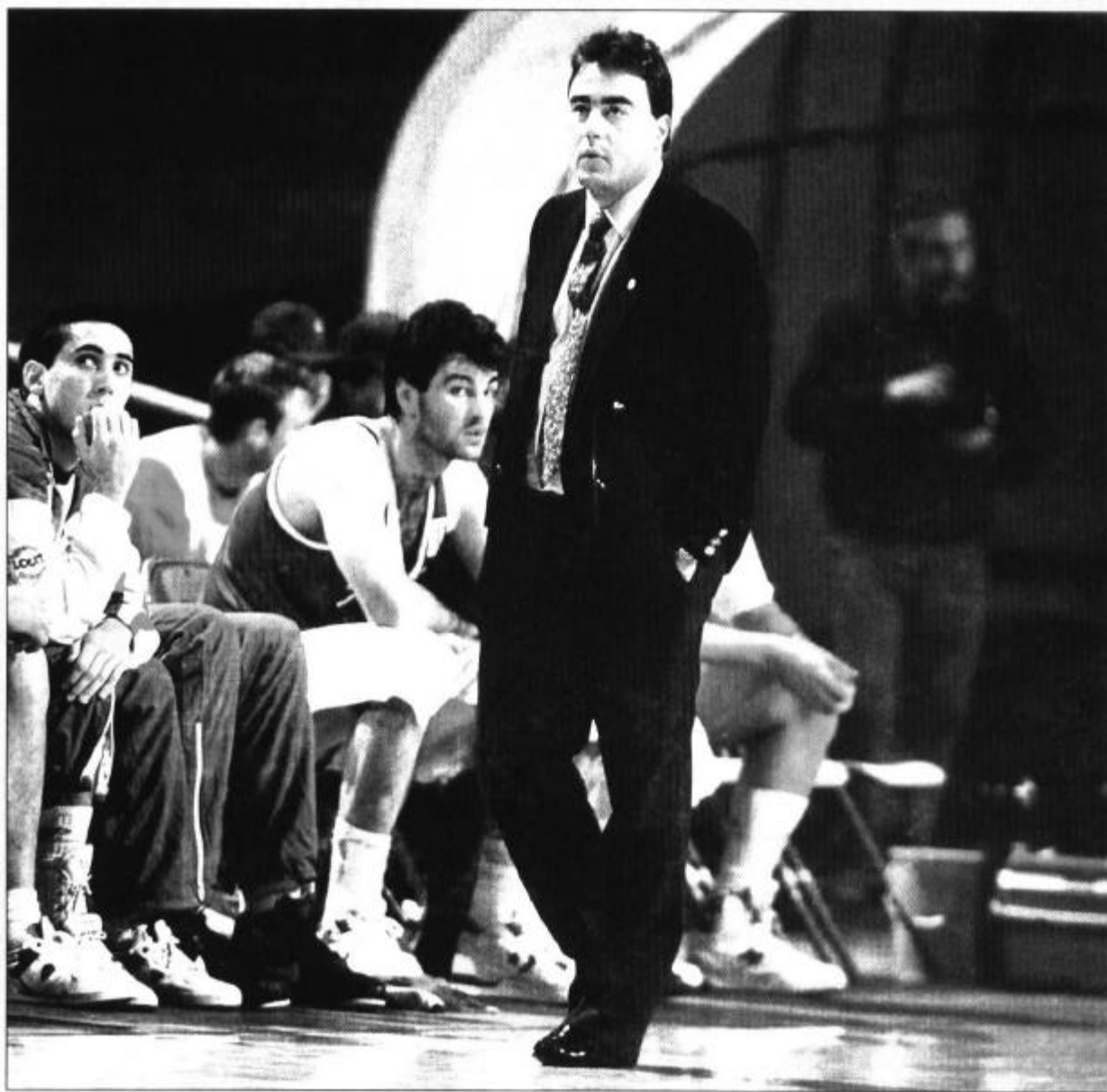


# ELINCE

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año V - Núm. 16 - Enero 1992

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID



# FIBA Study Centre

AT THE SERVICE OF  
CLUBS AND FEDERATIONS



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



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



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

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

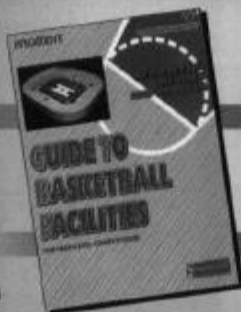
*The FIBA Study Centre was founded in 1994 (at first under the name of FIBA Sport Projekte) to encourage the growth of sports facilities. Its technical advisory body, together with a consortium of Partners, is working towards the standardisation of the rules and specifications for basketball-related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

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

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



## FIBA STUDY CENTRE GUIDES TO BASKETBALL FACILITIES



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

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

Tel.: ++49-89-74815868  
Fax: ++49-89-74815888  
e-mail: [secretariat@office.fiba.com](mailto:secretariat@office.fiba.com)



**Senoh**



**3M**

**JUNCKERS**



**Robbins**  
SPORTS SURFACES

**ONDAVISION**

**SPORT COURT**

**GES**

**PORTER**  
"The Place for Your Play Day"

**TARAFLEX**

**SIEMENS**

**ELECA**

**Philips Lighting**

**MAPEI**

GARRETT SPORTS, INC.



**MONDO**

**BERTELE**  
ALUMINUM CONSTRUCTION

**Champion**  
USA

**FOX40**

## IMPORTANTE APOYO

**A**gradezco a vuestro Presidente, Anton M. Comas, la deferencia que tiene conmigo al dejar que me dirija a todos los entrenadores españoles en el editorial de esta magnífica publicación.

No se os ocultan las circunstancias excepcionales que rodean éste, mi corto mandato, pero lo que sí debo decir es que en el mismo hemos de afrontar dos importantes retos: representar al baloncesto en el acontecimiento deportivo más importante de la historia de nuestro país, los Juegos Olímpicos de Barcelona, y poner las bases para el desarrollo en el ámbito de la Federación Española de Baloncesto de las nuevas normas y estructuras jurídicas que surgen a raíz de la entrada en vigor de la Ley del Deporte, todo ello procurando que vuelva a reinar la concordia en esta familia que es el baloncesto.

En ambas facetas, encuentro un importante apoyo en la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto y en su actual equipo rector. Es evidente que el hecho de que vuestro Presidente lo sea de la Asociación Europea y sea asimismo miembro de la Comisión Ejecutiva de la Zona Europea de la F.I.B.A. supone un respaldo a la representatividad que en el campo internacional tienen los entrenadores españoles. Por otra parte su pujanza e importancia a la hora de realizar actividades de formación dirigidas a nuestros entrenadores, nos hizo ver la conveniencia de integrar a miembros de la A.E.E.B. en la Comisión Delegada de la F.E.B. y en los órganos técnicos de la misma (Escuela de Entrenadores y Comité Técnico); así como respetar el cumplimiento del Protocolo firmado entre ambas entidades y planteamos su renovación para el futuro.

Espero que de tal relación exista un fruto del que todos nos podamos beneficiar y con ello estemos ayudando a la unidad de éste nuestro amado deporte.

Un abrazo.



**ERNESTO SEGURA DE LUNA**  
Presidente F.E.B.

**Edita**  
A.E.E.B.  
**Edición Internacional**  
E.D.B.-S.r.l.  
**Presidente**  
Anton M<sup>o</sup>. Comas i Coma  
**Director**  
Ramón Guardiola  
**Director Internacional**  
Dan Peterson  
**Coordinación general**  
Francisco Miret  
**Traducción**  
Neus Blanch  
**Fotos**  
J.M. Arolas, M.A. Forniés y Revista Gigantes

**Han colaborado en este número**  
Bill McCammon, Stan Jones, Taommy Gaither, Bob Reinhart, Don Harwood, Rusty Smith, Jim Whitesell, M.L. Turk, Oliver Purnell, Ettore Messina, Marco Crespi, Dan Peterson, Joan M<sup>o</sup> Gavalda, Juan Carlos Miltjana, Manuel Montesinos, Alfonso del Corral, Javier Vaquero, Chema Buceta, Manolo Coloma, Joan Junoy, Franco Pinotti, Pere Ferreres, Antonio Garcia Montes.

**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.  
**Impresión**  
MCD  
**Depósito legal:** M-26999-1988  
**ISSN:** 0214-2653

(c) 1992 A.E.E.B.- Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

# ENTRENADOR Y GENERAL MANAGER

Por **ANTONIO GARCIA MONTES** (Asesor jurídico de la AEEB)

**Q**uisiera abordar un tema que está muy de moda en esta temporada. Las relaciones entre el entrenador y el denominado en terminología americana «general manager».

En principio, si consultamos el diccionario, encontramos que la palabra manager viene del verbo «to manage», el cual se sustantiviza como management. El verbo «to manage», significa «manejar», «manipular», etc., cuando se refiere a un objeto tratado manual o físicamente. Otra acepción del mismo verbo y ya referido al mundo de las compañías mercantiles (company) es la de «dirigir», «regir», «administrar», etc. Es evidente que esta acepción es la que nos interesa, y que fácilmente, podemos traducir su sustantivización «management» como dirección, gobierno, gerencia, etc. y «manager» como director, gerente, etc.

En los clubs que sean sociedad de tipo mercantil, las futuras sociedades anónimas deportivas, la terminología «manager general» sería aplicable a Director General o Consejero Delegado, es decir, la persona en quién se delega todo el poder ejecutivo del club y ello abarca tanto la ejecución del plan deportivo, como la ejecución del plan económico.

Se trata de un «alto cargo» de la sociedad y a esta figura le corresponde plenamente las facultades de organización y dirección de la «empresa» y por lo tanto sus directrices deben ser respetadas por el entrenador en la medida que éste constituye un trabajador por cuenta ajena.

Sin embargo, actualmente, en pocos casos los denominados «general manager» son verdaderos «general manager» o directores generales, puesto que en las estructuras deportivas de nuestros clubs la eje-



cución económica se deja bajo la responsabilidad del «gerente» y la ejecución del programa deportivo se deja en manos de un «director deportivo» -en el mundo del fútbol, puede compararse con el denominado «secretario técnico»- en terminología correctamente utilizada por alguno de nuestros entrenadores que han realizado ese trabajo durante cierto tiempo, en especial Moncho Monsalve con el que he tenido la ocasión de hablar de estos temas.

Esta figura del «director deportivo» rebaja su capacidad de decisión al no tener facultades en la ejecución del presupuesto económico y su función organizativa y directiva queda también por ello relativizada, ya que sus decisiones son examinadas por aquellos directamente afectados, desde el prisma deportivo. Tales decisiones no tienen tanta fuerza moral de aquél que tiene que conjugar los intereses deportivos con los económicos y puede fundar en éstos las decisiones que limiten la capacidad de obrar del entrenador y los jugadores.

Ello explica que muchos «directores deportivos», conscientes de esta

situación, se limitan a labores de coordinación entre club y gerencia y asesoramiento a la Junta Directiva, sin asumir directamente la ejecución de las decisiones de ésta, lo que conlleva menor grado de enfrentamiento con los técnicos y jugadores del club.

Un segundo aspecto, tras el anterior ejercicio teórico de distinción entre lo que debe ser un general manager y un director deportivo, es el acceso de los entrenadores a estas funciones, con lo que de positivo tiene aumentar los puestos de trabajo a los que puedan acceder los mismos.

Es evidente, que para acceder al puesto de director deportivo, nadie mejor que un entrenador. Sin embargo, debe producirse un cambio de mentalidad para evitar que el director deportivo invada esferas de decisión del entrenador, evitando así una situación continuada de enfrentamientos de pareceres y opiniones distintas.

Pero en mi opinión, y para fortalecer su capacidad de decisión, el entrenador debe pensar que en nuestros clubs debe imponerse la figura del «director general» o «general manager» y que el que domina el medio técnico debe asumir un esfuerzo de preparación, en el campo de los conocimientos económicos, para poder acceder a esa nueva función. En esta línea de mentalización, en aras de ampliar las posibilidades laborales de los entrenadores, trabajamos desde ese órgano asociativo que es el Comité Profesional y esperamos realizar un seminario que muestre a nuestros actuales profesionales ese camino.

Como de ese trabajo nos debemos beneficiar todos, esperamos que las conclusiones de dicho seminario puedan ser publicadas en estas páginas en un futuro no muy lejano. □

# «EL VERDADERO ENTRENADOR»

Por **MANUEL COLOMA** (Entrenador selección junior femenina)

**L**a gran mayoría de entrenadores son personas no conocidas por el público, no salen en los medios de comunicación. En general, a un entrenador de baloncesto se le conoce, respeta, valora y critica en el ámbito de la competición que juega. La imagen que da el entrenador en los medios de comunicación, y especialmente en televisión, es muy importante para todo el colectivo, pero difiere mucho de la del entrenador medio.

Un entrenador no debe valorarse sólo por su imagen. En la competición de alto nivel la imagen que da el entrenador es muy importante, pero esto no debe confundirnos a nosotros. La calidad del trabajo que un entrenador realiza y su nivel depende directamente de la calidad del trabajo que realiza y de sus resultados. Valorar a un entrenador por la categoría en la que entrena y su imagen es un error. Creo que no es equivocado afirmar que hay muy buenos entrenadores en competiciones de poco interés periodístico.

Es absolutamente necesario que seamos nosotros mismos los que apoyemos y valoremos al entrenador de base. Si los entrenadores de base mejoran, nuestro baloncesto mejorará.

Creo que de las facetas que cubre el entrenador en su trabajo, la que se asocia más a nosotros es la de enseñar a jugar. La enseñanza de la técnica individual de una manera rigurosa y metódica, la aplicación de ésta al juego (táctica individual) y el intentar construir un esquema táctico que desarrolle las calidades individuales de los jugadores.

El entrenador tiene la responsabilidad de enseñar a sus jugadores y ayudarles a desarrollar lo que les enseña, pero también tiene la responsabilidad de aprender, de conocer



nuevas cosas, que le ayuden a realizar mejor su trabajo. Un entrenador tiene que tener un conocimiento minucioso de la técnica y táctica individual y debe conocer sistemas tácticos, pero también es imprescindible que conozca metodología y técnica del entrenamiento, conceptos de psicología del deporte. Debe conocer también bases de fisiología del ejercicio, que le ayuden a conocer como responde el organismo ante el entrenamiento. Todos nosotros, como colectivo, tenemos que realizar un esfuerzo importante en trabajar más metódicamente y apoyar todos los esfuerzos por darle más base científica a nuestro trabajo.

En otros deportes es habitual escuchar esta frase «en ..... todo está inventado». Esto jamás debe ser aceptado por el entrenador de baloncesto. Al aceptar esto no se evolucionará, pasaremos de ser un deporte ágil e innovador a un deporte fosilizado.

En este momento nuestro deporte es muy popular (especialmente en televisión) y parece que sólo lo que vemos o leemos importa. Los análisis tácticos, estadísticos, etc., son la guinda del pastel y nosotros tenemos la responsabilidad de hacer un mejor

pastel y éste se hace con trabajo diario de muchos entrenadores que luchan continuamente por ser mejores, para conseguir mejores jugadores.

Desgraciadamente, en nuestro baloncesto no hay muchos entrenadores que escriban lo que saben y nos cuenten sus experiencias, para que los demás podamos aprender y reflexionar. Desde aquí me gustaría pedir a los entrenadores que han tenido la fortuna de alcanzar la alta competición, que colaboren con la formación de los entrenadores.

No quiero acabar este artículo sin tener un recuerdo para aquellos entrenadores que durante años, y sin ser famosos, han luchado por darle nivel científico e intelectual al entrenador.

Uno de ellos, Carlos García Guillermo, acaba de jubilarse laboralmente después de una larga y muy positiva trayectoria en el baloncesto y el deporte en general. Además de otros muchos trabajos, fue el primer preparador físico de la selección nacional masculina, y durante muchos años profesor de la Escuela de Entrenadores en muchísimos cursos, y tiene el fichero de ejercicios más completo de España. Gracias por tu aportación. □

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

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

**E**n los números anteriores, nos hemos referido a la relación existente entre activación y rendimiento deportivo, a los factores de distinto tipo que pueden influir sobre el nivel de activación de los deportistas, a las vías a través de las cuales el entrenador puede llegar a controlar dicha activación y, finalmente, a los objetivos concretos de la posible actuación del entrenador. En este número, último de esta serie, enumeraremos algunas de las estrategias de intervención específicas a utilizar por el entrenador, en función de los objetivos que en cada momento persiga y las vías de actuación que, en cada caso, sean las más apropiadas; posteriormente, nos detendremos en algunas consideraciones finales a tener en cuenta y, por último, añadiremos las referencias bibliográficas que han sido citadas a lo largo de esta serie de artículos sobre el control de la activación a través del entrenador.

## **Algunas estrategias de intervención específicas, en función de los objetivos y vías de actuación**

Una vez que el entrenador decide, por un lado, el objetivo concreto de su actuación (es decir, aumentar activación, disminuirla, cambiar activación «positiva por negativa», etc.) y, por otro, la vía (o vías) mediante la(s) que debe actuar con el fin de controlar, en la medida de lo posible, el nivel de activación de sus deportistas, debe elegir estrategias de intervención específicas que le permitan alcanzar su propósito. En la tabla 7 hemos incluido algunas de estas estrategias.

Las que aparecen en los tres pri-

meros apartados o posibles vías de actuación, creemos que no necesitan más comentarios. En cuanto al apartado que se refiere a la actuación del entrenador para facilitar el auto-control del propio deportista, queremos recordar que incluye, simplemente, la facilitación por parte del entrenador de los medios adecuados para que el deportista, en primer lugar, aprenda a ejercer dicho auto-control en la dirección más conveniente (aumentar activación, disminuir, etc.) y, en segundo lugar, pueda aplicar estos conocimientos en la situación de la competición con el fin de alcanzar el nivel de activación «óptimo». Como ya hemos señalado previamente, el trabajo del psicólogo especializado será en este caso de una gran importancia, entrenando al deportista en el dominio de técnicas como la relajación profunda, la relajación diferencial, las auto-instrucciones, la detención del pensamiento, la utilización de pensamientos diversos, etc. (ver Buceta, 1985b y 1989a) y, posteriormente, supervisando la puesta en práctica de estas técnicas auto-reguladoras de la manera más apropiada.

## **Algunas consideraciones finales a tener en cuenta**

Una vez comentados los principales apartados de este trabajo, no queremos finalizar sin antes referirnos a algunas consideraciones que creemos deben tenerse en cuenta.

En primer lugar, en relación con el procedimiento de trabajo del entrenador, debemos destacar, de nuevo, la notable importancia que tiene el que éste combine adecuadamente las distintas posibilidades y estrate-

gias aquí expuestas. El gran objetivo de todo este trabajo es que los deportistas afronten la competición en las mejores condiciones, es decir, con el nivel de activación general favorecedor del máximo rendimiento deportivo. Esto supone, en muchos casos, un fino trabajo a lo largo de un tiempo (a veces largo) y a través de todas las vías mediante las que el entrenador puede ejercer un control sobre la activación de los deportistas a su cargo. Olvidar alguna de estas vías (por ejemplo, el auto-control por parte del deportista), utilizar siempre el mismo objetivo concreto (por ejemplo, aumentar la activación «negativa») o querer provocar resultados exitosos a corto plazo sin haber puesto previamente las bases necesarias para ello, llevarán al entrenador, tarde o temprano, a un previsible fracaso en el intento de controlar una variable psicológica (la activación general del organismo) al parecer tan determinante del máximo rendimiento.

En segundo lugar, parece conveniente recordar que el deseado «nivel óptimo» varía fundamentalmente en función de las personas y de la tarea a realizar por éstas. Así, en los entrenamientos, en algunos casos convendrá trabajar con un nivel más elevado (por ejemplo, cuando se intentan reproducir las condiciones de la competición), mientras que en otros se deberá entrenar con una activación baja (por ejemplo, cuando se aprende un movimiento nuevo o se intentan hacer correcciones complejas). Los distintos niveles de activación durante los entrenamientos pueden por lo tanto variar, situándose por encima o por debajo del que se

|                                                                | (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 del deportista                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Actuación del entrenador para facilitar el autocontrol del propio deportista                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>AUMENTAR ACTIVACION "POSITIVA"</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Propiciar seguridad del deportista</li> <li>Propiciar retos respecto a futuros contratos o metas deportivas</li> <li>Propiciar responsabilidad del deportista en el proyecto deportivo y en el equipo</li> <li>Desarrollar intereses por el trabajo diario</li> <li>Desarrollar percepción de control sobre situación deportiva</li> <li>Propiciar ambiente de trabajo positivo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Propiciar reto y seguridad ante la competición</li> <li>Plantear objetivos interesantes y alcanzables</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Énfasis en el reto de la competición evitando situaciones y comentarios distractores</li> <li>Tonos de voz alto, ritmo de conservación enérgico</li> <li>Recordar consecuencias del éxito en la competición presente</li> <li>Establecer objetivos y/o consecuencias especiales</li> <li>Centrar la atención de los deportistas en el objetivo inmediato</li> </ul>                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Permitir el entrenamiento mental apropiado, el tiempo necesario para llevarlo a cabo y evitar interferencias</li> <li>Recordar al deportista, en los momentos concretos apropiados, que utilice las técnicas de auto-regulación en la dirección más conveniente</li> </ul> |
| <b>AUMENTAR ACTIVACION "NEGATIVA"</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Propiciar incertidumbre y temor a no conseguir o a perder algo deseado (no plantear situaciones sin solución)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar amenaza de fracaso e incertidumbre respecto a lo que puede suceder</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Énfasis en la amenaza o la incertidumbre de la competición evitando situaciones y comentarios distractores</li> <li>Tono de voz alto, ritmo de conversación enérgico</li> <li>Expresar y mostrar enfado y preocupación</li> <li>Recordar situaciones similares pasadas en las que se ha fracasado</li> <li>Recordar consecuencias del fracaso en la competición presente</li> <li>Recordar posibles riesgos</li> <li>Modificar rutina</li> <li>Actuar directivamente</li> </ul>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>DISMINUIR ACTIVACION "POSITIVA"</b>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar activación "negativa"</li> <li>Desarrollar perspectiva realista de las situaciones "seguras" o de reto (análisis objetivo teniendo en cuenta pros y contras)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar activación "negativa"</li> <li>Desarrollar perspectiva realista respecto a situaciones "seguras" o de reto específicas de la competición</li> <li>Favorecer exposición ante situaciones similares</li> </ul>                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Favorecer situaciones y comentarios distractores</li> <li>Tono de voz normal, ritmo conversación calmado</li> <li>No mencionar consecuencias</li> <li>Establecer objetivos y/o secuencias habituales</li> <li>Mantener rutina</li> <li>Aumentar activación "negativa"</li> </ul>                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>DISMINUIR ACTIVACION "NEGATIVA"</b>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cambiar por activación "positiva"</li> <li>Desarrollar perspectiva realista de las situaciones temidas o inciertas</li> <li>Solución de problemas reales o alivio de su impacto sobre el deportista</li> </ul>                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Propiciar exposición ante situaciones similares o aproximadas</li> <li>Propiciar percepción de control sobre problemas reales que pueden surgir</li> <li>Desarrollar perspectiva realista respecto a situaciones temidas o inciertas específicas de la competición</li> <li>Propiciar auto-confianza del deportista</li> <li>Cambiar por activación "positiva"</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Favorecer situaciones y comentarios distractores</li> <li>Tono de voz normal, ritmo conversación calmado</li> <li>Expresar y mostrar confianza y complacencia</li> <li>Recordar situaciones pasadas similares en las que se ha obtenido éxito</li> <li>No mencionar consecuencias</li> <li>Establecer objetivos y/o consecuencias habituales</li> <li>Mantener rutina</li> <li>Actuar no directivamente</li> <li>Recordar recursos para controlar problemas previstos e imprevistos</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>CAMBIAR ACTIVACION "NEGATIVA" POR ACTIVACION "POSITIVA"</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cambiar, en general, incertidumbre por seguridad y amenaza por reto</li> <li>Disminuir activación "negativa" y aumentar activación "positiva"</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cambiar incertidumbre por seguridad y amenaza por reto</li> <li>Disminuir activación "negativa" y aumentar activación "positiva"</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>En general, disminuir activación "negativa" y aumentar activación "positiva"</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Tabla-7. Algunas estrategias a utilizar por el entrenador con el fin de controlar el nivel de activación general del organismo de los deportistas a su cargo, en función del objetivo concreto y de la vía mediante la que se pretende llevar a cabo este control.**

considere como «nivel óptimo» durante la competición. En la medida que la competición se acerca se debe ajustar el nivel de activación de la manera más apropiada, identificando el que debe ser el «nivel óptimo» en distintos momentos previos (¿Cuál es el nivel óptimo el día anterior?, ¿Cuál unas horas antes?, ¿Cuál justo antes de comenzar?), de manera que el deportista llegue a la competición en las mejores condiciones para rendir al máximo.

