pasión por comunicar?*

— Me encanta hablar. Soy más o menos tímido, pero me gusta expresar mis ideas, aunque a veces cuesta algún disgusto. Pero me encanta comunicar.

— La próxima temporada, el Joventut jugará en el pabellón olímpico de basket y va a tomar parte en la remodelada y primera Liga Europea. *¿El objetivo próximo del club es ganarla?*

— Vamos a dar un paso difícil para el equipo con el cambio de pabellón. El Joventut ha sido un equipo muy metido en la «bombero», que notaba como pocos el aliento del público. En el nuevo pabellón tendremos que encontrar la necesaria estabilidad. Y en la Liga Europea vamos a tener dificultades muy serias, porque nos vamos a encontrar con equipos con mucha presencia en Europa, con gran peso específico, y eso en la FIBA es muy importante. Vamos a tener que luchar por conseguir nuestra propia identidad en la competición europea. El primer año va a ser muy difícil estar arriba.

— *¿Intentas curarte en salud?*

— No, lo que quiero es darles una revista a cada jugador para que se motiven. □

**Entrenadores
licenciados en educación física,
fisioterapeutas,
técnicos deportivos,
athletic trainers,
deportistas,...**



Una vision médico-científica del deporte

SPORT & MEDICINA

Es una publicación dirigida a todos los profesionales que deseen ampliar sus conocimientos y mejorar su actividad dentro del ámbito del deporte.

El deporte es una actividad viva, en constante evolución, tanto de su técnica como de su soporte médico científico. Por eso, aquellos que dedican su actividad profesional a esta parcela del comportamiento humano precisan una puesta al día permanente de sus conocimientos.

El contenido, cuidadosamente seleccionado, de **SPORT & MEDICINA** la convierte, a la vez, en obra de consulta permanente, en fuente de nuevos conocimientos y en vehículo de formación continuada para el profesional de la educación física y el deporte en relación con las ciencias de la actividad en la que trabaja en general y de su área biomédica en particular.



**Para más información,
dirigirse a:**

EDICIONES ESEUVE, S.A.

Sebastián Elcano, 30 • Tfno: (91) 467 25 00 • Fax: (91) 467 55 13 • 28012 Madrid

¿Hasta dónde dices que quieres llegar en baloncesto?



Zapatilla CONS-ERX
de