En **tercer lugar**, ya hemos señalado la importancia de que el deportista aprenda a identificar cuantitativa y cualitativamente su nivel de activación. Este conocimiento le permitirá darle información al entrenador respecto a esta variable y también autorregular su activación de la manera más conveniente. Es evidente, sin embargo, que aunque esta información, cuando sea posible, le será al entrenador de una gran utilidad, éste debe aprender, además, a identificar por su cuenta el nivel de activación de sus deportistas. ¿Cómo?: detectando en cada caso conductas observables y resultados deportivos que puedan relacionarse con distintos niveles de activación. En algunas ocasiones, esta información puede ser suficiente para tomar determinadas medidas encaminadas al control de la activación. En otras, sin embargo, sólo podrá plantearse posibles hipótesis que deberían ser confirmadas o rechazadas después de intercambiar opiniones con el deportista o deportistas en cuestión.

En **cuarto lugar**, parece obvio que el control de la activación de un deportista será en principio más fácil en deportes individuales que en deportes colectivos, lo que no quiere decir, ni mucho menos, que en éstos no sea posible llevar a cabo una buena labor. En los deportes de equipo el entrenador debe considerar, por un lado, los estados de activación «colectivos» (o tendencia general del conjunto del equipo a presentar un determinado nivel de activación) y, por otro, las diferencias individuales de los distintos miembros del equipo. Aún pudiendo existir una tendencia general, unas personas se

ajustarán a ésta mejor que otras y esto es lo que el entrenador tiene también que aprender a detectar. El auto-control por parte del deportista de su propia activación, adquiere aquí una gran importancia, ya que el entrenador mediante su actuación directa deberá intentar controlar, sobre todo, la tendencia general y aunque algunas veces podrá centrarse posteriormente en ajustar desde esta tendencia el nivel individual de todos o algunos componentes del equipo, debería ser cada deportista el que llevara el peso principal de esta tarea de ajuste a partir del nivel en el que se encontrara tras la intervención «colectiva» del entrenador.

Por último, todo este trabajo del entrenador, además de sus restantes funciones como técnico, exigen de él (o ella) un máximo rendimiento personal en numerosas ocasiones. Si consideramos que este rendimiento debe también producirse en condiciones estresantes similares a las del deportista, e incluso más graves en muchos casos, podemos aplicar al entrenador los mismos principios que hemos expuesto a lo largo de este escrito: es decir, que el entrenador también debe identificar y autorregular su propio nivel de activación general, de forma que pueda alcanzar el «nivel óptimo» en los momentos en los que debe rendir al máximo de sus posibilidades. Esto supone, tal y como hemos comentado ampliamente en un trabajo anterior (Buceta, 1989b), que la relación entre el psicólogo especializado y el entrenador debe incluir, básicamente, dos apartados: por un lado, el entrenamiento del entrenador para controlar el nivel de activación de sus deportistas (y otras variables psicológicas relevantes) a través de las distintas vías que tiene a su alcance; por otro, el entrenamiento del entrenador en técnicas psicológicas (entre ellas las que permiten autorregular el propio nivel de activación) que le permitan rendir al máximo en la realización de su trabajo como entrenador. Parece claro que si el entrenador, que tiene ante sí una tarea muy compleja, no consigue rendir al máximo en la realización de ésta,

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS MENCIONADAS EN ESTA SERIE DE ARTICULOS

BUCETA, J.M. (1985a) Some guidelines for the prevention of excessive stress in athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 1, 46-58.

BUCETA, J.M. (1985b) Estrategias comportamentales y cognitivas en la práctica deportiva. *Revista Española de Terapia del Comportamiento*, 3, 1, 1-27.

BUCETA, J.M. (1989a) Estrés y rendimiento deportivo. Estrategias de intervención. En E. Echeburúa (ed.) *El Estrés: Problemática psicológica y vías de intervención*. San Sebastián: Editorial de la Universidad del País Vasco.

BUCETA, J.M. (1989b) Psicología del deporte aplicada: Areas de intervención en relación con el entrenador. Conferencia internacional *Psychology and Psychologists Today*. Lisboa, Noviembre. Publicado posteriormente en *CLINIC*, 12, 20-23.

BUCETA, J.M. (1990) Aspectos psicológicos a tener en cuenta en relación con los deportistas españoles de alta competición. Seminario *Mujer y Deporte*. Madrid: Mayo.

BUNKER, L.K. y ROTELLA, R. (1980) Achievement and stress in sport. En W.F. Straub (ed.) *An analysis of athlete behavior*. Ithaca, NY: Movement Publications.

CARRON, A.V. (1980) *Social psychology of sport*. Ithaca, NY: Movement Publications.

LANDERS, D.M. y BOUTCHER, S.H. (1986) Arousal-Performance relationships. En J.M. Williams (ed.) *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Palo Alto, CA: Mayfield Publishing Company.

LOPEZ-PEREZ, B. y BUCETA, J.M. (1987) Anxiety and basketball performance: A study with top junior athletes in Spain. IVth International Congress on Sport Psychology. Bruselas, Noviembre.

YERKES, R.M. y DODSON, J.D. (1908) The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative and Neurological Psychology*, 18, 459-482.

será difícil que pueda sacar el máximo partido de los deportistas a su cargo. □

# NUEVOS CRITERIOS F.I.B.A.

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

En 1990, aprovechando la celebración del Eurobasket, la FIBA celebró en Roma una reunión con el fin de establecer nuevas interpretaciones al Reglamento de Juego. La constante evolución técnica de los jugadores y el progresivo perfeccionamiento de los sistemas de juego, volvían a hacer necesaria, pocos años después de la última modificación de reglas, una revisión pormenorizada de algunos

apartados concretos de las reglas. Tal revisión afectó a numerosos artículos, algunos ya comentados desde estas páginas (ver "criterios sobre la falta de ataque", en esta misma publicación) y todas ellas de gran incidencia en el juego.

Sin duda, con estas nuevas interpretaciones la FIBA proporciona un adecuado soporte técnico a la que viene siendo la realidad del juego en nuestras pistas.

## Art. 23.- Reloj de 30 segundos

1.- Si la señal de 30 segundos suena por error MIENTRAS el balón está en el aire a consecuencia de un tiro a cesto:

a) La canasta es válida si el balón entra SIN haber sido tocado por ningún jugador, ya sea defensor o atacante.

b) Si el balón es legalmente tocado por un jugador de cualquier equipo, si es evidente que el tiro a canasta no tendrá éxito, el balón quedará muerto y se señalará un salto entre dos.

c) Todas las restricciones a que se refieren los artículos 29 y 30 serán de aplicación si el balón tiene la oportunidad de entrar en el cesto y es tocado antes de que contacte con el aro.

d) Control de un equipo, saca un equipo.

2.- Si el encuentro se detiene por:

a) Una acción causada por el equipo con control de balón: el reloj de 30 segundos NO VOLVERÁ a iniciar una nueva cuenta y el equipo con control de balón reanudará el juego con el tiempo que restaba cuando el reloj fue detenido.

b) Una acción causada por el equipo contrario al que tenía el control de balón: se concederá un nuevo período de 30 segundos al equipo que tenía el control de balón.

c) Cualquier otra razón. Se concederá un NUEVO período de 30 segundos al equipo con control de

balón. A MENOS QUE, a criterio del árbitro, uno de los equipos quede en desventaja, en cuyo caso el árbitro tiene la facultad de conceder o no otro nuevo período de 30 segundos al equipo con posesión de balón.

## Art. 41.- En caso de lesión de los jugadores

Tercer párrafo: «Si el jugador lesionado ..... recibe asistencia debe ser sustituido ..... Si un jugador no es sustituido ..... le será cargado un tiempo muerto a su equipo .....».

La intención de esta regla es que un entrenador pueda «COMPRAR» el que un jugador continúe en el terreno de juego a cambio de un tiempo muerto. Pero el equipo NO recibe los 60 segundos COMPLETOS como en un tiempo muerto normal.

Si el jugador lesionado no es sustituido en un minuto no puede continuar en el partido y debe ser sustituido.

## Art. 43.- Sustituciones

1.- Siempre que las faltas sean administradas como en el artículo 85, los tiros libres concedidos serán considerados como una serie SET (grupo) de faltas.

**DEFINICION:** Una serie puede ser:

(SET) - 1 ó 1+1 ó 2 ó 3.

Un GRUPO puede ser:

(BLOCK) Conjunto de series

- 1+1 y 2

- 2 y 2 + posesión

- 1 y 2 y 2 y 2

- cualquier otra combinación.

En esta situación, la ÚNICA sustitución permitida será para el lanzador de la primera serie de tiros libres si lanza los tiros de la primera serie o cualquier otra, pero esta sustitución será concedida, únicamente si el balón está y queda muerto después del intento final, porque deben completarse otras penalizaciones.

Ejemplo:

I) - A2 lanza 1+1 y 2: A2 puede ser sustituido:

a) Después de la primera serie (1+1), sin que sea de consideración el número de lanzamientos convertidos, ó

b) Después de la segunda serie (2 tiros), pero ÚNICAMENTE si el último tiro libre de la segunda serie ha sido convertido.

II) - A3 lanza 1 y 2 y 2 más posesión: A3 puede ser sustituido:

a) Después de la primera serie (1 tiro). Sólo si tira todas las series uno mismo. - SERIE (2º tiro entra) - GRUPO (No tiene que entrar).

b) Después de la segunda serie (2 tiros) INCLUSIVE si el último tiro libre no ha sido convertido.

c) Después del último tiro libre de la última serie (2 tiros) INCLUSO si el último tiro libre de la tercera serie NO es convertido ya que el balón permanece muerto como consecuencia de la subsecuente posesión.

Obviamente, si el equipo que lan-

za el o los tiros libres efectúa una sustitución el equipo oponente puede efectuar otra, siempre que haya sido solicitada con anterioridad a que el balón haya sido puesto en juego para el último o único lanzamiento a la vez que el otro equipo.

2.- Si después de que se haya iniciado la administración de un grupo de tiros libres es señalada otra falta o violación, antes de que el reloj sea puesto en marcha y la penalización sea de un tiro o tiros libres, un salto entre dos o una puesta en juego desde la línea lateral, cualquier sustitución puede ser autorizada.

### **Art. 53.- Acción de tirar a cesto**

Para que una falta se considera cometida sobre un jugador en acción de tirar a cesto, tiene que ocurrir que, a criterio del árbitro, sea cometida después que el jugador haya iniciado el movimiento CONTINUO de su (s) brazo (s) en un intento de tiro a canasta.

#### **El movimiento continuo:**

a) Comienza después de que el balón se encuentre en la mano del jugador y se haya iniciado la acción de tiro.

b) En el intento de tiro de un jugador se incluye tanto el movimiento de los brazos como del cuerpo.

### **Art. 58.- Balón devuelto a pista trasera**

Según este artículo, «durante un salto entre dos en el círculo central un jugador puede saltar desde su pista delantera, obtener el control del balón mientras se encuentra en el aire y caer con uno o ambos pies en su pista trasera».

Para aclarar esta situación:

1.- Si un jugador cae con ambos pies en su pista trasera puede pasar o botar el balón en su pista trasera.

2.- Si un jugador cae con un pie en su pista trasera y otro en su pista delantera, NO PODRÁ:

a) Levantar el pie que está en su pista delantera.

b) Botar el balón en pista trasera.

c) Pasar el balón a un compañero de equipo situado en su pista trasera.

### **Art. 64.- Puesta en juego del balón desde la línea de fondo**

Hay situaciones en las que el árbitro debe entregar en mano el balón al jugador que va a efectuar una puesta en juego desde la línea de fondo:

a) Después de un tiempo muerto, a continuación de una canasta de dos o tres puntos.

b) Después de una detención del juego, a consecuencia de una lesión de un jugador o un árbitro, tras una canasta.

c) Si, después de una canasta, el árbitro estima que el juego se puede agilizar entregando el balón en mano al jugador.

d) Después de una doble falta o después de faltas que se cancelarán unas con otras, según el artículo 85.

e) Cuando se consigue una canasta, y antes de que el balón sea puesto en juego, con el consiguiente saque de fondo, si se señala una falta al equipo que ha conseguido la canasta, el saque se efectuará desde la línea de fondo, a menos que exista una situación de «uno más uno».

La única ocasión en que el balón se pone en juego desde la línea de fondo es después de una canasta conseguida.

### **Art. 65.- Puesta en juego del balón desde la línea lateral**

«... un paso normal a lo largo de la línea lateral a partir del lugar designado por el árbitro, antes de lanzar el balón ....».

Quiere decir:

a) LATERALMENTE a lo largo de la línea lateral, por lo tanto, un jugador está autorizado a moverse hacia atrás tanto como desee.

b) Un paso lateral (de un metro aproximadamente) en total de la distancia cubierta. NO un paso normal lateralmente MAS otro paso normal lateralmente para regresar a la posición origen.

Un jugador tiene la posibilidad de dar dos o tres pasos cortos a lo largo de la línea lateral siempre que la distancia cubierta sea aproximadamente de un metro. El árbitro puede

lanzar el balón a un jugador que va a efectuar un saque de banda a condición de que:

a) El árbitro se encuentre a no más de dos metros o tres del jugador que va a efectuar el saque.

b) El jugador que va a efectuar el saque se encuentre en la posición correcta.

c) El equipo atacante no obtenga una ventaja por causa de que el árbitro lance el balón al jugador que va a efectuar el saque.

### **Art. 66.- Tiros libres**

A continuación de b):

«Durante los tiros libres que deben ser seguidos de una puesta en juego desde la línea lateral, a la altura de la mitad del terreno de juego, los jugadores no podrán ocupar los espacios reservados y se colocarán detrás de la línea de los tiros libres y su prolongación y no en el pasillo de tiros libres».

Lo anterior es de aplicación si el o los tiros libres van a ser seguidos de posteriores lanzamientos de tiro o tiros libres, de conformidad con lo establecido en el artículo 85.

### **Art. 67.- Violación de las disposiciones marcadas para los tiros libres**

Si durante el primer lanzamiento de «uno más uno» o el último, o único tiro libre, un jugador defensivo toca el balón antes de que éste toque el aro (cuando es evidente que va a tocar el aro) se concederá un punto y se sancionará con una falta técnica al jugador que cometió la violación.

### **Art. 68.- Error rectificable**

1.- Los errores no puede ser rectificables después de que el árbitro ha aprobado con su firma el tanteo final.

2.- Para que uno de los cinco posibles errores sea rectificable, tiene que ocurrir la siguiente secuencia:

a) Se produce el error

b) El reloj se pone en marcha

— el error es rectificable.

c) Balón muerto

— el error es rectificable.

d) Balón en juego

— el error es rectificable.

e) Balón vivo

— el error YA NO es rectificable.

3.- Cuando un error ha sido descubierto y es aún rectificable:

A) Si el jugador implicado en la rectificación del error se encuentra en el banquillo después de haber sido legalmente sustituido (NO por haber cometido su quinta falta o por haber sido descalificado) debe ENTRAR DE NUEVO en el terreno de juego para participar en la rectificación del error (en este momento se convierte en jugador) y, después de ser completada la rectificación, puede continuar en el terreno de juego A MENOS que el entrenador solicite una sustitución reglamentaria, en cuyo caso, el jugador puede abandonar el terreno de juego, según las reglas.

B) Si el jugador ha sido sustituido por haber cometido su quinta falta o ha sido descalificado, su sustituto legal deberá participar en la rectificación del error. El tiempo no se vuelve atrás.

4.- Si durante la administración de:

a) Un tiro o tiros libres inmerecido (s).

b) Un jugador distinto lanza el o los tiros libres en la canasta equivocada.

Es cometida una falta normal, el tiro o tiros libres y toda actividad que conlleva será cancelada, a menos que se produzca una conducta antideportiva, una falta descalificante o una falta intencionada.

Para que el error sea rectificable debe ser descubierto por un árbitro antes de que el balón esté vivo o a continuación del primer balón muerto, después de que el reloj haya sido puesto en marcha a continuación del error.

Una vez que la ejecución de el o los tiros libres ha finalizado y ha o han sido convertidos, todas las faltas cometidas por los jugadores de ambos equipos serán administradas de acuerdo con la penalización del artículo correspondiente.

#### **DEFINICION:**

Se considerará que un tiro libre no ha sido convertido cuando no tiene la posibilidad de entrar en el cesto o cuando es legalmente tocado por un jugador de cualquier equipo.

# **EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS**

## **En situaciones reales de juego**

# **EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS**

## **EN SITUACIONES REALES DE JUEGO**



por **JAVIER IMBRODA** y **HUBIE BROWN**



Por **JAVIER IMBRODA** (*Entrenador Mayoral*)

y

**HUBIE BROWN** (*Entrenador NBA*)

Múltiples ejercicios de fundamentos técnicos individuales y colectivos explicados en situaciones reales de juego

Precio: 1.000 ptas. más gastos de envío. Pedido contrareembolso a la AEEB.  
Jorge Juan, 82, 5º 1ª - 28009 MADRID Teléfonos: (91) 575 35 65 - 575 21 81

FAX: (91) 577 50 73

**Tirada limitada: reserva tu ejemplar**

después de haber tocado y rebotado del aro.

Se considerará que un tiro ha sido convertido cuando un balón vivo entra en el cesto por la parte superior y se queda en él o pasa a través de la red.

### Art. 73.- Contacto y Art. 74.- Falta personal

*Principios de carga y bloqueo - Jugador con balón:*

1.- El jugador defensivo establece una posición legal de defensa enfrente del jugador con balón y con ambos pies en el suelo.

2.- El jugador defensivo se puede mover lateralmente o hacia atrás para MANTENER la posición legal de defensa que ha establecido previamente.

3.- El jugador defensivo debe llegar el primero y el contacto debe ocurrir en el torso.

Cuando se dan las tres condiciones, la falta es del jugador con balón.

### Art. 75.- Falta intencionada

La falta intencionada DEBE SER INTERPRETADA DE LA MISMA FORMA, tanto al principio del partido como en sus momentos finales.

El árbitro no puede decidir que una falta es intencionada porque haya sido cometida en los últimos minutos del partido, presumiblemente, con la intención de detener el reloj.

EL ARBITRO DEBE JUZGAR PRIMERO EL ACTO Y DESPUES LA INTENCION.

Por lo tanto, para juzgar que una falta es intencionada, el árbitro debe seguir los siguientes principios:

1) ¿Habría sido considerada falta intencionada si hubiera sido cometida en los primeros momentos del partido?

2) No es falta intencionada si el jugador defensor comete una falta mientras efectúa un esfuerzo legítimo para jugar el balón.

3) Empujar, golpear o agarrar a un jugador lejos del balón debe ser considerado SIEMPRE falta intencionada.

4) La severidad del contacto NO termina la consideración de falta intencionada.



### Art. 76.- Faltas descalificantes

El reglamento de juego, en su art. 76 establece que la penalización de una falta descalificante es de dos tiros libres, la posesión del balón para los oponentes del jugador que ha cometido la falta y la descalificación del citado jugador.

Así se aplica en la mayoría de las ocasiones.

Con el fin de clarificarlo y darle mayor consistencia, la FIBA da una interpretación oficial al Art. 76, que

queda como sigue:

PENALIZACION: Ver art. 75, penalización I, II y III, y ADEMÁS descalificación del jugador que ha cometido la falta.

### Art. 85.- Faltas en situaciones especiales

1.- Cuando las faltas van a ser utilizadas con propósito de cancelación, deberán ser seleccionadas en el orden en que ocurrieron.

Ejemplo:

|                            |       |                               |
|----------------------------|-------|-------------------------------|
| Falta personal de B3 ..... | 1 + 1 | Tiros libres para el equipo A |
| Falta Técnica de B3 .....  | 2     | Tiros libres para el equipo A |
| Falta Técnica de A4 .....  | 2     | Tiros libres para el equipo B |

En este caso el 1 + 1 del equipo A se cancelará con los dos tiros del equipo B y quedarán los dos tiros que lanzará cualquier jugador del equipo A.

2.- Las faltas técnicas que se producen durante un intervalo de juego,

pueden también ser canceladas en el orden en que ocurrieron. Se lanzarán los tiros libres correspondientes de las faltas restantes y el juego se reanudará con un salto entre dos en el centro del terreno de juego.

#### CLASIFICACION:

|                                          |                                  |
|------------------------------------------|----------------------------------|
| 1.- Falta Técnica de B2 .....            | 2 tiros del equipo A             |
| 2.- Falta Técnica del entrenador A ..... | 2 tiros del equipo B + posesión. |
| 3.- Falta Técnica de A3 .....            | 2 tiros del equipo B.            |

De conformidad con el art. 85/b. Penalización, los puntos 1 y 3 se cancelan y nos queda la penalización

del punto 2, incluyendo la posesión. Cancelación en orden cronológico de su penalización. □

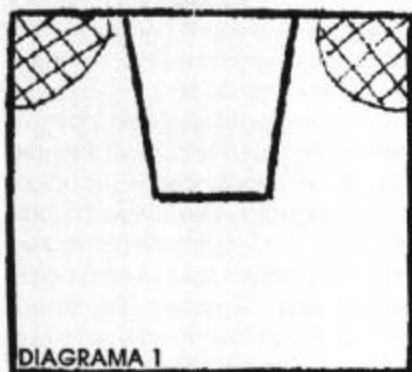
# SITUACIONES ESPECIALES PARA UNA DEFENSA ZONAL

Por **JUAN M<sup>º</sup> GAVALDA** (Entrenador superior)

**L**as variaciones que se pueden introducir dentro de una misma defensa, son un factor esencial que depende de distintas variables, tales como los jugadores de que disponemos, la mentalidad defensiva de los mismos y la imaginación táctica del entrenador.

El planteamiento defensivo que propongo, hace referencia a la posibilidad de aumentar la presión sobre el jugador con balón, en posiciones determinadas, dentro de una defensa zonal conocida: la 2-3.

Fundamentalmente, la idea consiste en presionar haciendo «dos contra uno» (trap) al jugador con balón, cuando está situado en las esquinas de su campo de ataque. (Diagrama 1).



Es conveniente para sacar el máximo provecho de esta defensa, realizarla tras una buena elección de los jugadores que van a cumplirla. También es de vital importancia el situarlos en las posiciones más adecuadas a cada uno, según sus características físicas y técnicas.

*Tipología de los jugadores:*

Nº 1: Buen director de juego y artífice de la sincronización en el «trap».

Ayudará a sus compañeros a «leer» las situaciones de ataque del equipo contrario. Hábil en la intercepción de los pases.

Nº 2 y 3: Jugadores con buenos desplazamientos defensivos. Capaces de situarse en la zona, arriba (en primera línea) y abajo (en segunda línea). Fuertes en cerrar y capturar rebotes defensivos.

Consistentes a la hora de hacer los «traps».

Nº 4 y 5: Jugadores con desplazamientos defensivos fáciles. Concretos y decididos para el momento de salir a la esquina y presionar en dos contra uno.

Capaces de defender, siempre en segunda línea, en un lado o en el centro.

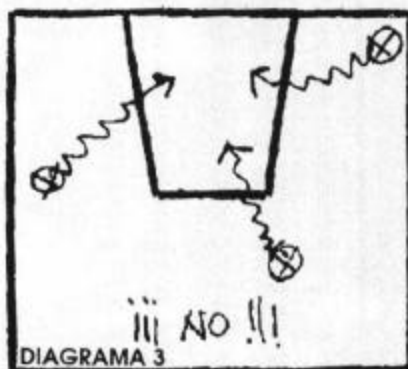
*Condiciones básicas:*

a) El jugador (1) nunca interviene en los «traps». Siempre se hará al lado contrario de donde defiende. (Diagrama 2).



b) Los jugadores que presionan en dos contra uno tienen totalmente prohibido hacer faltas personales.

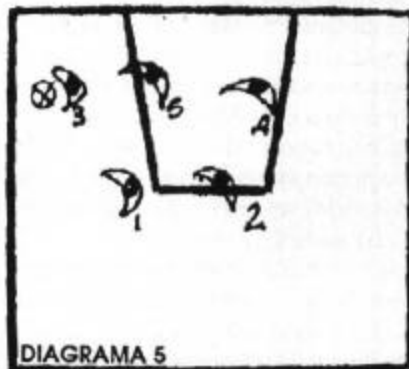
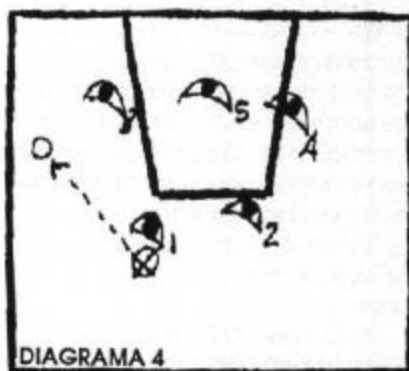
c) Nunca se debe permitir, al jugador con balón, penetrar en la defensa, sobre todo cuando el balón

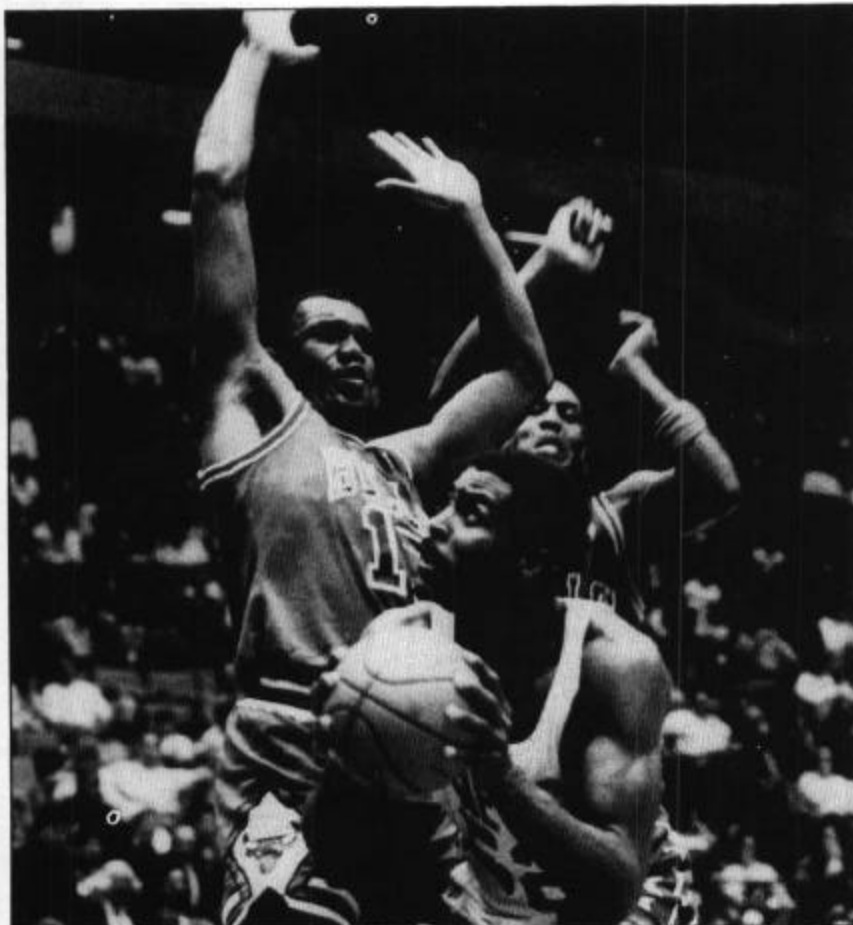


cambia de lado. (Diagrama 3).

*Desarrollo táctico:*

Las posiciones y desplazamientos defensivos son los tradicionales de una zona 2-3, mientras el balón no esté en el lado contrario de la defensa





pero en general diremos que hay fintas de ataque, con balón o sin él; dentro de estas últimas estarían las de desmarque o recepción, fintas defensivas y un cajón de sastre donde entrarían desde las fintas tácticas hasta las distintas argucias empleadas por los entrenadores como plantear defensas engañosas, marcar jugadas balladas o incluso declaraciones equívocas a la prensa. A todo ello abarcaría.

Sería bueno hacer una breve reflexión sobre la utilización de las fintas en defensa. Durante mucho tiempo la defensa ha ido a remolque del ataque. En ese clásico principio de «acción-reacción» la defensa es la que ha ido siempre por detrás. Tan sólo la llegada de las defensas agresivas con el mensaje de que «la defensa debe mandar sobre el ataque» ha abierto las puertas a la aparición de las fintas defensivas. En esta lucha estratégica ahora el defensor puede mostrar que está fuerte en un sitio invitando al atacante a ir por el otro,

donde de veras va a encontrar la mayor contundencia en la respuesta, tal que le hará perder el balón o caer en la violación o la falta de ataque. En otras ocasiones como en las de desventaja numérica defensiva, por citar la más clásica dentro de las fintas tácticas, el objetivo será ganar tiempo para que se puedan nivelar las fuerzas con la llegada de más defensores.

Debemos potenciar las fintas en defensa como primer paso para que nuestros defensores creen estrategias y por tanto desde ese preciso instante vayan ya por delante del ataque y no a su remolque.

Y para terminar una breve reflexión relacionada con la enseñanza de la finta a los niños. En las primeras etapas, como siempre, dejar el máximo de la manifestación natural de la niña o el niño. Los conoceremos mejor evaluando, sobre todo, la capacidad estratégica que son capaces de desplegar. Creemos que en los primeros niveles, hasta alevines, hay que

mostrar a hacer bien las cosas veraces y útiles, y no entrar en el terreno de lo engañoso. Por lo tanto hay que enseñar que en ataque pueden tener la iniciativa y deben aprovechar esa capacidad de sorpresa para tomar una única decisión con firmeza y llevarla hasta el final, concretándola. Como primer paso hay que eliminar la duda, la inseguridad o la falta de decisión que muchas veces es inherente a determinados caracteres y hace que los gestos no pasen a ser acciones completas. Situación que no hay que entender ni confundir con una finta.

El siguiente paso sería entrar en la enseñanza de la toma de decisiones sucesivas o rectificaciones dependiendo de lo que haga el defensor o de las distintas situaciones de juego que se vaya encontrando.

Es quizás en defensa, partiendo de esa situación desfavorable debido a la teórica iniciativa del atacante, donde podemos empezar a trabajar el concepto de finta, un poco solapado y como un recurso más, enseñándole al niño a crear estrategias muy simples con la idea de que lleve al oponente a cometer un error y compense esa desventaja con la que parte.

Todo este trabajo inicial debe ir orientado a adquirir una gran confianza en sí mismos sintiéndose fuertes en todos los terrenos.

Será después cuando poco a poco le iremos abriendo los ojos para que se de cuenta que en el baloncesto, al igual que en la vida, no todo está a la vista y emplee a entrar en el mundo de las fintas y las estrategias, aprendiendo a defenderse de las argucias que pueda utilizar el rival para debilitarlo así como vaya también él incorporándolas.

Estamos convencidos de que los buenos jugadores son aquellos que en todo momento son capaces de sorprender. Siempre hacen algo que no esperas, para lo que no estás preparado o consiguen engañarte.

El único camino, potenciar la creatividad.

La finta, un buen compañero de viaje. □



**Fuerza muscular:** Capacidad de vencer una resistencia externa o reaccionar contra la misma mediante una tensión muscular.

**Fuerza resistencia:** Capacidad de vencer una resistencia mediana-ligera en un número alto de repeticiones sin producirse fatiga muscular considerable (50-70%).

**Fuerza velocidad:** Capacidad de un grupo muscular, de acelerar cierta masa hasta la velocidad máxima de movimiento.

**Hipertrofia:** Incremento del volumen muscular.

**Intensidad o factor de carga:** Porcentaje sobre la fuerza máxima de la resistencia a vencer.

Ejemplo: Press de piernas.

Fuerza máxima: 90 kgs. (100%).

Intensidad del 70%: 63 kgs.

**Interval training:** Sistema de entrenamiento por el que el trabajo de carrera se divide en partes relativamente cortas y con pausas de recuperación entre ellas.

**Musculatura cardíaca:** Como su nombre indica, es la que constituye la bomba cardíaca. Presenta características de contracción especiales tales como el automatismo.

**Musculatura estriada:** Se refiere a la de los músculos esqueléticos. For-

ma parte del aparato locomotor y produce movimientos. La podemos contraer a nuestra voluntad.

**Musculatura lisa:** La principal característica de esta es que su contracción es involuntaria. Se encuentra en el tubo digestivo, vasos sanguíneos, etc.

**Potencia:** Combinación de fuerza y velocidad. Consiste en vencer la mayor resistencia posible en el menor tiempo posible (75-90% intensidad).

**Proteínas:** Compuestos por aminoácidos. Son los elementos estructurales del músculo. Son necesarias para producir hipertrofia a través del entrenamiento.

**Recuperación:** Tiempo de descanso entre dos series consecutivas.

**Relajación:** Facultad del organismo de relajar o descansar una o todas sus partes con un mínimo gasto de energía.

**Repelición:** Cada vez que se ejecuta el gesto de cada movimiento o ejercicio.

**Resistencia aeróbica:** Capacidad de oposición al cansancio por un equilibrio entre la necesidad del oxígeno y su aprovisionamiento. La posee un individuo y la demuestra cuando a ritmo adecuado es capaz de efectuar un ejercicio sostenido y

prolongado en equilibrio de oxígeno.

**Resistencia anaeróbica:** Es aquella que permite soportar durante el mayor tiempo posible una deuda de oxígeno producida por un alto rendimiento de trabajo.

**Serie:** Conjunto de repeticiones que se realizan sin descanso.

**Sesión:** Rutina de ejercicios o período de tiempo que comprende desde el inicio del entrenamiento hasta su finalización.

**Stretching:** Técnica de estiramiento muscular y articular para una mejor flexibilidad y relajación. Normalmente al inicio y finalización de una sesión.

**Test de aptitud física:** Tratan de medir el rendimiento motriz (físico) del sujeto.

**Test funcionales:** Tratan de medir el funcionamiento y rendimiento biológico en sentido general, basándose preferentemente en el ritmo cardíaco y en el consumo de oxígeno.

**Test de habilidad deportiva:** Trata de medir el rendimiento motriz del individuo, relacionado con habilidades deportivas.

**Tono muscular:** Sensación de firmeza que presentan los músculos después de crear una tensión y que no desaparece del todo en estado de relajación.

**Velocidad de contracción:** Es la capacidad que tiene el sistema muscular para contraerse o descontraherse con la velocidad, la fuerza y la coordinación que el esfuerzo reclama.

**Velocidad de desplazamiento:** Es la capacidad de desplazarse en el menor tiempo posible.

**Velocidad de reacción:** Es el tiempo mínimo para dar una respuesta motora a un estímulo sensitivo.

Este listado lejos de ser completo o exhaustivo, ya que son muchos los términos relacionados con la preparación física, puede aclararnos algunas ideas con respecto a esta faceta del baloncesto.

En el próximo número, intentaré hacer mención de los referentes a la programación del entrenamiento y todo lo que se deriva de ello. □

# FINTAS: LA ASTUCIA EN EL JUEGO

Por **JOAN JUNOY y SANTIAGO de UDAETA** (Entrenadores superiores)

Cuesta de aceptar pero casi siempre suele suceder así. Estos conceptos con los que has crecido y que te son sumamente familiares a la postre son los más difíciles de explicar. Será quizás en esto donde radica el «engaño» en el que estamos atrapados. Y de eso precisamente queremos hablar, de engaños, conocidos en nuestro deporte como fintas. Para no caer en la trampa recurrimos al empleo del diccionario y allí empezamos a ver de que va el tema: «Ademán o amenaza que se hace con intención de engañar a uno». Los tres pies del trípode que sustenta esta definición son: ademán, intención y engaño. El primero de ellos vendría representado en el baloncesto por el gesto técnico la mayoría de las veces, y en otras por la mirada o el uso equivoco de la voz por citar distintos ejemplos. La intencionalidad es esencial. Va ligada a un proceso mental previo y claro que interviene en la creación de una estrategia para obtener el objetivo deseado. Además, la presencia de la intención permite diferenciarla de lo que entendemos como decisiones sucesivas o rectificaciones que aparecen como respuesta a las distintas reacciones o dificultades que opone el rival. Y, finalmente, aparece el concepto de engaño, vocablo en el que nos sentimos atrapados los que entendemos el baloncesto como un juego limpio y transparente. Quizás no nos guste que nuestro deporte esté lleno de engaños pero sí de jugadores listos y astutos. Estos consiguen llevar adelante sus estrategias potenciando al máximo su juego a la vez que debilitando el de su rival. Y para ello, sobre todo para poner al oponente en la situación más desfavorable deben en ocasiones falsear la expresión formal de su juego haciendo que parezca una cosa aunque en realidad sea otra.

Esta astucia es algo intrínseco, ya no del juego sino del propio ser humano.

Observando el estilo de juego actual se constata que no hay tanta riqueza en fintas como antes. Quizás en las etapas iniciales los niños obtienen la superioridad y cobran ventajas gracias a la astucia natural: seguro que todos recordamos alguno de esos niños que sin levantar un palmo del suelo sobresalen por lo listos y vivos que son en su juego, y en otras ocasiones por superioridad física, a veces ligada a un precoz desarrollo corporal. Todo ello se beneficia además de la no existencia de defensas agresivas ni de planteamientos tácticos asfixiantes.

Y, posteriormente, cuando podríamos entrar en el estimulante y atractivo mundo de las fintas potenciando al máximo la táctica individual, los entrenadores caemos con demasiada frecuencia en el engaño, a esa finta picamos casi siempre, de los sistemas tácticos rígidos, que no sólo no potencian en el juego la necesidad de crear una estrategia individual sino que en muchas ocasiones lo impiden.

La finta no debe entenderse como un automatismo ni como un gesto mecánico reflejo, que vemos muchas veces en las pistas y que lleva al abuso innecesario e infructífero. Como hemos anticipado estamos delante de un proceso inteligente y que arranca de una lectura correcta de la situación tanto individual, jugador oponente, como general, de la situación y el momento de juego.

Cualquier gesto técnico puede ser objeto de falsearse tomando el contenido y la entidad de finta. Esta debe causar sorpresa y a la vez cambiar el ritmo. La veracidad del primer movimiento no es necesaria, basta que sea verosímil, creíble, para el que la padece. Ejemplos claros de

ésto podrían ser la rentable finta de cabeza, que todos conocemos, o como mediante una finta de pase al árbitro podemos desplazar en bloque a toda una zona.

La expresión de la finta se vehiculiza a través de todo el cuerpo, pies, rodillas, cintura, tren superior o cabeza, pero también a través de una mirada, un sonido, como puede ser el de una palmada, o incluso a través de la voz.

El objetivo final no es otro que llevar al rival a una posición en la que se crea fuerte, la del engaño, para que esté débil en la otra, que es la que nosotros queremos aprovechar de verdad. Esto se concreta llevándolo al espacio falso, introduciéndolo en un ritmo o tempo inadecuado o en muchas ocasiones sacándolo de su posición de equilibrio, desplazando su centro de gravedad, y aprovechando el tiempo que necesita para reequilibrarse para superarlo. Este último es el perno sobre el que giran todas las fintas de penetración, pase o tiro. La eficacia radicará en estos casos en la simplicidad, la verosimilitud y en encadenar las acciones consecutivas rápidamente tanto si hay como no respuesta.

Si nos ponemos por un momento en el otro lado, es decir como receptores de la finta veremos que resulta sumamente difícil llegar a distinguir la veracidad de la falsedad. De ahí su gran eficiencia. Aunque intentamos dar directrices a nuestros jugadores de como defenderse de ellas: no te muevas hasta que veas que el balón sale de sus manos, vigila sus pies, mírale a los ojos, llegamos a la conclusión de que sólo el estudio y conocimiento del oponente, en una palabra, la experiencia, acaba siendo la mejor protección ante ellas.

No entraremos en la enumeración de todas las posibles fintas, ya que pensamos que carece de interés,



EDITORIAL-DISTRIBUIDORA Y LIBRERÍA DEPORTIVA

D.N.I.: 2429347-H

Plaza de Pontejos, 2 y Paz, 4 28012 MADRID

Teléf. 52138 68 y 522 78 73

## RELACION DE OBRAS DISPONIBLES DE BALONCESTO Y PREPARACION FISICA APLICADA

27-291.

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

### TARJETA DE PEDIDO

NOMBRE Y APELLIDOS .....

DOMICILIO .....

POBLACION .....

RUEGO REMITAN CONTRA REEMBOLSO LAS SIGUIENTES OBRAS:

| EJEMPLARES | TITULO | AUTOR | PESETAS |
|------------|--------|-------|---------|
|            |        |       |         |
|            |        |       |         |
|            |        |       |         |

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

# TERMINOLOGIA BASICA DE LA PREPARACION FISICA

Por **MANUEL MONTESINOS** (Entrenador y preparador físico)

**M**uy a menudo los entrenadores y jugadores oyen a sus preparadores físicos referirse a tal o cual aspecto del entrenamiento con la mayor naturalidad.

Pero también es muy normal que al oírlo no entiendan lo que les han dicho o lo que les quieren decir. Simplemente porque aquella expresión que para unos es la más usual del mundo, para otros resulta nueva o confusa.

Por ello a continuación, me gustaría hacer un listado de la terminología básica utilizada más habitualmente en preparación física.

Esto no pretende ser un diccionario, sino que intenta aclarar conceptos y definir de la forma más sencilla, clara y concreta aquellos aspectos que cotidianamente salen de los labios de nuestros preparadores físicos.

**Aeróbico:** Ejercicio ininterrumpido que requiere como fuente energética fundamental el oxígeno. Guarda relación con el desarrollo del sistema cardiovascular. Intensidad baja-media.

**Anaeróbico:** Requiere desarrollo muscular. Intensidad alta. Vía de obtención de energía anaeróbica, en ausencia parcial del oxígeno.

**Atrofia muscular:** Disminución del peso y del volumen de un músculo, normalmente producida por inactividad.

**Body Building:** Actividad que busca mejorar la apariencia externa del cuerpo, mediante el incremento de la masa muscular y de su definición.

**Calentamiento:** Parte inicial de la sesión que sirve para prepararnos para el esfuerzo. Su duración aproximada suele ser de 10 a 15 minutos.

**Carbohidratos:** Elementos de la dieta con función energética que proporcionan gran energía. Contienen alrededor de 4 cal./gramo. Ejemplo de ellos son, las pastas, el pan, las galletas, etc.

**Carrera continua:** Sistema de entrenamiento consistente en correr ininterrumpidamente a un ritmo uniforme y moderado cubriendo un tiempo o kilometraje elevado.

**Circuito:** «Recorrido» por todas las estaciones o ejercicios que componen este sistema de trabajo.

**Contracción isométrica:** La que resulta al tratar de mover algo inmovible. En esta contracción, los músculos, una vez en posición de trabajo, sin necesidad de acortarse o alargarse, experimentan cambios de tensión.

**Contracción isotónica:** Contracción de los elementos contráctiles del músculo. Producen una variación de la distancia entre los puntos de origen e inserción de los músculos. En consecuencia provocan movimiento.

**Coordinación:** Facultad de utilizar conjuntamente las propiedades de los sistemas nervioso y muscular sin que unas interfieran con las otras.

**Definir:** Proceso que busca mediante la pérdida de grasa visualización máxima de los diferentes músculos.

**Dieta:** Normalización controlada y específica de la ingestión de alimentos con un determinado fin.

**Equilibrio:** Facultad de adoptar una posición contra la fuerza de la gravedad.

**Estación:** Cada uno de los ejercicios de un circuito.

**Farlek:** Sistema de entrenamien-

to, consistente en realizar una carrera ininterrumpida con cambios de ritmo frecuentes.

**Fatiga aguda:** Estado que se presenta en condiciones de esfuerzo y se percibe como un conjunto de sensaciones desagradables que experimenta el sujeto, localizadas especialmente en sus músculos.

**Fatiga crónica:** Estado diferente al anterior ya que no aparece durante el ejercicio, sino constantemente, incluso cuando se descansa.

**Fitness:** Estado de condición física o capacidad para realizar tareas físicas con eficacia.

**Fitness cardiovascular:** También llamado «aeróbico». Capacidad de trabajo del corazón y sistema vascular.

**Fitness muscular:** Capacidad en los diferentes grupos musculares de desarrollar su fuerza, resistencia y flexibilidad.

**Fibras musculares blancas:** Fibras de contracción lenta. Parece ser que soportan más fácilmente el ejercicio aeróbico.

**Fibras musculares rojas:** Fibras de contracción rápida. Parece ser que soportan más fácilmente el ejercicio anaeróbico.

**Flexibilidad:** Facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones. Esta facultad depende esencialmente de la elasticidad de los músculos, de los tendones y de sus ligamentos. A mayor flexibilidad, mayor amplitud de movimiento articular.

**Fuerza máxima:** Máxima resistencia capaz de vencer en un esfuerzo máximo un grupo muscular determinado en una repetición (100% capacidad).

de nuestro (1), diagramas 4 y 5.

Cuando el equipo atacante sitúa el balón en el lado contrario de (1) todos estamos preparados para ejecutar nuestra situación especial, e incitamos a que envíen el balón a la esquina, ya sea en dribling o pase, diagramas 6 y 7.

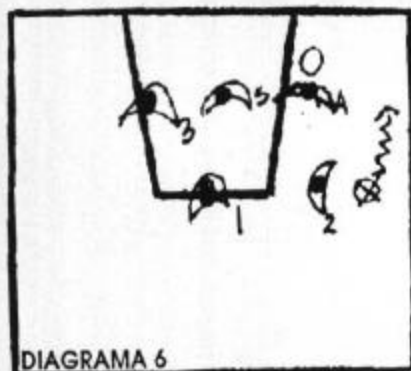


DIAGRAMA 6

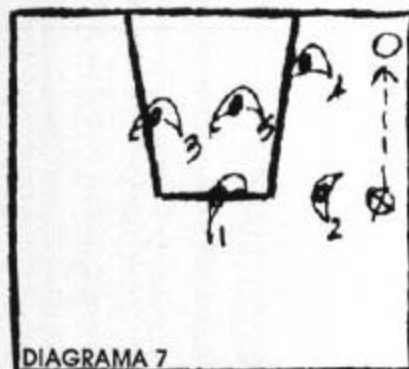


DIAGRAMA 7

En el momento que el balón llega a esa esquina, saltan el jugador del fondo y el de arriba, para encerrarle, no permitiéndole atravesar esa posición con dribling, forzándole a dar un mal pase (para ser cortado por otro jugador defensivo) y sin cometer falta personal. Los otros tres defensores arriesgarán buscando posiciones favorables para interceptar ese pase,

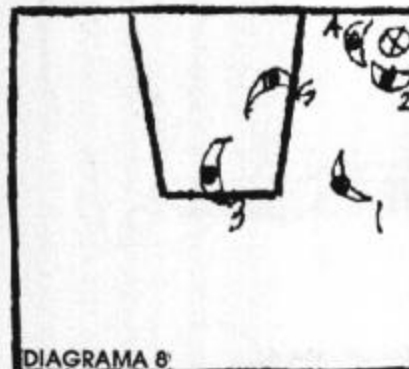


DIAGRAMA 8

diagrama 8.

Si el equipo atacante consigue sacar el balón de esa difícil situación se procederá a una reagrupación defensiva, con rotación de puestos, diagramas 9 y 10.

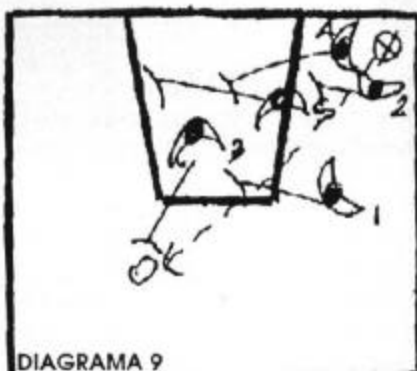


DIAGRAMA 9

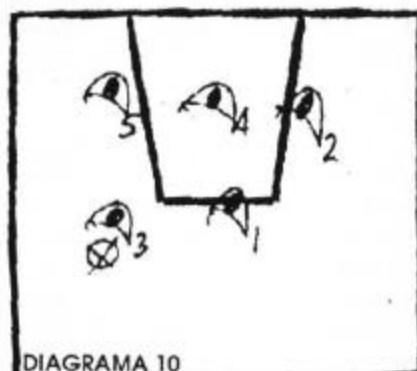


DIAGRAMA 10

En el caso que lleven el balón al lado defendido por nuestro (1), seguiremos con movimientos defensivos tradicionales de la zona 2-3, diagrama 11.

Si por el contrario tratan de jugar, de nuevo en el lado opuesto a (1), nos prepararemos para repetir la operación defensiva, dos contra uno, en la esquina, diagramas 12 y 13.

Así iremos repitiendo las soluciones defensivas, según el desplazamiento

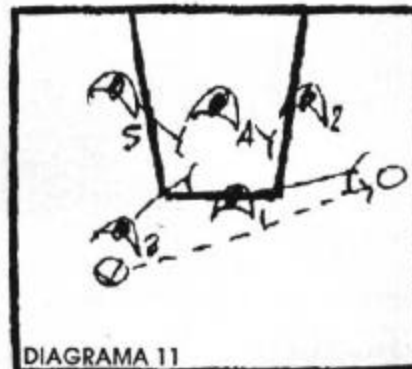


DIAGRAMA 11

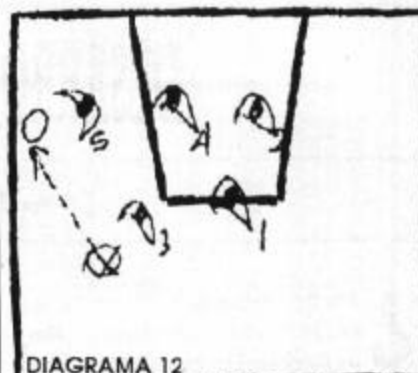


DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 13

del balón que haga el equipo contrario, sea de una manera u otra.

*Inconvenientes:*

Son dos los inconvenientes principales que puede tener este tipo de defensa. El primero hace referencia a nuestro jugador alto (5). No puede ser un jugador excesivamente lento en los movimientos de ida y vuelta en su zona defensiva, ya que esto acarrearía problemas de faltas personales o desajustes defensivos.

El segundo inconveniente se refiere al escolta (2), que deberá tener posibilidades claras para rebotear en defensa. Si es flojo en este aspecto, tendrá serias dificultades cuando el «trap» se ejecute en el lado contrario y tenga que contener a un pivot bajo del otro equipo, como refleja el diagrama 13. □



# DESARROLLO DE LA TÁCTICA INDIVIDUAL

Por **FRANCO PINOTTI** (Entrenador superior)

¿Táctica individual? Si, no se han equivocado: táctica, no técnica individual. La distinción es clara. La **técnica individual** es la capacidad de desarrollar correctamente los gestos técnicos individuales: botar, pasar, tirar, rebotear. La **táctica** es el desarrollo de los gestos técnicos en situaciones de juego. Me podrán decir que posiblemente las distinciones no son excesivas y puestos a sutilizar evidentemente la polémica podría durar una eternidad, pero dado que soy más proclive a hablar de cosas reales y concretas que de temas teóricos, he llegado a la conclusión de que si hay muchos y buenos jugadores/as que dominan a la perfección la técnica individual pero no muchos los que saben leer e interpretar «al instante» la opción mejor. El que sabe controlar estas situaciones de juego es el jugador que domina la táctica individual entendida como capacidad para escoger la mejor opción entre las que se nos ofrece. Como podrán apreciar se podrían explicar miles de casos casi cotidianos de la diferencia entre una cosa y otra. Por ejemplo, no hace mucho en un partido de Liga Europea, que en teoría debería ser el «sumum» del baloncesto Internacional, pudimos contemplar como determinados jugadores a la hora de hacer una elección táctica individual equivocaron completamente su decisión provocando la derrota de su equipo. Está claro que la culpa no es enteramente del jugador que está sometido a una presión asombrosa, especialmente en los instantes claves de un partido y en los minutos finales cuando se deciden los encuentros igualados y cuando es más complicado hacer la mejor elección. Casos como este reseñado se suceden cada día competitivo en miles de partidos y ello me hace pensar que aún con las condicionan-

tes existentes de stress, presión y pobre bagaje técnico individual, vale la pena perder algún tiempo en los entrenamientos para estudiar o repasar mejor estas situaciones con el fin de que si no podemos mecanizarlas al extremo, al ser muchas veces situaciones impredecibles, sí podemos inculcar en el jugador la conciencia de que en muchas ocasiones no hay una sola solución a un problema de juego, prescindiendo de la categoría en que se juega y de la particular situación en la que están sometidos los jugadores en un partido.

Realmente la táctica se aplica desde la situación más sencilla del juego: 1c1, hasta las más complejas. A mi entender, donde se empieza a visualizar por parte del jugador soluciones interesantes es a partir de situaciones de 2c2. Aquí es cuando los jugadores deben estar pensando no sólo en lo que pueden hacer para superar el rival (que es la lectura del 1c1), sino también estar pendientes y condicionados por la actuación de otros dos jugadores: un compañero y un rival. Un ejercicio muy completo es crear una situación de 2c2 en la que a los atacantes le damos las siguientes instrucciones: podéis efectuar un bloqueo y continuación (diagrama 1), un pasar y cortar (diagrama 2), un pasar y despejar (diagrama 3), un pasar y continuar (diagrama 4) o un pasar y



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

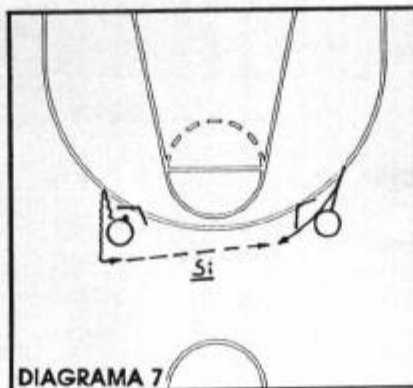
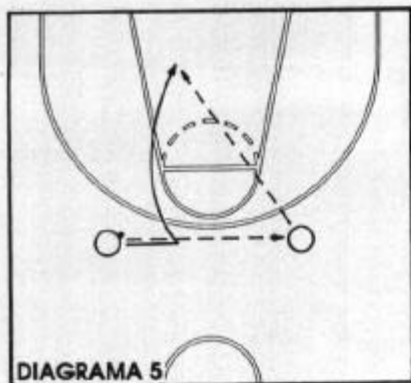


DIAGRAMA 1

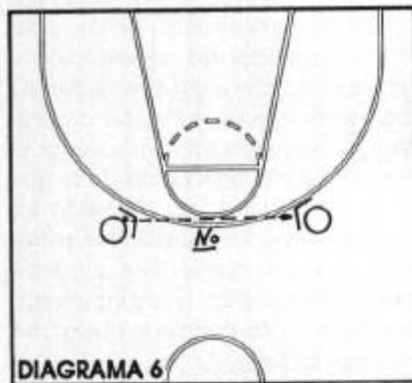


DIAGRAMA 4

puerta atrás (diagrama 5). Con estas cinco alternativas los atacantes deben saber leer muy bien la colocación defensiva para escoger la mejor opción, teniendo en cuenta que los defensores también están entrenando táctica individual defensiva. La ventaja, como todos sabemos, es del atacante, pero en el basket moder-



no es tan reducida que una lenta elección de la mejor opción permitirá a los defensores recuperar. Todo esto, que es muy sencillo explicar en unas cuantas líneas, podrán ver que no lo es tanto a la hora de plasmar en la realidad las situaciones relatadas. Habrá muchos jugadores que no sabrán leer la situación del defensor y en lugar de realizar una puerta atrás, irán a bloquear, o al revés. El sistema es entrenar y corregir sobre la marcha sin tener miedo en parar el juego para dar las explicaciones. Es mejor perder cinco minutos más en un entrenamiento, para que todos entiendan bien, que pasarlo mal en un partido cuando vemos a nuestros jugadores inseguros ante una decisión a tomar y mirándonos con una cara de cordero en penas como diciéndonos... «y ahora ¿qué hago?». Dar unas normas concretas para desarrollar el «instinto táctico» del jugador es un poco complicado, sobre todo porque pienso que estas situaciones a la hora de explicarlas se plasman mejor en una cancha de juego más que intentar filosofar sobre las mismas. De todas maneras habría que tener en cuenta detalles que vale la pena no olvidar.



a) **Buen ángulo de pase.** Muchos olvidan que el éxito de un pase depende siempre de tener el pasillo abierto entre el pasador y el que recibe. En el *diagrama 6*, lo mejor es no pasar porque los defensores están en la línea de pase; en el *diagrama 7*, si nos vemos obligados a la única elección de pasar debemos realizar conjuntamente con el compañero unos movimientos adecuados para librar el pasillo.

b) **Continuidad en el movimiento.** El juego estático es no sólo antinatural sino cada vez más un juego perdedor. El que no sepa moverse adecuadamente y en cualquier circunstancia durante el juego, no tiene futuro. Por ello es imprescindible una actividad en los movimientos, lo que no hay que confundir con la precipitación o el correr sin sentido. Un ejemplo podría ser el reflejado en el *diagrama 7*, en la situación del jugador sin balón. Si, tras la primera finta, el defensor ha recuperado y no deja recibir, lo peor que puede hacer el atacante es quedarse parado; lo que sí debe hacer es analizar en una fracción de segundo la situación, volver a realizar la finta y si no recibe... puerta atrás, que es la mejor opción en estos casos.

c) **Cortar por delante del defensor.** En cualquier situación de juego ofensivo el cortar por delante del defensor es una buena elección táctica; cortar por detrás, casi siempre, una mala elección.

d) **Fintar siempre antes de salir de los bloqueos.** Esta es una situación de juego tan compleja que necesitaría un estudio particular para analizar a fondo, pero en un principio siempre es bueno realizar una finta antes de

cortar sobre el bloqueo. Con ello conseguiremos, como mínimo: 1) dar tiempo a los compañeros de realizar bien el bloqueo, y 2) no salir antes de tiempo, éste último punto el defecto más evidente en la mayoría de atacantes que se van del bloqueo en muchas ocasiones incluso antes de que éste se lleve a cabo.

e) **Amenaza constante.** ¿Qué quiere ello decir? Que hay que desterrar las situaciones en que los jugadores lo hacen todo bien excepto una cosa: meter canasta. Los jugadores deben aprender a tomar decisiones pero siempre en función de ganar un tiempo o un espacio para anotar. Por ello es bueno que en los entrenamientos, sin que se convierta en una mala costumbre, se obligue a los jugadores que consiguen una ventaja terminar ellos mismos el juego sea con un tiro o con una penetración, olvidándose de temores personales o de elegantes asistencias.

f) **Jugar siempre de cara al aro.** El jugador que no sólo no mira ni sabe donde está el aro, sino que también se vuelve de espaldas temeroso, a lo mejor, porque no están presionando muy fuerte, no merece mucho crédito a menos que no elimine de su bagaje técnico-táctico esta negativa postura posicional. Hay que saber donde está siempre el aro porque es nuestro objetivo. ¿Y los pivots?, se preguntarán; pues, los pivots muy buenos, aún cuando juegan de espaldas a canasta, siempre están mirando el aro; su situación es especial, pero su mentalidad es igual que la de los jugadores de perímetro, porque el que juega de espaldas y además ni se entera de donde está el aro, difícilmente juega.

A los detalles reseñados se pueden sumar los que cada uno crea necesario, pero lo fundamental es que el jugador desarrolle su instinto de buscar la mejor elección entre las que se ofrecen.

Personalmente creo que el mejor sistema para el aprendizaje de este sexto sentido que es la táctica individual, es a través de juegos de 3c3 y a más alto nivel incluso de 4c4. La mecánica que utilizo es crear siempre unos juegos que tengan **continuidad**, palabra que considero la «madre del

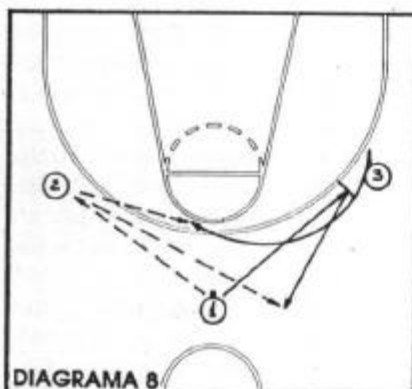


Diagrama 8

«cordero» en esto del baloncesto. Voy a explicar un ejemplo de 3c3 y luego que cada uno adopte la situación a su sistema de entrenar y jugar. En el diagrama 8, jugamos un 3c3 con un base y dos aleros o tres jugadores exteriores; ello no quiere decir que no participen los pivots; a estos juegos, por norma participan todos los jugadores que deben, además, saberse mover en cualquier situación y circunstancia. En el ejemplo que explico, como en todos los que quiero entrenar, pongo unas normas a los jugadores. En este caso, el jugador (1) después de bloquear sólo puede volver arriba; el jugador (3) debe cortar sobre el bloqueo y si no recibe ir a bloquear en el poste medio del lado contrario; el jugador (2) puede jugar 1c1 o pasar a (3) que corta, o devolver a (1) que se abre, si pasa a (1), finta y corta sobre el bloqueo de (3); si no recibe en medio del área, se abre mientras (1) puede pasar nuevamente a (3) o a (2) para reiniciar el juego (continuidad), diagrama 9. ¿Qué conseguimos con ello? Aplicar bien todos los aspectos que antes daba como fundamentales: buenos pases, buenos bloqueos, fintas, movimiento, etc. Todos los jugadores,



dentro de las normas que les he impuesto, pueden decidir si concluyen con un tiro o una penetración, si pasar, si cortar, si bloquear; ellos deben decidir en cada ocasión cuál es la mejor opción y el entrenador debe estar ahí para corregir y explicar. ¿Tiene que ser una norma rígida? Creo que sí, porque así fomentamos la disciplina en el juego. De todas formas lo más correcto es realizar los ejercicios con normas fijas hasta que los jugadores dominen todas las situaciones

y posteriormente, una vez vayan adquiriendo su particular «instinto táctico», darle libertad de elección y movimiento. Con ello conseguiremos jugadores que en cualquier circunstancia del juego sabrán adoptar la mejor solución en función de lo que se les presente, y no perderán los «papeles» en las situaciones extremas. Lo que no quiere decir que siempre acertarán, pero que si intentarán hacerlo lo mejor posible, lo cual ya de por sí es un éxito. □

# HERNIA DISCAL

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

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

**M**uchos son los jugadores de baloncesto que padecen dolor de espalda con irradiación del dolor por una pierna y a veces hasta el pie. Estos dolores suelen ir acompañados de pérdida o alteraciones de la sensibilidad y los reflejos. En los casos más graves, estas alteraciones llegan a producir una disminución parcial de la fuerza del miembro inferior del lado afectado.

Entre las causas más frecuentes de todos estos síntomas está la degeneración y rotura de los discos intervertebrales. A estos casos nos vamos a referir en el artículo.

Muchas y muy diversas son las técnicas médico quirúrgicas para combatir y solucionar las hernias lumbares.

En el mundo del deporte los cirujanos luchamos por la más pronta incorporación a las canchas de juego en el menor tiempo posible.

Cuando el disco está degenerado, y contenido todavía por los ligamentos de la columna vertebral, se puede utilizar una técnica quirúrgica percutánea cuyo nombre es Disquectomía Endoscópica Percutánea (DEP).

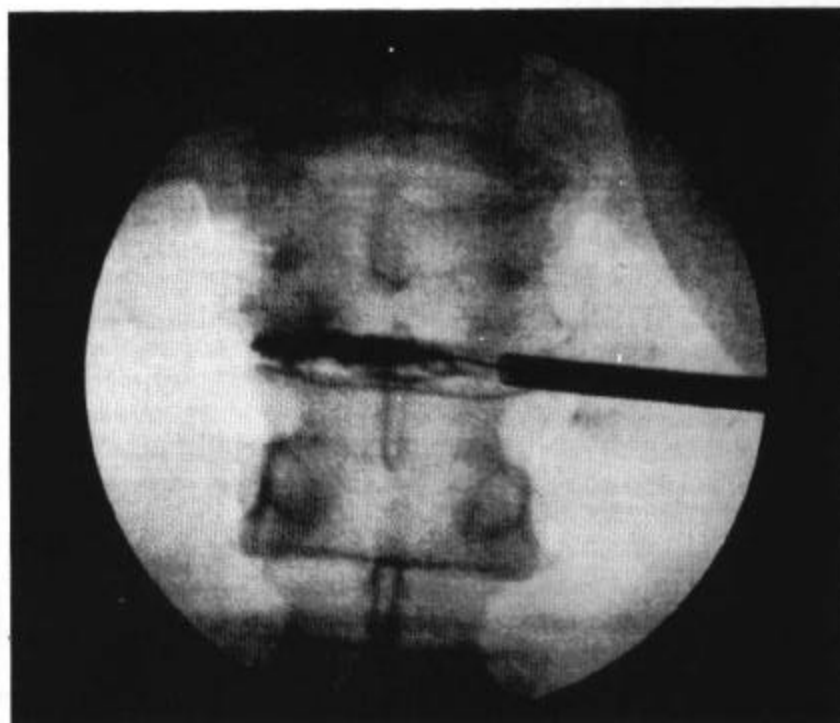
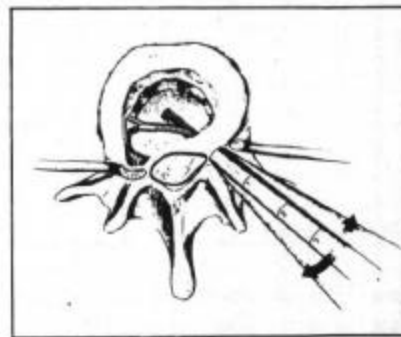
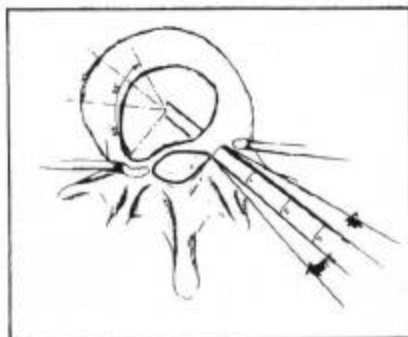
Este principio de Discotomía Percutánea está basado en la descompresión del espacio discal mediante la reducción de volumen de un fluido núcleo pulposo y que al retirarlo evita el prolapsos discal sobre el espacio y las raíces nerviosas.

Las indicaciones de estas técnicas quirúrgicas percutáneas son muy restringidas pero tienen la ventaja de una pronta incorporación a las canchas de juego y con un buen resultado sobre el dolor y la compresión del nervio ciático.

Más ventajas de esta técnica, está en la anestesia necesaria para la

misma ya que con anestesia local permite la completa realización de la DEP; otra ventaja es el mínimo

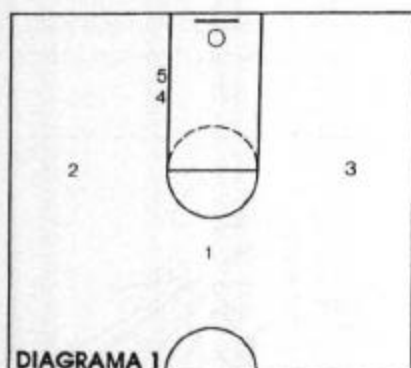
tiempo de hospitalización que necesita el paciente por la realización de dicha técnica. □



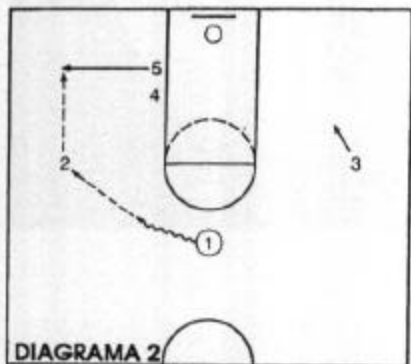


# CONTINUIDAD CONTRA ZONA

Por **BOB REINHART** (Coach Georgia State University)



**E**n el *diagrama 1* la alineación básica de salida. En el *diagrama 2*, (1) intenta penetrar y puede tirar, pasar a (2), pasar hacia (3) o pasar a (5) si (2) es anticipado. (2) puede tirar o pasar a (3) si éste ha cogido una buena posición. En el *diagrama 3*, (5), si recibe en la esquina, puede tirar o pasar el balón a (4) en el poste medio después de que éste se haya movido para coger la posición. Si ninguna posibilidad es factible, (2) corta a través del área y (5) puede pasar a (1) o a (3), que ha ocupado la parte frontal del ataque, *diagrama 4*. Aquí hay distintas opciones para (3): además de poder tirar, aprovechando un bloqueo sobre el defensor exterior de (4), puede pasar hacia (5) que corta hacia arriba dentro del área, o pasar también a (4) que tras bloquear corta bajo; al mis-



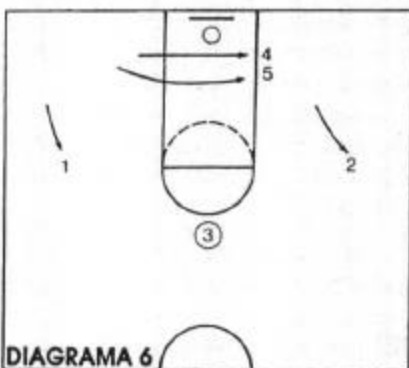
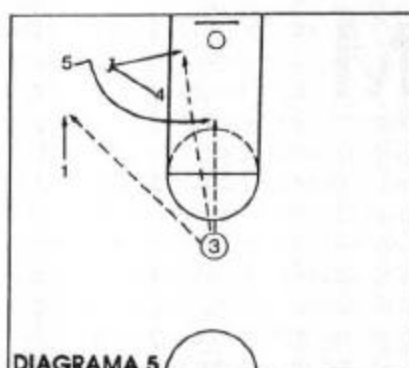
mo tiempo (1) aprovecha el movimiento de la defensa para coger una buena posición en la esquina, *diagrama 5*. Si no hay nada, la continuidad prosigue en el lado contrario cuando, *diagrama 6*, (4) y (5) se sitúan en el poste bajo y reemprendemos el movimiento en el lado contrario, *diagrama 7*.

Los tiros a disposición con esta



alineación de stack bajo contra la defensa en zona son:

Tiro de (1) cuando la defensa se cierra en el área; tiro de (2) si la defensa para a (1) en el lado fuerte; tiro de (3) frontal recibiendo de (1); tiro de (5) desde la esquina; tiro de (4) si recibe, en el poste, de (5); tiro de (2) recibiendo mientras corta; tiro de (1) recibiendo de (5); tiro de (3) que recibe de (1); tiro de (2) en el lado



contrario tras el corte; tiro de (4) tras un pase bombeado de (3); tiro de (5) tras el corte y aprovechar el bloqueo de (4); tiro final de (1) tras pase de (3) si la defensa no ha recuperado. □

Ahora el Clinic en casa

# COACH TO COACH

Versión en castellano

Otra iniciativa de



en colaboración  
con la



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

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

Pedidos a:

ASOCIACION ESPAÑOLA DE  
ENTRENADORES DE BALONCESTO

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

# COACH TO COACH

THE ULTIMATE CLINIC ON THE ART OF COACHING



## TARJETA DE PEDIDO

Nombre y Apellidos: .....

Domicilio: .....

Población: .....

Teléfono: .....

Deseo recibir la cantidad de ☐

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

# CLINIC «CENTENARIO DEL BASKET» EN VITORIA



Con la valiosa colaboración de la **Asociación Vasca de Entrenadores** y de las entidades públicas locales, se llevó a cabo con gran éxito el **Clinic «Centenario del basket»** en Vitoria. Con la colaboración activa del **Taugrés Baskonia**, que puso a disposición jugadores y entrenadores para las demostraciones, la cita de todos los entrenadores fue algo espectacular porque los 300 asistentes previstos, a última hora se multiplicaron por dos llegando hasta la cifra de 600, lo que fue algo que ni la propia organización (AEEB) esperaba. De todas maneras ello nos ha confirmado el gran interés existente en el círculo de entrenadores españoles, a todos los niveles, para asistir a reuniones y charlas técnicas de conferenciantes de alto nivel.

Seis fueron los protagonistas del **Clinic Internacional**: **Lolo Sainz**, **Ettore Messina**, **Herb Brown**, **George Karl**, **Chema Buceta** y **Pepe Laso**.

Se puede decir que todos estuvieron a un excelente nivel con la pequeña decepción de **Karl** cuya charla sobre el «passing game» fue poco exhaustiva y sin entrar en excesivos detalles, lo cual dejó a más de uno con las ganas de saber realmente si lo explicado era el «passing game» del ex entrenador del Real Madrid, o algo para cumplir el trámite. Al margen de esta circunstancia, el nivel de los otros cinco conferenciantes fue magnífico y hay que destacar el detalle de **Herb Brown** de ofrecer su charla en castellano, a pesar de las lógicas dificultades que tiene el excelente entrenador del **Taugrés**

para expresarse en el idioma de Cervantes. Las explicaciones técnicas sobre defensa de Brown fueron sumamente útiles para aquellos entrenadores que desean construir una buena defensa individual a base de mucho trabajo con sus jugadores.

**Ettore Messina**, entrenador del **Knorr** de Bologna, fue quizás el que se llevó los mejores aplausos al igual que sucedió en Murcia en el **Clinic Internacional** llevado a cabo hace dos veranos. La aceptación de Messina nos hace pensar que no tardaremos mucho en verle de nuevo en un **clinic** organizados por la AEEB. El coach italiano habló de movimientos técnicos ofensivos y de cómo construir unos buenos movimientos de ataque en función de las estrellas que podemos tener en el equipo. Lo dicho, una



charla interesantísima, llena de detalles y muy aplaudida.

**Chema Buceta** demostró toda su calidad en unas explicaciones sobre el contraataque que fueron llenas de detalles interesantes y que muchas veces escapan a la mayoría de los entrenadores. Su facilidad para contactar con los asistentes, la amabilidad de la charla y sus conocimientos recibieron también un fuerte premio a través de una calurosa ovación al término de sus explicaciones.

**Lolo Sainz**, cuya popularidad es enorme, fue otro que se llevó el «respetable» al bolsillo con una conferencia sobre el ataque a zona, tema siempre interesante, explicando principios generales y posteriormente algunos detalles que aplica en su actual equipo, el Montigalá Joventut. Aplausos en cantidad para nuestro entrenador más galardonado.

Para cerrar los tres días de Vitoria, el popular **Pepe Laso** dejó por un momento su trabajo en los despachos para enfundarse sus «históricas» Converse de tela -«las mejores», según sus propias palabras-, y nos deleitó sobre la forma de como hay que trabajar con los pivots. Todas las explicaciones tuvieron sus correspondientes ejercicios, lo cual hizo feliz al «respetable» que así pudo llenar la libreta de interesantes apuntes. Laso, que se mete al público en el bolsillo en dos minutos, no sólo estuvo acertado en sus explicaciones sino que nos deparó con unas cuantas anécdotas de las suyas que hicieron



el deleite de todos.

Para finalizar, nos queda por destacar como una vez más un clínic bajo la organización de la AEEB ha sido un éxito total, lo cual motiva al Presi-



dente para que el próximo verano el Clásico clínic anual de julio sea de un nivel que sería inútil decir inmejorable, porque ya sabemos que a la cita siguiente habrá algo mejor. □



## HOMENAJE A IGNACIO PINEDO

**A**l término del Clínic de Vitoria se dedicó un sentido homenaje al fallecido **Ignacio Pinedo**, maestro de entrenadores -Chema Buceta y Lolo Sainz en sus charlas tuvieron unas palabras de gran estima hacia el desaparecido entrenador que, como el guión de las películas, «supo morir con las botas puestas» haciendo lo que más le gustaba en la vida: entrenar un equipo de basket-. **Toni Comas**, presidente de la AEEB, entregó al hijo del fallecido, **Nacho Pinedo**, ex jugador de liga, una placa recuerdo en homenaje al padre, instante que recoge la foto.

# Nº 1



equipamiento  
y materiales  
deportivos, s.l.

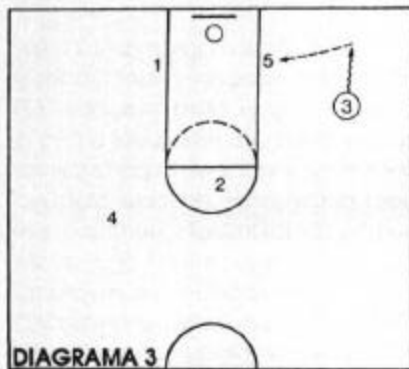
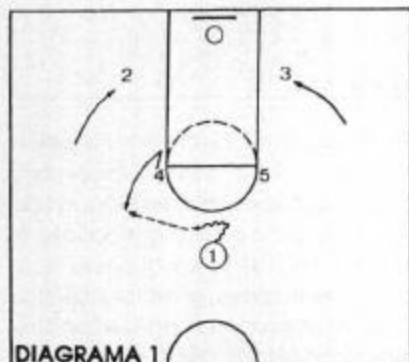
Polig. Industrial Royales Altos, calle G, n.º 18  
Carretera de Barcelona, Km. 334,3  
Tels. (976) 10 83 38-10 83 70 • Fax (976) 10 70 00



# JUEGOS ESPECIALES

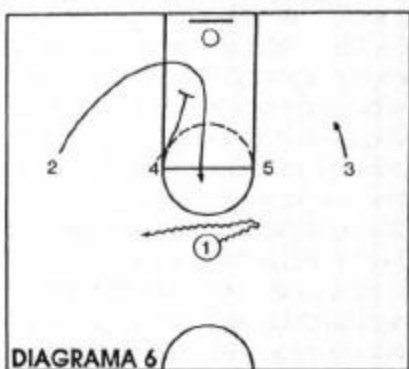
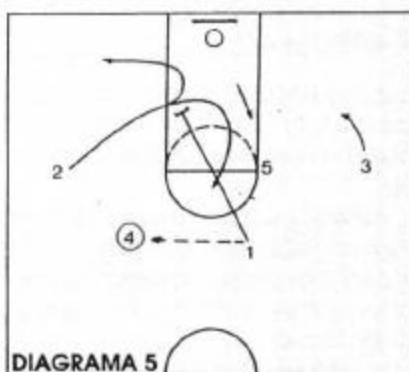
Por **TOMMY GAITHER** (Coach Morehead State University)

Los juegos especiales que vamos a explicar están realizados para situar el balón en las manos de aquellos jugadores claves que nosotros creemos pueden anotar. Todos los juegos tienen un nombre y un número. Nosotros alternamos la llamada del mismo juego con el nombre y el número asignado para confundir los rivales.



**GO PLAY.** En los diagramas 1, 2 y 3, nuestro (1) se mueven en zig-zag lejos de donde queremos dar el pase de entrada y luego cambia dirección para efectuar un pase a (4). Mientras, (2) y (3) se sitúan a un paso de distancia del lateral del área. (4) trabaja a su defensor en el área antes de salir para recibir el pase. (5) espera en el lado contrario mirando al balón. En este momento (1) corta en medio del área para colocar un bloqueo al alero del lado fuerte (2) y luego sustituirle en el lateral del área esperando el bloqueo en profundidad de (4). (2) trabaja a su defensor en el área y se sitúa en la línea de tiro libre para recibir el pase de (4), girándose haciendo perno sobre el pie externo para así poder realizar un paso hacia el siguiente pase. Si (2) es marcado en anticipación entonces va a bloquear bajo a (3). Este espera el bloqueo de (5) y lee la defensa. Si el defensor le sigue alrededor del bloqueo, efectúa un movimiento «curl»; si el defensor intenta pasar por encima del bloqueo, entonces (3) se abre para un tiro o un pase interior a (5) en el poste bajo. (4) pasa a (2) en la línea del tiro libre y va a bloquear bajo para (1) y se prepara para el rebote o para recibir un pase interior. (5) espera hasta que el balón no salga de las manos de (4) y luego va a bloquear a (3) para situarse a continuación en el poste bajo.

**GO PLAY, backdoor.** En los diagramas 4, 5 y 6, (1) bota en zig-zag; si el poste alto es marcado con anticipación, intenta una puerta atrás. La otra opción es el otro poste alto que simplemente se abre. (2) y (3) esperan, mientras (4) es el hombre «seguro» que se abre decidido para recibir el pase si (5) es marcado; éste trabaja a su defensor y se abre; si anticipan, backdoor. El juego continúa con (1)



que después de pasar a (4) bloquea al alero en el lado fuerte, *diagrama 5*. (2) trabaja su rival en el ala y sale del bloqueo bajo o aprovecha la opción en la esquina. (3) lleva a su defensor hacia abajo y (4) busca a (2) en la línea del tiro libre o en la esquina; (5) espera y observa.

En el *diagrama 6*, (1) obliga a (2) a irse, yendo hacia su posición; (2) tra-

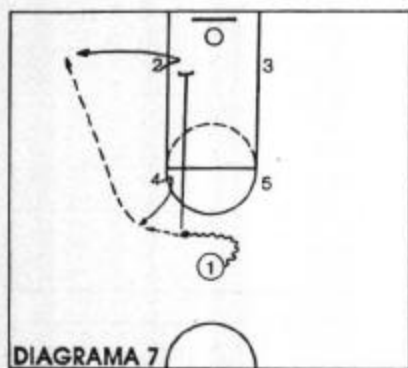


DIAGRAMA 7

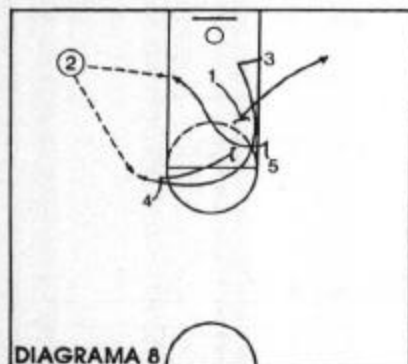


DIAGRAMA 8

baja a su defensor bajo la canasta y corta hacia la línea de tiro libre después de recibir el bloqueo bajo de (4).

**CORNER OPTION.** En los diagramas 7 y 8, un juego que utilizamos cuando los equipos rivales empiezan a anticiparse a nuestras señales. (1) lleva el balón lejos de la zona y luego pasa a (4) y realiza un bloqueo en profundidad para el alero en el lado del balón. (2) se coloca cerca del área y lee la defensa. Empieza a anticipar, se desplaza hasta la altura del aro y luego realiza un cambio rápido hacia afuera para recibir en la esquina. (1), después de realizar el bloqueo para (2), se gira y va a bloquear al defensor de (5) para, a continuación, cuando su compañero corte, abrirse hacia la esquina del lado contrario. (2), además de mirar el tiro o un posible 1c1, mira el pase hacia (5) que corta sobre el bloqueo de (1). (3), tras el corte de (5), finta el corte por la línea de fondo y luego se va hacia arriba buscando el bloqueo de (4) que posteriormente se sitúa en el poste bajo a controlar el rebote ofensivo.

**PUÑO.** En el diagrama 9, nosotros realizamos este juego sólo en la parte izquierda del campo. (1) lleva el balón mientras (3) realiza un bloqueo



DIAGRAMA 9

para (4) que se abre y recibe del base. Las opciones de (4) son: pase a (5) para jugar 1c1 o devolución para el tiro; contemporáneamente (3) sigue la línea de tiro libre y lleva junto a (1) un doble bloqueo hacia (2); éste finta cortar hacia abajo y luego aprovecha el doble bloqueo para subir en la parte frontal y buscar un tiro desde la línea de tres puntos. Si no hay nada, nos encontramos con la alineación del diagrama 10.



DIAGRAMA 10

**PULGAR ARRIBA.** Este juego, diagrama 11, lo podemos utilizar también como saque de banda y se puede desarrollar en ambos lados del campo. (1) lleva el balón hacia el alero que queremos que tire y después cambia de lado y busca a (2) que sale del doble bloqueo. (3) sincroniza el bloqueo y lo va a realizar en el momento en que (2) está cortando sobre el primer bloqueo de (4) en el lado contrario. (4), tras bloquear a (2), se va hacia abajo, y lo mismo hace (5) para realizar un doble bloqueo para el corte de (3), diagrama 12.

**PULGAR ABAJO.** Utilizamos esta variante cuando los equipos rivales empiezan a frenar el ataque anterior.



DIAGRAMA 11

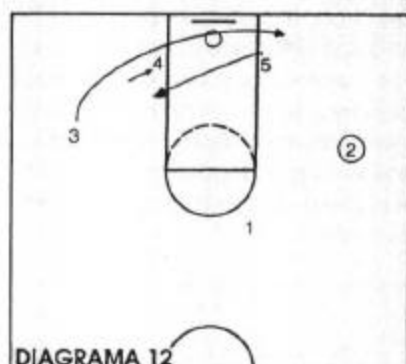


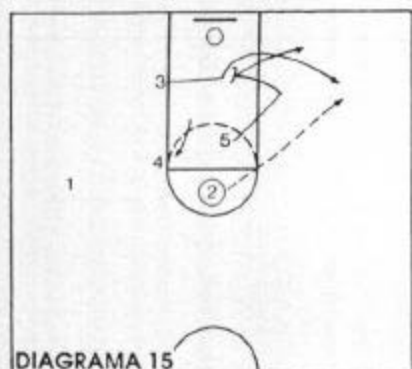
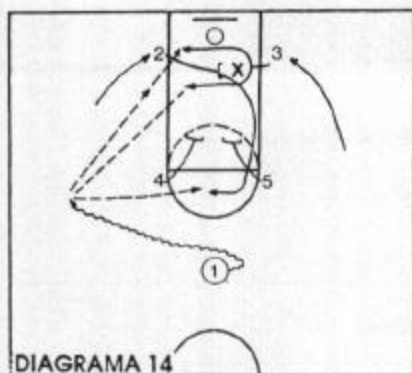
DIAGRAMA 12

En el diagrama 13, (1) lleva el balón hacia un lado para luego volver para buscar a (2); éste sale del bloqueo de (4) o en puerta atrás o abriéndose. Si lo hace así, (4) se va al poste bajo para eventualmente recibir mientras (5) y (3) se preparan para el posible rebote en el lado débil.



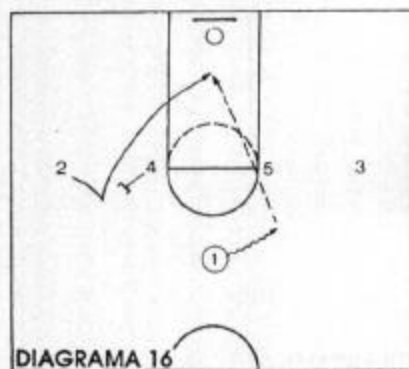
DIAGRAMA 13

**SUZIE Q.** En el diagrama 14, (1) lleva el balón lejos del mejor tirador y después vuelve para buscarle. (2) corta el área para bloquear a (3) y a continuación sube en la parte frontal para aprovechar el doble bloqueo de (4) y (5). (3) trabaja fuerte sobre el bloqueo y luego se sitúa en el poste bajo. Si no hay nada, en el diagrama 15, (1) cambia de lado pasando a (2) y (5) coloca un bloqueo para que (3)



vuelva a cortar al lado contrario para tirar o pasar a (5) que ha ocupado la posición en el poste bajo, mientras (4) se coloca en el tiro libre.

**ALLEY.** En el *diagrama 16* explicamos una situación cuando nuestros aleros están marcados con mucha anticipación y nosotros tenemos muchos problemas para comenzar el juego ofensivo. Realizamos este juego especial solamente con el alero del lado izquierdo. (1) lleva el balón hacia el lado derecho e intenta un pase lob hacia (2) que aprovecha un bloqueo ciego de (4) para cortar hacia dentro. Al mismo tiempo (3) tiene que intentar desmarcarse para recibir el pase de entrada si (2) no puede recibir. (5) va al rebote. Si no hay nada quedamos como en la si-



tuación del *diagrama 17*.

**KNUCKLE.** Se utiliza para llevar un bloqueo hacia (1) o para efectuar una penetración y sacar el balón hacia un compañero desmarcado. Es una jugada que se realiza cuando queda poco tiempo de juego, ge-



neralmente en los finales de partido, *diagrama 18*. (1) va driblando y pasa sobre el bloqueo que realiza el poste alto (5). Las opciones son: a) penetración; b) tiro en suspensión; c) bloqueo y continuación (pick and roll); d) penetración y descarga hacia el alero. En el lado débil, (2) retrocede para el balance defensivo; (3), en el lado fuerte, se va hacia la esquina y (4) finta hacia fuera y realiza un backdoor intentando recibir un pase bombeado y preparándose también para un eventual rebote.



**LOUIE.** Este juego lo realizamos sólo en el lado derecho, *diagrama 19*. (1) lleva el balón hacia la izquierda y luego vuelve hacia la derecha y pasa a (5) que finta entrar para luego abrirse. (2) va al poste bajo para intentar recibir de (5) mientras (3) se va hacia la esquina y (1) corta en la prolongación del tiro libre. En el *diagrama 20* las distintas opciones. (2) lleva un bloqueo hacia (4) que finja salir y luego corta hacia el lado contrario al poste bajo. (2), tras recibir el bloqueo de (5), se abre para recibir de (1); éste también puede pasar a (4) o efectuar un pase de lado a lado hacia (3) si la ayuda desde el lado débil es muy evidente. □





# REGLAS DEL ATAQUE 1-4 CONTRA ZONA

Por **STAN JONES** (Coach First Christian Academy)

**E**n la preparación para saber atacar las defensas de zona hay varios fundamentos técnicos que deben ser asimilados por los jugadores para que estos ataques tengan éxito. Estos fundamentos incluyen:

- a) utilización de distintas técnicas de bloqueos;
- b) conseguir una penetración con el dribling o con el pase;
- c) cambios de lado del balón para abrir la zona horizontalmente;
- d) utilización de pases skip (lado a lado);
- e) utilización del tiro de tres puntos.

Intentando ser fieles a estos principios hemos desarrollado una serie de reglas para nuestro ataque a zona. Dichas reglas se dividen en dos partes: 1) reglas de los pivots; y 2) reglas de los jugadores de perímetro.

La alineación básica es la que se refleja en el *diagrama 1*, con (1) que es el mejor botador en punta, en situación muy abierta frontalmente; (2) y (3) son nuestros aleros, buenos tiradores del perímetro y tienen que estar un paso por encima de la prolongación del tiro libre y girados de forma que puedan ver, con su visión periférica, toda la alineación defen-

siva: (4) y (5) son los pivots que deben empezar en las esquinas superiores del área, encarados. Su primera misión es bloquear el defensor en punta o abrir espacio para recibir un pase de entrada de (1). Esta alineación básica en 1-4 nos permite dos cosas principalmente: 1) tener cuatro opciones para iniciar nuestro ataque; 2) mover la zona hacia arriba verticalmente creando así espacios abiertos en las zonas cercanas a canasta.

## Reglas para los pivots

1) Cada vez que un pivot recibe el balón, el otro pivot corta a través del área en la zona baja del lado contrario a su posición inicial. Esto puede suceder cuando ambos pivots están en posición de poste alto o en una

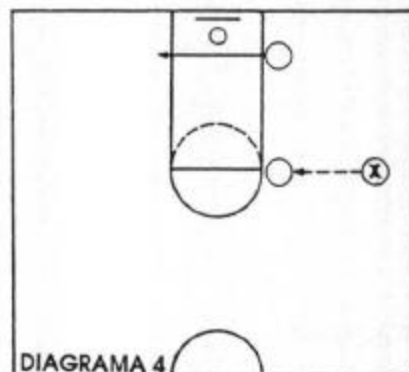


DIAGRAMA 4

alineación alto/bajo. El corte debe efectuarse con los jugadores que mantienen siempre el contacto visual, *diagramas 2, 3 y 4*.

2) Cada vez que el balón se pasa desde el alero al base, el poste alto debe bloquear al poste bajo; el bloqueo debe realizarse sobre el defensor central de la zona. Para conseguir un perfecto sincronismo en el bloqueo, el poste bajo debe hacer apoyo en el pie perno hacia la línea de fondo y después realizar un paso cruzado a través del bloqueo hacia el centro del área, *diagrama 5*.

3) Cada vez que se cambia de lado el balón con un pase skip, los dos pivots deben cruzarse («criss-cross») y el poste alto cortar primero.



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

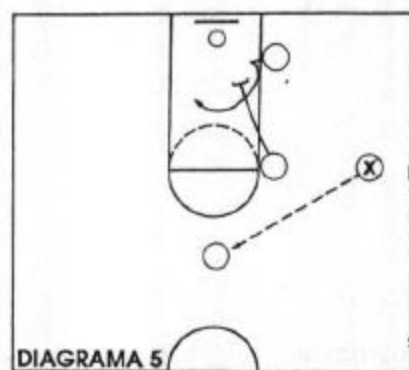


DIAGRAMA 5

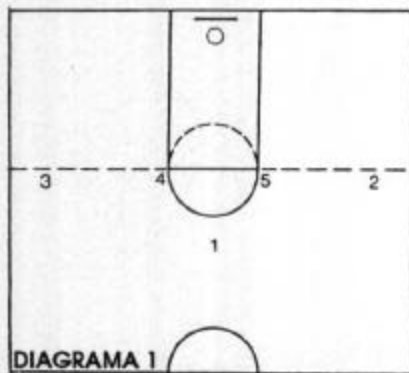


DIAGRAMA 1

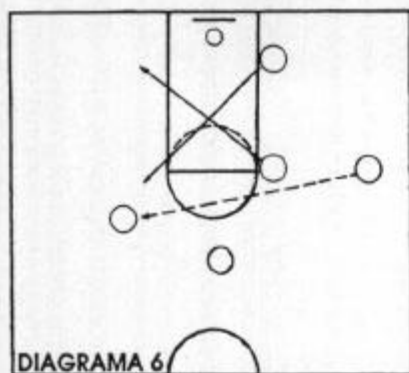
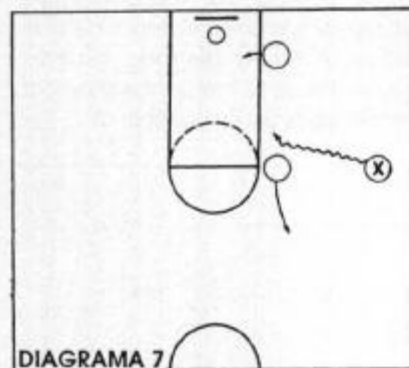
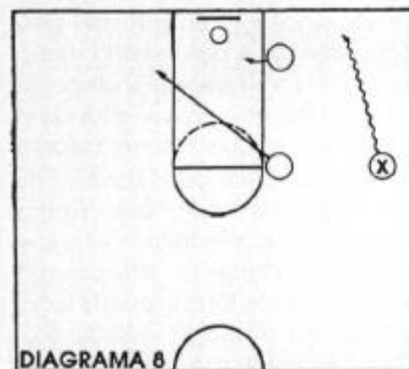


diagrama 6.

4) Si hay penetración en dribbling hacia la esquina superior del área, el poste alto se abre por detrás de la línea de tres puntos. El poste bajo intenta girarse y bloquear por detrás al defensor del fondo, *diagrama 7*.



5) Si la penetración es hacia la línea de fondo, el poste bajo debe girarse hacia el interior del área y bloquear al defensor; el poste alto se desplaza hacia la parte baja del lado débil, *diagrama 8*.



6) Cuando reciben el balón en el poste alto, los pivots deben girarse totalmente y mirar la canasta; cuando reciben en el poste bajo deben

# II SEMINARIO DE PREPARACION FISICA EN EL BALONCESTO



*Madrid, 14 al 16 de abril de 1992*

## Conferenciantes



**Dra. MAITE ARAGONES**

Médico especialista en medicina del deporte del centro de Medicina del Deporte de la D.G.A.

**JAVIER PRIETO**

Licenciado en educación física. Entrenador superior de baloncesto. Preparador físico Elosúa León.

**JULIO SALAMANCA**

Licenciado en educación física. Entrenador nacional de atletismo. Preparador físico Vall de Girona.

**FRANCISCO SEIRULO**

Licenciado en educación física. Preparador físico del F.C. Barcelona de balonmano.

**Dr. JOSÉ LUIS TERREROS**

Médico especialista en medicina del deporte del centro de Medicina del deporte de la D.G.A.

**JAVIER ZARAGOZA**

Licenciado en educación física con maestría en baloncesto. Entrenador ayudante y preparador físico Huesca la Magla.

## Temática

Trabajo físico específico con hombres altos (Zaragoza); Evolución y tendencias de la preparación física en los deportes de equipo (Seirulo); Planificación del entrenamiento en los deportes de equipo (Seirulo); Análisis de la fuerza explosiva elástica y fuerza-velocidad en baloncesto (Terreros); Control del entrenamiento de baloncesto en laboratorio (Aragones); La resistencia específica en baloncesto (Salamanca); Metodología del trabajo de fuerza y velocidad en baloncesto (Prieto); El trabajo de fuerza y velocidad en baloncesto (Prieto); Una experiencia de trabajo en la selección junior (Salamanca).

### Inscripciones:

Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto

Calle Jorge Juan, 82 - 5º 1º

28009 MADRID

Teléfono: (91) 575 35 65

Fax (91) 577 50 73

### Colaboran:

Consejo Superior de Deportes; Federación Española de Baloncesto; Instituto Nacional de Educación Física de Madrid.

### Patrocinan:

Gatorade y Converse.

La asistencia a este seminario será considerada por la F.E.B. para la convalidación de titulaciones de entrenador y para la admisión a los cursos de entrenador superior.

### Precios socios:

Seminario: 20.000 ptas.

Seminario más alojamiento: 25.000 ptas.

P plazas limitadas.

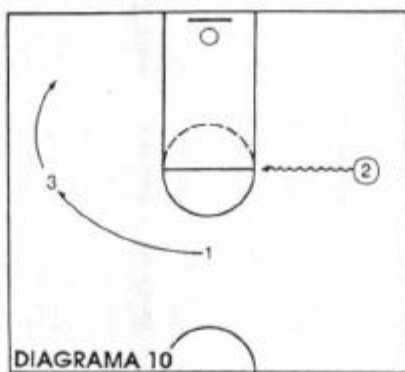


agacharse y mirar por encima del balón hacia la zona alta.

#### Reglas para los jugadores del perímetro

1) Cada vez que la penetración se realiza hacia la línea de fondo campo, (con un dribling o con un pase al pivot), todos los jugadores del perímetro efectúan una rotación con la técnica del deslizamiento por el lado del balón, *diagrama 9*.

2) Cada vez que la penetración



se efectúa hacia la esquina superior del área, todos los jugadores del perímetro realizan una rotación hacia el lado débil, *diagrama 10*.

3) Cuando la penetración es por el centro, los jugadores situados en las alas se dirigen hacia la esquina o detrás del penetrador, según el tipo de zona. En la penetración con pase, el jugador en punta se va hacia el lado contrario respecto a la dirección del pivot, *diagrama 11*.

4) Contra una defensa frontal im-



par, el jugador en punta juega siempre en el lado ciego del defensor.

5) No devolver el balón hacia atrás en el mismo lado a menos que el jugador en punta no bote o finte una vez superado el medio campo.

6) Opción: cada vez que el balón va del base al ala, el pasador va a bloquear lejos o se cambia de posición con el ala del lado contrario según donde se encuentre el escolta defensivo en el lado débil. □



## DEFENSA «RUN AND JUMP»

Por **DON HORWOOD** (Coach University of Alberta)

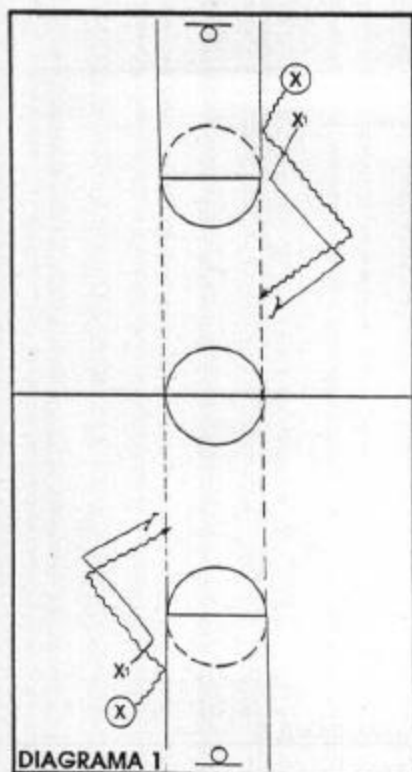
La defensa «run and jump» (corre y salta) es una defensa individual muy presionante y sobre todo agresiva. En esta defensa la presión se puede ejercer a todo campo y es difícil para los equipos realizar sus acostumbrados juegos ofensivos. Esta defensa en realidad es «un ataque» organizado aunque en ocasiones parece más bien desorganizado. La gran ventaja de esta defensa es que los atacantes no saben nunca cuando se realiza el trap y por ello tendrán dificultades en prepararse a afrontarla. Teniendo en cuenta que esta es una defensa individual, cada jugador es responsable de su propio rival y además debe estar en posición de poder ayudar a los compañeros. El hecho de presionar a todo

campo permite una presión física y psíquica constante sobre el rival que no tiene tiempo para descansar.

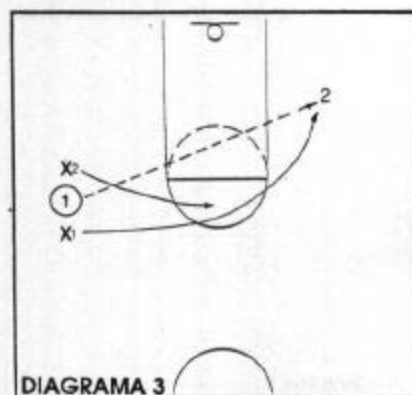
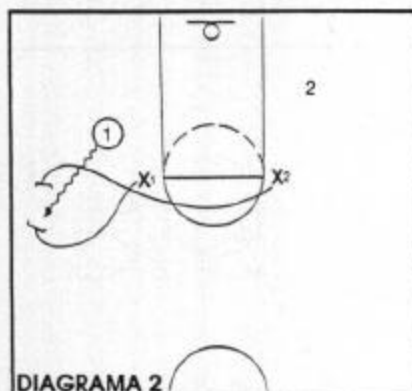
En el *diagrama 1* enseñamos la progresión sobre la defensa al driblador, sin manos. Es un ejercicio de defensa 1c1 a todo campo donde no se permite al defensor utilizar las manos. El campo se divide en dos carriles exteriores que están delimitados por un lado por la línea de tiro libre, y por otro por la línea lateral. El defensor debe colocar las manos detrás en la espalda y utilizar sólo pies y piernas para defender al botador. La finalidad es, para el defensor, obligar al botador a moverse en uno de los dos lados y forzarle a girar. En esta fase de aprendizaje el atacante no intenta superar en velocidad al de-

fensor.

A continuación, para enseñar al defensor la correcta utilización de las manos seguimos con el mismo ejercicio; queremos que lleve la mano guía arriba y la de atrás, abajo; la razón de ello está en que cuando el defensor consigue situarse delante del driblador, éste debe cambiar de dirección. Teniendo la mano de atrás baja, si el atacante intenta cruzar el balón por delante, el defensor está en una posición tal que puede recuperarlo o robar el balón sin desequilibrio. Esto obliga al atacante a girarse de espalda cuando cambia de dirección. El atacante, en esta fase del ejercicio, tiene que cooperar. Seguidamente realizamos el mismo ejercicio pero sin impedimentos para el



atacante, que intenta superar al defensor; éste debe aprender a girarse y a correr si es superado. Debe recuperar la posición y trabajar sobre el botador para obligarle a girar.



## FIRMADO EL PROTOCOLO DE COLABORACION CON LA JUNTA DE ANDALUCÍA

**J**osé Luis Carretero, director de Unisport -la Universidad Internacional Deportiva-, entidad que pertenece a la Consejería de Cultura y Medio Ambiente de la Junta de Andalucía, y Anton Comas, presidente de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, han firmado un protocolo de colaboración en el que se destacan como puntos más importantes: 1) el intercambio de documentación; y 2) la organización conjuntas de actividades en Andalucía.

### 2c2 todo campo

En este ejercicio las reglas para los atacantes son: a) no efectuar pases largos; b) el que no lleva el balón debe estar en paralelo o por detrás del botador; c) enseguida que el que no lleva el balón lo recibe, puede empezar a botar.

En el diagrama 2, (1) lleva el balón y (X1) le obliga a botar hacia un lateral. (X2) está en posición de ayuda. Cuando (X1) lleva a (1) a un lado y le obliga a girarse, (X2) viene a realizar el trap. (X1) y (X2) deben quedarse con (1) hasta que éste no pare de botar. Cuando lo haga, (X1) deben obligarle a girar hacia el lateral. Se sigue realizando este ejercicio a lo largo de todo el lateral hasta que la defensa no roba el balón o obliga

a perderlo. En el otro lado del campo se vuelve hacia atrás con los defensores que ahora actúan de atacantes. Es importante la labor de (X2) en su posición defensiva en el camino hacia el balón: debe fintar y cubrir siempre la línea de pase entre (1) y (2) saltando, si hace falta, para impedir la buena visión al botador. Cuando haya pase, los defensores recuperan como en el diagrama 3.

### 3c3 todo campo

El ataque, con las mismas reglas antes explicadas. Aquí (1) está en posesión del balón y es obligado a ir hacia el lateral y girarse por (X1), mientras (X2) realiza el trap y (X3) efectúa una rotación para interceptar el pase hacia (2), diagrama 4. Si

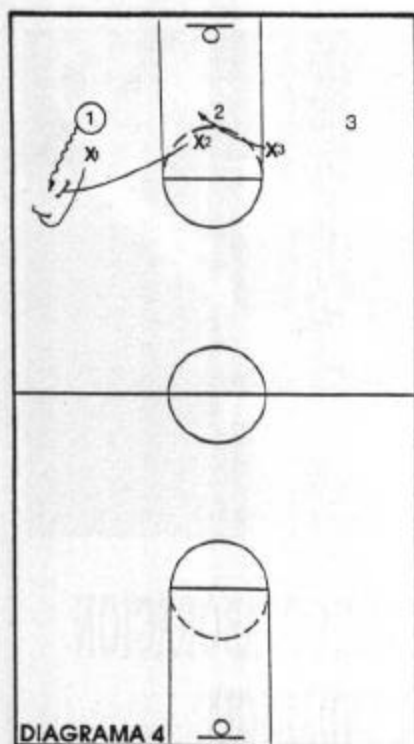


DIAGRAMA 4

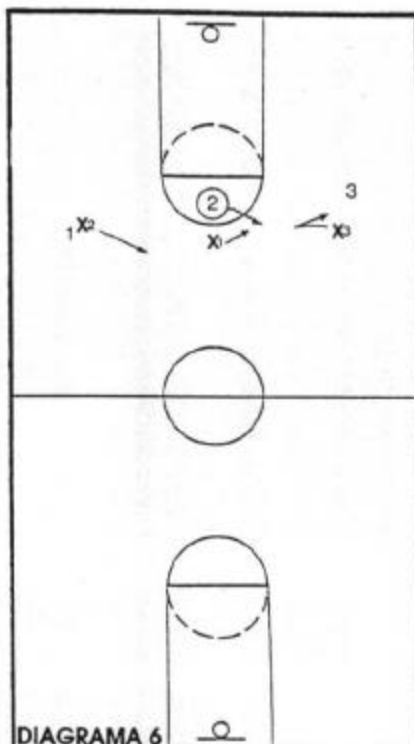


DIAGRAMA 6

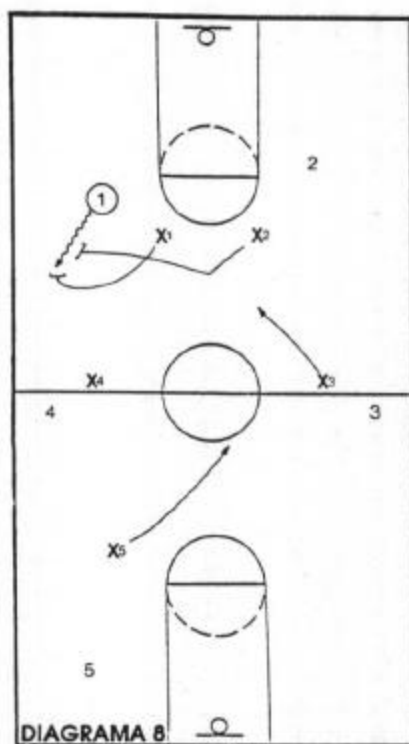


DIAGRAMA 8

(X3) no consigue interceptar el pase, debe fintar hacia (2) para que no se mueva hasta que (X1) no haya recuperado, *diagrama 5*. Cuando (2) tiene el balón y va botando hacia (3), (X3) debe situarse en una posición para ayudar a (X1), que está mar-

cando a (2), y fintar al driblador para que con más facilidad (X1) le obligue a girar hacia la ayuda de (X2), *diagrama 6*.

Cuando (X1) consigue que (2) gire hacia (X2), éste efectúa el «run and jump» con (X1). La mecánica del

ejercicio es la misma a lo largo de todo el campo. Si los defensores recuperan el balón están obligados a meter canasta.

#### 4c4 todo campo

En este ejercicio la alineación se parece cada vez más a la que hay

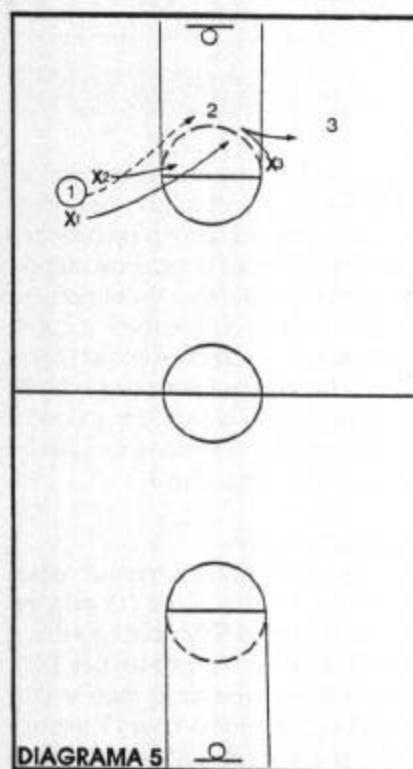


DIAGRAMA 5

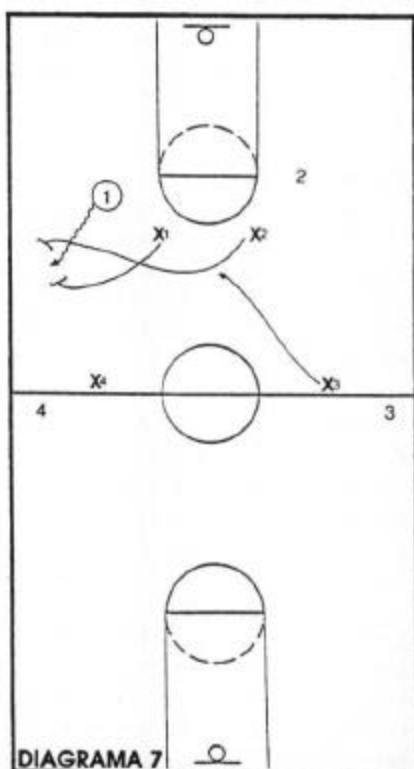


DIAGRAMA 7

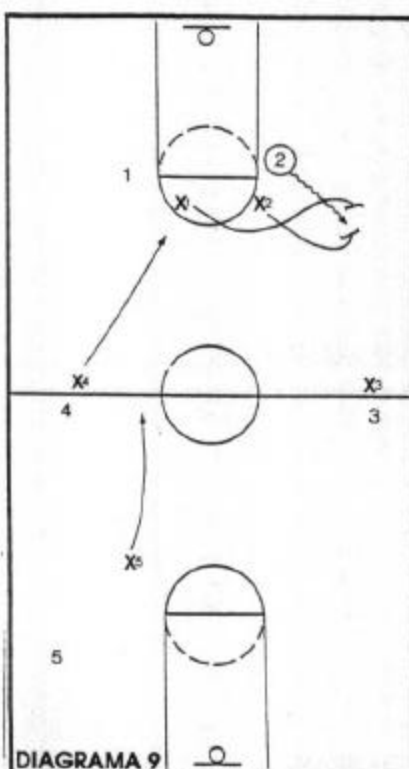


DIAGRAMA 9

en un partido, *diagrama 7*. Aquí jugamos con dos bases (1) y (2) y con dos aleros (3) y (4). (1) lleva el balón y es presionado por (X1) que le obliga a girarse mientras (X2) viene a realizar el trap. (X4) debe quedarse en el pasillo de pase entre (1) y (4), y (X3) debe rotar hacia arriba para hacerse cargo de (2) e interceptar un posible pase de (1). Si (X3) no puede cortar el balón, debe fintar hacia (2) cuando éste recibe el balón, y permitir así a (X1) de recuperar y presionar a (2).

#### 5c5 todo campo

El último paso para enseñar la «run and jump» es el 5c5 a todo campo, *diagrama 8*. Aquí vemos la correcta rotación mientras (1) lleva el balón hacia (X4). La situación es la misma contemplada en el *diagrama 7*, con la excepción del hecho de que el último defensor debe rotar hacia (3). Si realizamos la presión en la dirección contraria, (X5) debería rotar hacia (4), *diagrama 9*.

Esta defensa muy agresiva tiene éxito, a nuestro criterio, por los siguientes motivos:

1) los jugadores se divierten defendiendo de esta forma. En nuestro equipo, los jugadores llevan a cabo esta defensa incluso cuando juegan por diversión entre ellos.

2) Una buena presión individual es más difícil de atacar porque obliga a los atacantes a botar, y aún si hay buenos dribladores, los traps obligarán a todos los rivales, incluso los menos hábiles, a driblar porque no tendrán a nadie a quien pasar.

3) Obliga al base del equipo contrario a trabajar muy duro y la presión constante le puede agotar para los finales de partidos.

4) Con la excepción del base, cada defensor debe volver al propio atacante después de cada tentativa de trap. Por ello no hay tanta confusión en la organización defensiva.

5) Teniendo en cuenta que no es un sistema con alineación rígida, como podría ser uno zonal (2-2-1), se puede utilizar en cualquier momento.

Sólo hay una dificultad: se requiere mucho tiempo y mucha paciencia para que los jugadores aprendan a realizar la «run and jump» correctamente. □

# 500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

## 500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por ALESSANDRO DEL FREO



Presentación  
DAN PETERSON



edita: AEEB

Por ALESSANDRO DEL FREO

*Profesor de educación física y entrenador de baloncesto*

Presentación DAN PETERSON

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

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

**Tirada limitada: reserva tu ejemplar**



# DEFENSA 1-2-2 MATCH UP

Por **RUSTY SMITH** (Coach Eastern Washington University)

**E**l éxito de nuestra match-up se basa en los siguientes conceptos: **Match-up hombre a hombre:** enseñamos todos los aspectos de nuestra match-up (o sea el triángulo defensivo, la posición, el cierre, la defensa sobre el corte lateral, etc.) exactamente como enseñamos nuestra defensa individual. Le damos mucha importancia en el trabajo diario a ambas defensas porque creemos que si queremos que nuestra match-up tenga éxito los jugadores deben dominar los fundamentos de la defensa individual. Por ello, la match-up es un tipo de defensa que no puede jugar un equipo mal defensor individualmente.

**Presión defensiva interior/exterior:** nuestro objetivo es mantener el balón en el perímetro. No hay que permitir que el balón vaya dentro ni con un pase ni con una penetración en dribling. Este concepto hay que subrayarlo de forma que los jugadores entiendan de verdad cual es el objetivo de la match-up. Por ello, nuestros jugadores (2), (3), (4) y (5) intentan con todos sus recursos cerrar el área. Si un equipo os quiere ganar, lo tiene que hacer con tiros desde el perímetro bajo oposición.

**Presión sobre el balón, anticipo al poste y ayuda:** en todas las circunstancias debemos mantener una fuerte presión sobre el balón. No podemos permitir al jugador con balón de parar de botar, mirar y escoger la mejor opción para pasar. Debemos siempre anticipar con el fin de que al poste bajo no llegue el balón desde ninguna posición frontal, en ala o en una esquina en posición frontal al aro. De esta forma mantenemos una presión sobre el balón y cerramos anticipando al poste y además mantenemos un jugador en posición de ayuda.

**Mantener el balón en un lado:** teniendo en cuenta que la mayoría de los entrenadores insisten en el movimiento de balón y en el cambio de lado, nuestra idea es, sea en individual que en match-up, intentar disuadir el cambio de lado del balón e intentar paralizar la continuidad ofensiva del equipo rival. La mejor manera de conseguirlo es a base de una fuerte posición defensiva cerrada que «indica» al atacante adonde ir. Nosotros cerramos, con nuestro peso ligeramente apoyado en el pie avanzado, preparados para desplazarnos con rapidez con un buen equilibrio del cuerpo. En nuestro acercamiento, las manos están levantadas y situadas en el carril de pase hacia el interior. Cuando estamos ya sobre el atacante intentamos mantener una presión asfixiante moviéndonos constantemente siguiendo el balón e intentando orientar el atacante hacia la línea de fondo.

**Comunicación:** es la clave de la eficacia de todas las defensas. Debemos avisar a los compañeros cuando los atacantes realizan cortes flash a través del área y avisar para que sepan donde está la ayuda. Las canastas fáciles se consiguen porque la defensa se relaja mentalmente y nosotros creemos que el mejor modo de evitar estas situaciones es disponer de jugadores que comunican unos con otros. La comunicación no es algo que se debe pedir a éste o aquél jugador, debe ser una parte integrante del esquema defensivo y hay que destacar su importancia en cada entrenamiento.

Cuando el balón ha superado el medio campo y el atacante realiza el pase de entrada, hay tres cosas que nuestra defensa debe siempre comunicar:

1) el hombre que cierra sobre el

balón avisará a todo el equipo gritando «balón».

2) Nuestros (4) y (5), que marcan anticipado al poste bajo y lateralmente al poste alto, avisarán gritando «poste».

3) El defensor del lado débil avisará al defensor del poste con el grito de «ayuda».

**Agresividad y contacto físico:** por naturaleza la match-up es una defensa muy «física» especialmente para los jugadores que juegan de (4) y (5). Ellos están constantemente luchando alrededor de los pivots rivales, cerrando en las esquinas, después volviendo nuevamente atrás. La posición de (4) y (5) obliga a desarrollar cierta dureza defensiva, so pena de no estar capacitados para cumplir su cometido. Nosotros no podemos permitir a nuestros rivales moverse a través de nuestra match-up sin que nadie les contraste. Todos los que defienden cerrado deben ser muy agresivos, saber utilizar su propio cuerpo y comunicar constantemente. Hay que dominar al rival.

## Guía a la match-up

Inicialmente en la match-up nos alineamos en una formación de 1-2-2 como en el *diagrama 1*. En esta área cada jugador defiende individualmente. Esta situación cambiará en





DIAGRAMA 2

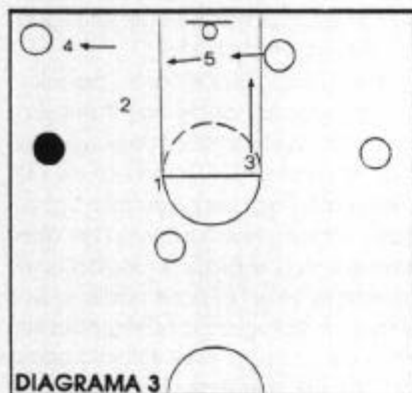


DIAGRAMA 3

base al movimiento ofensivo y a la posición del balón. Nosotros nos acomodamos siempre en función de lo que nos muestra el ataque. Frente a un ataque con dos bases, nos acomodamos con una alineación en zona 2-3.

**Uno o dos jugadores en un lado:** Cuando tenemos un atacante de perímetro en un lado, es responsabilidad de (2) o (3) de cubrirlo cuando recibe el balón. Cuando hay dos jugadores del perímetro en un lado y el atacante en la esquina recibe el balón, es responsabilidad de (4) o de (5) cerrar sobre el mismo, *diagrama 2 y 3.*

**Jugador más cercano al balón:** esta regla hay que aplicarla cada vez que hay una indecisión sobre que defensor tiene que ir a cerrar, ya que no podemos permitir que dos defensores marquen a un atacante.

También en el caso que sea un defensor equivocado el que cubre, hay que cumplir esta norma mientras los demás defensores deben estar capacitados para ajustar su posición y cubrir hasta que con el pase siguiente la match-up pueda volver a ajustarse.

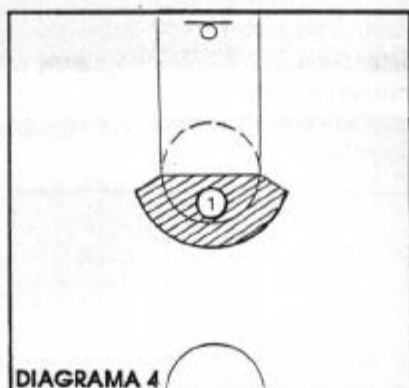


DIAGRAMA 4

#### Posiciones

**El hombre en punta:** normalmente es el base y líder del equipo y responsable de llamar todos los esquemas defensivos. Nuestro (1) debe ser agresivo porque sus acciones dictan el tono del resto de la defensa. Su actividad defensiva es la del «cazador» que busca al driblador en su área, *diagrama 4.* Cuando el balón va hacia el alero, él baja en línea con el balón y con la visión sobre su atacante preparado para ayudar en la penetración a canasta.

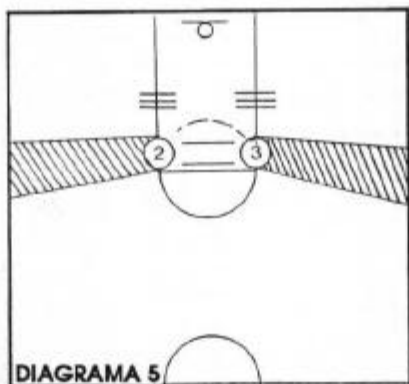


DIAGRAMA 5

(2) y (3) **jugadores en las alas.** comienzan con un pie dentro de la esquina superior del área, *diagrama 5.* Sus responsabilidades son las de ayudar sobre cualquier penetración frontal y mantener los respectivos atacantes en las posiciones de ala. Estas posiciones son difíciles de mantener en la ayuda en el lado débil y en la responsabilidad al rebote.

(4) y (5) son los que controlan las posiciones más difíciles. Deben ser jugadores muy fuertes, agresivos, y comunicar con los compañeros con autoridad. Empezan siempre por delante de cualquier pivot que se

encuentra en el área, *diagrama 6.* Cuando el ataque efectúa un pase hacia la esquina, por ejemplo en el lado de (4), y hay dos atacantes en aquel lado además de un fuerte pivot bajo, (4) debe ir a cerrar y (5) debe rotar cruzando el área hasta defender por delante al pivot bajo del lado contrario. (4) y (5) son también responsables de cubrir al poste alto. Contra una alineación de 1-3-1, si el hombre del fondo empieza en el lado de (4), (5) cubre arriba, y al revés. Contra una alineación 1-4, los dos comenzaran arriba.

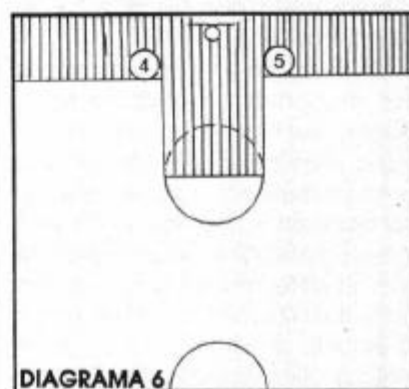


DIAGRAMA 6

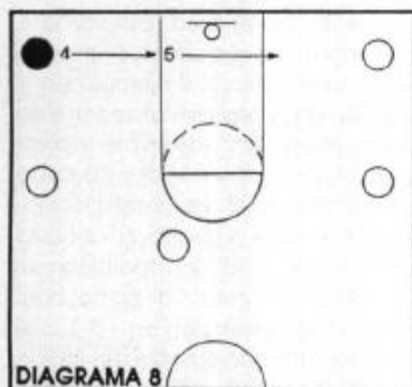
#### Ejercicios de pivots

**Ejercicio de cierre para el poste:** los tres puntos que hay que subrayar en este ejercicio son la técnica, la intensidad y el sincronismo.

La posición de los atacantes está reflejada en el *diagrama 7.* (4) y (5) inician bajos su actividad defensiva en la misma línea. Tras el pase hacia la esquina, (4) cierra con las manos arriba el carril de pase y luego sigue el balón en su movimiento. Cuando (4) o (5) van a cerrar en la esquina queremos que obliguen al atacante hacia la línea de fondo. En este lado del campo (5) se ajusta manteniendo el

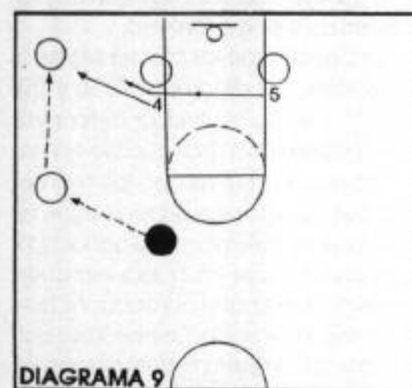


DIAGRAMA 7



triángulo defensivo. En el pase hacia fuera, *diagrama 8*, (5) no puede recuperar hasta que (4) no lo haya hecho a su vez.

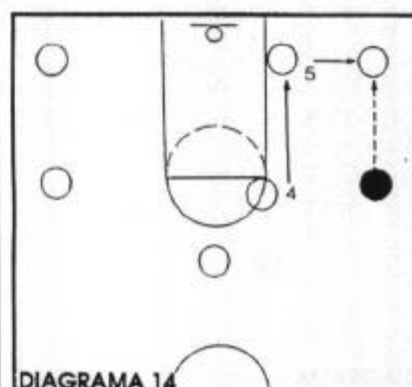
**Ejercicio de rotación:** ponemos dos atacantes en el poste bajo, *diagrama 9*. Tras el pase hacia la esquina, el defensor del poste del lado contrario debe colocarse por delante del poste en el lado fuerte. (4) y (5) deben perseguir y atacar al poste con un determinado ángulo por la parte de arriba más que correr hacia la espalda del atacante y luego intentar girarle alrededor. Si el atacante está en el poste medio, nosotros vamos por arriba, luego lo atacamos por delante y a continuación cubrimos la parte baja. En el pase de



vuelta, *diagrama 10*, (4) debe recuperar siempre por la parte superior y, muy importante, avisar a (5) para que éste sepa que debe volver a su posición original.



**Ejercicio para un poste móvil:** el poste en ataque ahora es libre de moverse de un sitio a otro y de trabajar para bloquear al defensor, *diagrama 11*; (5) no está marcando directamente a su rival, pero sabe que su atacante está en la esquina y si recibe el balón debe salir. Si el poste atacante se mueve hacia el lado fuerte, será (5), *diagrama 12*, el que lo empujará hacia el balón para luego anticiparse. La progresión de este ejercicio es permitir a los atacantes



de las esquinas tirar o penetrar según la orden del entrenador.

**Ejercicio para dos postes:** con dos pivots activos, debemos también controlar las situaciones con un poste alto, *diagrama 13*. El hombre de (4) corta flash hacia el poste alto tras el pase al alero. Nuevamente hay que empujar con el brazo y adelantarse lateralmente en el pase hacia la esquina; en el *diagrama 14*, el atacante de (4) ahora será el pivot bajo en el lado fuerte, mientras (5) cierra en la esquina. En el pase hacia el ala, *diagrama 15*, (4) y (5) vuelven a sus posiciones originales. Como se puede apreciar el sincronismo es difícil. (4) no debe dejar al pivot bajo hasta que (5) no haya recuperado. En el

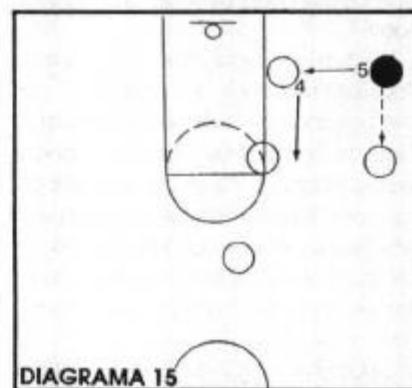
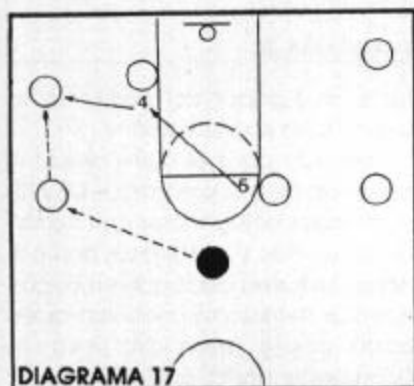
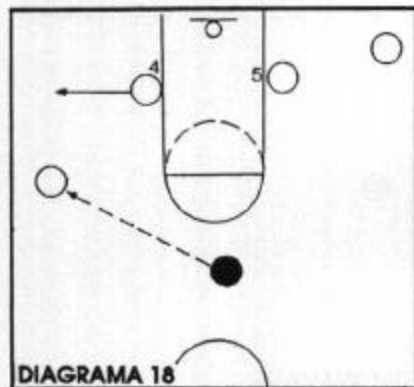


diagrama 16, un movimiento en tijera o «xing» en el ejercicio de los dos postes. En el pase de vuelta del alero al entrenador, si el poste bajo se mueve en el área de (4), entonces éste es responsable de aplicar las reglas de la match-up. (5) debe avisar del movimiento de forma que (4) pueda bajar a cubrir el corte del pivot bajo y (5) cubrir al poste alto.



Si el balón sucesivamente se va a la esquina, diagrama 17, (4) puede cerrar en su lado y (5) bajar adelantándose al poste bajo.

Tres en la línea de fondo: hemos tenido en muchas ocasiones que enfrentarnos con esta acción y situación y por ello la hemos incorporado en uno de nuestros ejercicios. Los movimientos ofensivos son bastante libres. A los postes le está permitido de abrirse en la esquina, diagrama 18; el alero puede cortar flash hacia el poste o cortar en la línea de fondo buscando espacios libres, diagrama 19. Teniendo en cuenta que los atacantes están cortando por detrás de la defensa, es importante estar atentos y que haya comunicación. Aquí es fundamental aplicar la técnica del «body check» mientras el



# 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



DIAGRAMA 19



DIAGRAMA 20

atacante corta por la línea de fondo. Cuando aplicamos este ejercicio con (3) en la línea de fondo, se parece mucho a situaciones de partido; en el diagrama 20, (3) defiende sobre el balón. En el pase de vuelta hacia los jugadores del perímetro, el atacante de la esquina corta por la línea de fondo. Mientras el balón cambia de lado, todos los defensores de la línea de fondo deben aplicar el «body check», (4) no cerrará en la esquina hasta que el balón no esté en el aire.



DIAGRAMA 21

**Ejercicio de cierre perimetral:** aquí nuevamente tenemos que enseñar la correcta técnica de cierre, un alto nivel de intensidad y el correcto



DIAGRAMA 22

sincronismo del equipo. (2) y (3) empiezan alineados en las esquinas superiores del área y (1) con un pie dentro del círculo superior del área, diagrama 21. Con el balón que va hacia el ala, diagrama 22, (2) cierra y (1) baja en línea con el balón en el lado fuerte, mientras (3) toma la posición de ayuda en el lado débil; tiene que estar con ambos pies dentro del área porque ello le permite estar en una buena posición para el rebote y contemporáneamente bastante cerca para cerrar sobre su atacante si hay un pase de vuelta o un eventual pase skip.

**Otros ejercicios de cierre en el perímetro:** en éste incluimos un poste alto que se mueve de un lado a otro, diagrama 23; ello dará a (1) más responsabilidades y deberá estar atento en su vuelta a la posición y no ser bloqueado. La defensa puede estar cambiando en estas situaciones porque el área del poste alto es vulnerable y peligrosa; si (1) mete una mano en la línea de pase, puede ralentizar los pases permitiendo que la defensa recupere. En este ejercicio sumamos un movimiento perimetral de los aleros, diagrama 24, hacia las esquinas. (2) y (3) deben saber cap-



DIAGRAMA 23



DIAGRAMA 24

tar si un jugador del perímetro se queda o no en su posición.

**Ejercicio para el corte desde el lado:** está pensado para que (2) y (3) vean todos los jugadores que cortan desde su lado y avisar a sus compañeros. De forma ideal, queremos que nuestros defensores controlen quien corta desde fuera del área, lo acompañe hasta el centro de la misma y luego lo suelte. El ejercicio comienza con el pase hacia el alero, diagrama 25. El jugador que corta se mueve cuando el alero del lado contrario recibe el balón. El cortador lo hace lateralmente en flash a través del área y ocupa el ángulo opuesto.

El jugador atacante, que está en la esquina, pasa a cubrir el sitio del



DIAGRAMA 25



DIAGRAMA 26

# **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



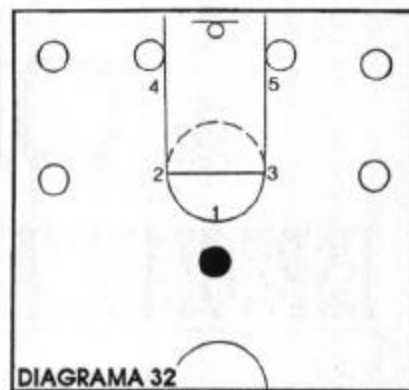
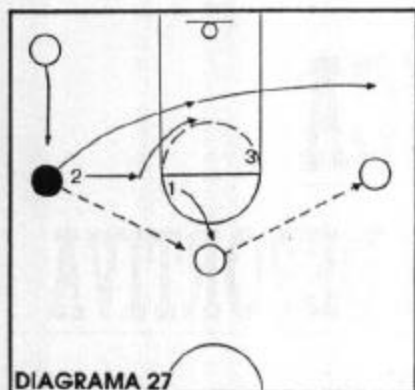
## **HOSPITAL RUBER INTERNACIONAL**

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

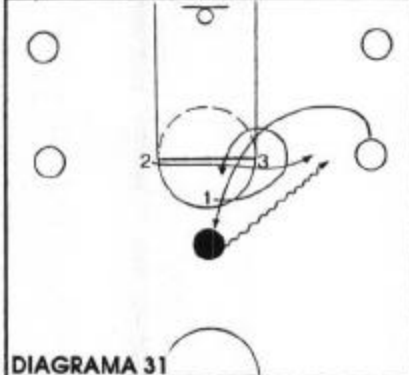
**Precios especiales para socios de la AEEB**



cortador. Después de que (3) deja al cortador, debe recuperar rápidamente su posición, *diagrama 26*. En el *diagrama 27*, la continuación ofensiva del ejercicio. Cuando el balón cambia de lado, entonces el atacante, en el lado de (2), corta. Tras el pase a la esquina, podemos encontrar en la situación de tener que defender un doble corte lateral, como se refleja en el *diagrama 28*. En el corte del lado fuerte, (3) debe inicialmente situarse entre el balón y el propio atacante, seguirle mientras se aleja y luego coger al otro atacante que ha cortado desde el lado contrario y que está llegando.

Cuando los jugadores efectúan sin problemas estos movimientos, podemos introducir en el ejercicio el pase skip para poner más presión sobre (2) y (3) que han cubierto un corte lateral y ahora deberán recuperar rápido para contrastar un tiro o una penetración.

*Ejercicio 5c3:* en los *diagramas 29, 30 y 31* explicamos el siguiente ejercicio poniendo énfasis en la contención de la penetración en las tres áreas perimetrales. Nos concentraremos también en el bloqueo del re-



bote y en el rebote en el lado débil. Las posiciones en punta y en las alas son vivas: pueden penetrar y pasar, cortar flash en el área y sustituir, efectuar cortes laterales y desplazamientos en dribbling de la parte frontal a la lateral. El entrenador especifica un número mínimo de pases antes del tiro. Cuando hay un tiro, quien está en el ala y en punta tiene que ir con fuerza al rebote ofensivo. Este es un buen ejercicio porque obliga a los defensores del perímetro a concentrarse sobre el bloqueo del rebote desde distintas posiciones. Para dar más agonismo al ejercicio premiamos al grupo que defiende mejor sobre 5 posesiones de balón.

*Ejercicios de 7c5 y 6c5:* éste es el primer ejercicio donde la match-up se realiza con todo el equipo al completo. Debemos conseguir que cada jugador se mueva rápidamente mientras el balón está en el aire, en sincronía y comunicándose con los compañeros. La posición de los atacantes es la misma que refleja el *diagrama 32*. Inicialmente los atacantes no pueden moverse, cortar, etc. Además deben aguantar el balón por un tiempo mínimo antes de pasarlo. Para entrenarse a jugar frente a un equipo con dos bases, nos colocamos en la posición que refleja el *diagrama 33*. Hay que colocar a los aleros de forma que estén por debajo de la línea del tiro libre: en esta alineación, si el balón está en el lado izquierdo, (1) controla al hombre del balón, (2) sube hacia el balón y (3) baja. En el pase al alero, *diagrama 34*, (3) cierra, (5) anticipa completamente al poste bajo, (4) está en posición de ayuda en el lado débil y junto a (2) baja en línea con el balón. Cuando el balón vuelve al ala del lado opuesto, *diagrama 35*, (4) irá a cerrar, (5) anticipará al poste del lado balón y (3) recupera en el lado débil.

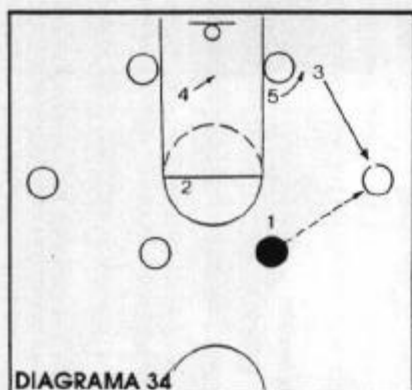


DIAGRAMA 34



DIAGRAMA 37

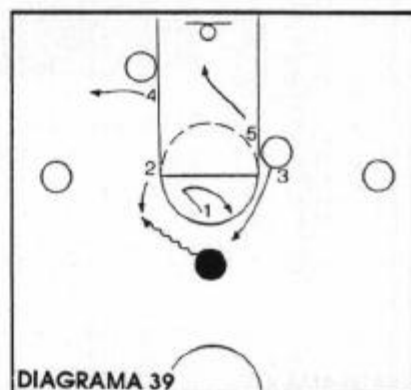


DIAGRAMA 39

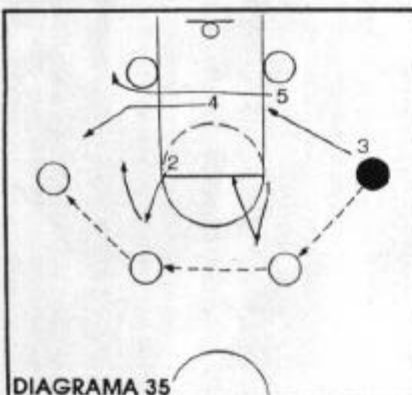


DIAGRAMA 35



DIAGRAMA 38

**Match-up contra 6:** en los diagramas 36, 37 y 38 lo que realizamos es dar movimiento al anterior ejercicio y quitar a un atacante. Para aumentar la complejidad del ejercicio, progresivamente introducimos diversos movimientos ofensivos a medida que la defensa adquiere seguridad en sus desplazamientos. En primer lugar permitiremos a los atacantes de las esquinas poder tirar, penetrar y cortar a lo largo de la línea de fondo. Después podemos permitir bloqueos entre postes y a continuación colocamos a unos aleros y a un base en punta. Es un ejercicio excelente porque comprende todos los movimien-

tos de la defensa que ya hemos contemplado a través de los distintos ejercicios. Para terminar, el ataque tendrá libertad total y sin ningún esquema fijo de forma que para la defensa el trabajo será más duro teniendo en cuenta que se desplazarán según los movimientos del balón en lugar que por un sistema organizado.

Hay equipos que no quieren jugar un ataque organizado contra defensas match-up. Lo que hacen muchos equipos es utilizar sus juegos contra individual, sea los organizados que la «motion offense». Nosotros, en los entrenamientos, hacemos lo mismo; desarrollamos nuestra «motion offense» con cortes en velocidad y pocos bloqueos para aumentar el ritmo del ataque y crear así confusión en la defensa que deberá reaccionar rápidamente. Nosotros trabajamos con nuestra match-up también contra ataques flex con los mismos principios, lo que nos permite entrenar frente a alineaciones con dos bases.

#### Situaciones especiales

«Post-out»: lo realizamos cuando un atacante que ocupa la posición de poste (alto o bajo) se abre en la parte frontal del área, diagrama 39.

En estos casos lo consideramos como un jugador del perímetro. Si, por ejemplo, es (5) que avisa, inmediatamente los jugadores de perímetro saben que deben ajustarse a una parte frontal con dos bases y (5) deberá rápidamente retroceder en su área de cobertura y coger al atacante que queda libre. (4), en esta situación, debe estar listo para cerrar sobre el alero, diagrama 40. Nosotros ajustamos en función a la posición que mantiene el jugador que se ha abierto. Si su función es simplemente la de hacer circular el balón y luego recuperar su posición, entonces (4) y (5) esperan a la altura del tiro libre y vuelven a ocuparse del atacante cuando éste se mueve hacia el interior. Si, en cambio, es un peligro desde el exterior, utilizamos nuestro aviso de «post-out» y nos ajustamos según lo explicado.

«Bump»: se utiliza cuando un atacante va driblando desde la posición de un defensor hacia otra. Este cambio defensivo se efectuará únicamente en las áreas entre el hombre en punta y las alas, diagrama 41, o entre la esquina y el alero, diagrama 42. El defensor que inicialmente controla el balón es el responsable



DIAGRAMA 36



DIAGRAMA 40



del aviso. Podemos tener una situación de «bump» también sin balón. El diagrama 43 muestra la línea de fondo en esta alineación. Mientras el



atacante en la esquina de (3) corta hacia el lado contrario, (3) llama el «bump» para que lo efectúe (5) y luego (4). Si el pase va hacia la esquina, (4) es el que cierra, (5) anticipa al poste bajo del lado balón y (3) en ayuda sobre el poste del lado débil.

«Special»: es un aviso que cambia únicamente las reglas de (4) y (5). Mientras los jugadores del perímetro siguen igual. «Special» permite a nuestros defensores del poste de hacerlo individualmente. Este sistema se lleva a cabo normalmente si el ataque tiene dos pivots que rotan en posiciones interiores. En el diagrama 44,



(5) marca el poste bajo y (4) el alto. Si el pivot bajo se mueve hacia el lado contrario, las reglas normales nos colocarían en dificultad con (4) que vería un pivot entrar en su área y (5) que sube al poste alto: una maniobra difícil. Por ello llamamos «Special», diagrama 45, permitiendo a (5) de seguir el pivot bajo en esta situación y cubrir con mayor eficacia el movimiento.

Naturalmente (4) y (5) se cambiarán de lado del área y ahora deberán cerrar en aquel lado si el balón llega a la esquina y hay dos atacantes en el lado, diagrama 46. □



# ENTREVISTA CON GUSTAVO ARANZANA

Por **PERE FERRERES** (Periodista)

**N**ació en Valladolid el 23 de marzo de 1958 y no quiere verse expuesto al peligro de las modas. Se llama Gustavo Aranzana y vive por y para el baloncesto. Pronto intuyó que lo suyo era dirigir desde el

banquillo y no tardó en compaginar su etapa de jugador con la faceta de entrenador: estrenó la dualidad en La Salle Valladolid, más tarde se enroló en el C.D. Universitario, saltó al Fórum Filatélico, donde estuvo un total de 9

temporadas, 6 de ellas como segundo de Mario Pesquera, y cuando Emiliano sucedió a Pesquera y en un abrir y cerrar de ojos se vio en la calle, Gustavo Aranzana cogió el relevo de Emiliano y trabajó el tiempo que pudo,

**«Base o élite, todo es baloncesto pero las diferencias son notables. Lo que hay que tener muy claro son los objetivos que quieres marcar con tu trabajo»**

hasta que se marchó a Vigo para ascender al Skol; de Galicia al Caja Palencia, al que también ascendió de categoría y de allí a León, donde cumple su tercera temporada completa, después de llegar un 20 de febrero no apto para cardíacos, porque el equipo estaba abocado a un playoff de descenso a segunda, que ganarían al Santa Coloma y sirvió a los leoneses para un rearme moral que los llevaría la temporada siguiente al ascenso a la liga ACB. Sin duda, la actual temporada es la de la confirmación de Elosúa de León, que se ha mostrado como el equipo revelación. Si hay contadores de historias, Gustavo Aranzana acabará por ser contador de victorias. Lo de este hombre, viudo y padre de dos hijos (Gonzalo, 7 años y Cristina, 3), es un fenómeno que algunos todavía no se explican.

— Gustavo. ¿Hay mucha diferencia entre trabajar en la base, o en la élite?

— *Todo es baloncesto, pero las diferencias son notables. Lo que hay que tener muy claro son los objetivos que quieres marcarte con tu trabajo. En cualquier caso, todos los trabajos son bonitos. Sin embargo, sí es verdad que cuando estás enrolado en un equipo profesional, la máxima preocupación es ganar y dar espectáculo y el entrenador de ese equipo siempre será alguien mucho más llamativo, popular, estará más en boga que aquellos otros entrenadores que hacen un trabajo sacrificado y a veces más difícil, pero también más anónimo.*

— ¿Su baloncesto tiene copyright?

— *Cada entrenador tiene su baloncesto propio, que parte de su propia filosofía, de su mentalidad, de su*



*forma particular de ver el juego. Quizá tienes vinculaciones con aquel entrenador al que un día fuiste a ver a un clínic y te gustó, del entrenador que te aportó algo. Yo creo que la forma de dirigir un colectivo es muy, muy particular del propio carácter y de la forma de ser. Muchas veces, el juego del equipo va ligado al carácter del entrenador. Yo intento transmitir lucha, por ejemplo. Soy un hombre que ha aprendido a luchar en esta vida. La muerte de mi mujer me marcó absolutamente; perderla*

*fue un golpe durísimo. Con el paso del tiempo he comprobado que nada se logra sin esfuerzo. Todo lo que he vivido ha ido moldeando mi carácter, que ahora es de triunfador, de ganador.*

— ¿De qué murió su mujer?

— *De cáncer de colon. Fue muy rápido, tremendo.*

— Como todo hombre, ¿hubo un tiempo en que fue muchos?

— *Al principio, tu aportación es un cúmulo de enseñanzas, tú transmites vivencias o conocimientos que has*



**«Todos somos creativos  
pero si no tienes una  
buena base de datos no  
vas a ningún sitio»**

adquirido de otras personas. Todos somos creativos, pero si no tienes una buena base de datos que has ido recogiendo de mucha gente, la vivencia clásica de tertulia de campeonato de España junior, no vas a ningún sitio. Después, cuando tienes un equipo, a ti te gusta crear cosas,

hacer algo diferente, creo que eso les pasa a todos.

— ¿Recuerda el día más feliz de su vida?

— Probablemente, el recuerdo sea lo más bonito que haya. Recuerdos duros y difíciles existen, hay muchos momentos amargos, que son necesarios y buenos porque te fortalecen. Cuando más te cuesta lograr algo, más lo agradeces. Pero el recuerdo más feliz de mi vida fue, en el plano personal, el nacimiento de mi hijo, y deportivamente, conseguir el ascenso a la liga ACB.

— ¿Qué imágenes venían a su

**«No soy un apasionado,  
soy más bien un hombre  
al que le gusta hacer  
cosas, lograr objetivos»**

mente en aquellos momentos?

— Dos: mis inicios en un banquillo, con apenas 15 años, y verme en ACB con un equipo que había creado. Aquello era el pago a muchos años en el baloncesto, trabajando en pistas descubiertas, sin balones, en condiciones absolutamente precarias. Era indescriptible. Yo me había prometido a mí mismo llegar a ACB, imagínate qué podía sentir en el momento de conseguirlo.

— ¿Es un hombre de pasiones?

— No soy un apasionado, soy más bien un hombre al que le gusta hacer cosas, lograr objetivos. Acabé música y lo dejé nada más terminar, porque ya había conseguido mi propósito. Y así todo.

— ¿Cuál es su música preferida?

— Me gusta Phil Collins, Joan Manuel Serrat, Mecano y Beethoven, toda aquella música emotiva que te invita a seguir adelante.

— ¿La felicidad puede explicarse a través de las canastas?

— Cuando eres feliz, estás mejor contigo mismo y lo transmites. Y el caso es que en el baloncesto tienes que transmitir muchas cosas: trabajo,



**«Tenemos que trabajar más para la AEEB. Ahora mismo no se puede decir más a gente que trabaja con cariño y por amor al arte»**

fe, un estado de ánimo determinado. Los jugadores se dan cuenta cuando estás dinámico, alegre y cuando estás triste. Hay que estar contento en el trabajo.

— ¿Usted cree que los filósofos se aburren mucho?

— Pienso que no se deben aburrir, deben sentirse super felices de trabajar en lo que les gusta. Un poco, es como los entrenadores de baloncesto. Yo no me aburro entrenando.

— ¿Qué jugador le ha hecho perder la cabeza?

— Ni por la parte negativa ni por la parte positiva, ninguno. No existe el jugador perfecto. Quizá saldría de juntar a ocho o diez nombres, si pudiéramos. Lo inalcanzable es algo a lo que no doy demasiada importancia. Hay que vivir la realidad.

— ¿Salvaría a muchos entrenadores extranjeros de la quema?

— Si el que viene es un fuera de serie, todos estamos orgullosos. Lo inadmisibles que vengan medianías. Para mí, existe un número uno, que es Herb Brown, que ha demostrado ser un señor. Ha admitido la cura de humildad que le dio el Joventut de Badalona y ahora está metido de lleno en la liga ACB.

— ¿Y George Karl?

— De Karl no opino. No sé qué pensar. A veces le veías cosas, pero otras veces te preguntabas si este hombre sabía que España había evolucionado hace años en el baloncesto.

— Hay motivos para azuzar a la ACB?

— Ha hecho mucho y bueno para el baloncesto. Quizá, el calendario piensas a veces que está mal hecho, pero éste es un tema que se llevó a estudio y se votó. Por tanto, si en su momento se aprobó, no hay más que



amor al arte.

— ¿Ha dicho que los entrenadores tienen que trabajar más para la AEEB?

— Por supuesto. Casi todos nos movemos por egoísmo, por el miedo a ... al cese. □

hablar.

— ¿Hay dificultades de infraestructura?

— Estamos hablando de una liga super profesionalizada y quizá el país no tiene la infraestructura suficiente para hacer esta liga. Está claro que no podemos hacer un aeropuerto en cada ciudad con siete vuelos diarios a Barcelona.

— ¿Se ve en Europa?

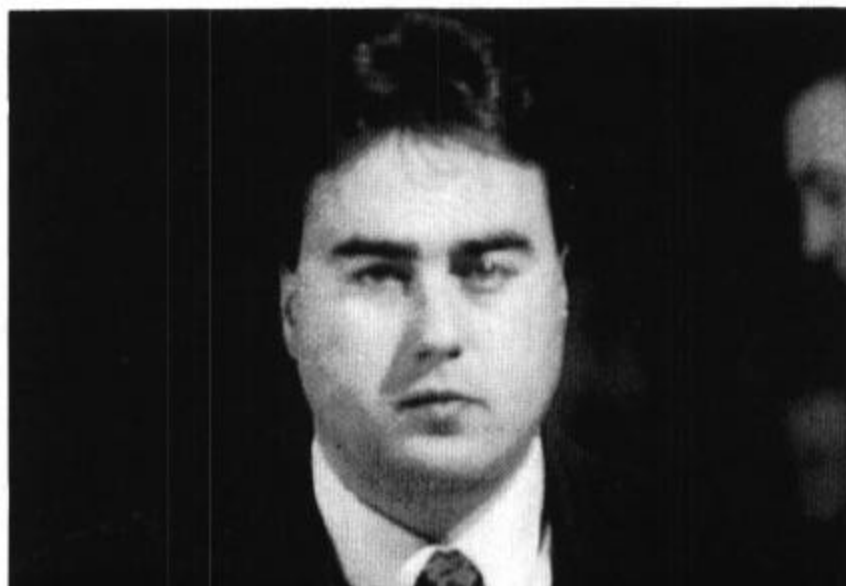
— Es un sueño. Y un reto. Pero es el próximo reto de Elosúa. El pasado 30 de diciembre firmé dos años más con Elosúa y sé que cada peldaño que subes es aún más difícil, pero tenemos in mente jugar en Europa. A lo mejor nos pilla demasiado pronto, pero yo me veo en una Copa Korac.

— ¿No teme pisar un día aceite con Elosúa?

— Sé, y lo asumo, que en León cada año nos van a exigir más. Pero hay que ser ambiciosos. Miro al futuro con optimismo, porque en León y en el club se dan todos los baremos necesarios para que los objetivos propuestos se conviertan en realidad. Se ha hecho todo poco a poco y no se tiene prisa por llegar. Se trabaja con humildad y hay que ser optimistas. Eso es lo que me ha ayudado a renovar dos años más con Elosúa.

— ¿Cuál es su opinión de la AEEB?

— Es necesaria. Tenemos que trabajar más para la AEEB. Necesitamos un gerente profesional que pueda organizar cosas, conseguir logros para la Asociación. Ahora mismo, no se puede pedir más a gente que trabaja con cariño y por





## *Barcelona Plaza Hotel*

Plaza España, 6-8

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



**Hoteles**  
**CATALONIA**  
**Buenos Hoteles**

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

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

Internet: <http://www.hoteles-catalonia.es> • E-MAIL: [cataloni@nexus.es](mailto:cataloni@nexus.es)



Winterthur  
**Salud**



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

**winterthur**  
salud

*Tan exigentes como usted*