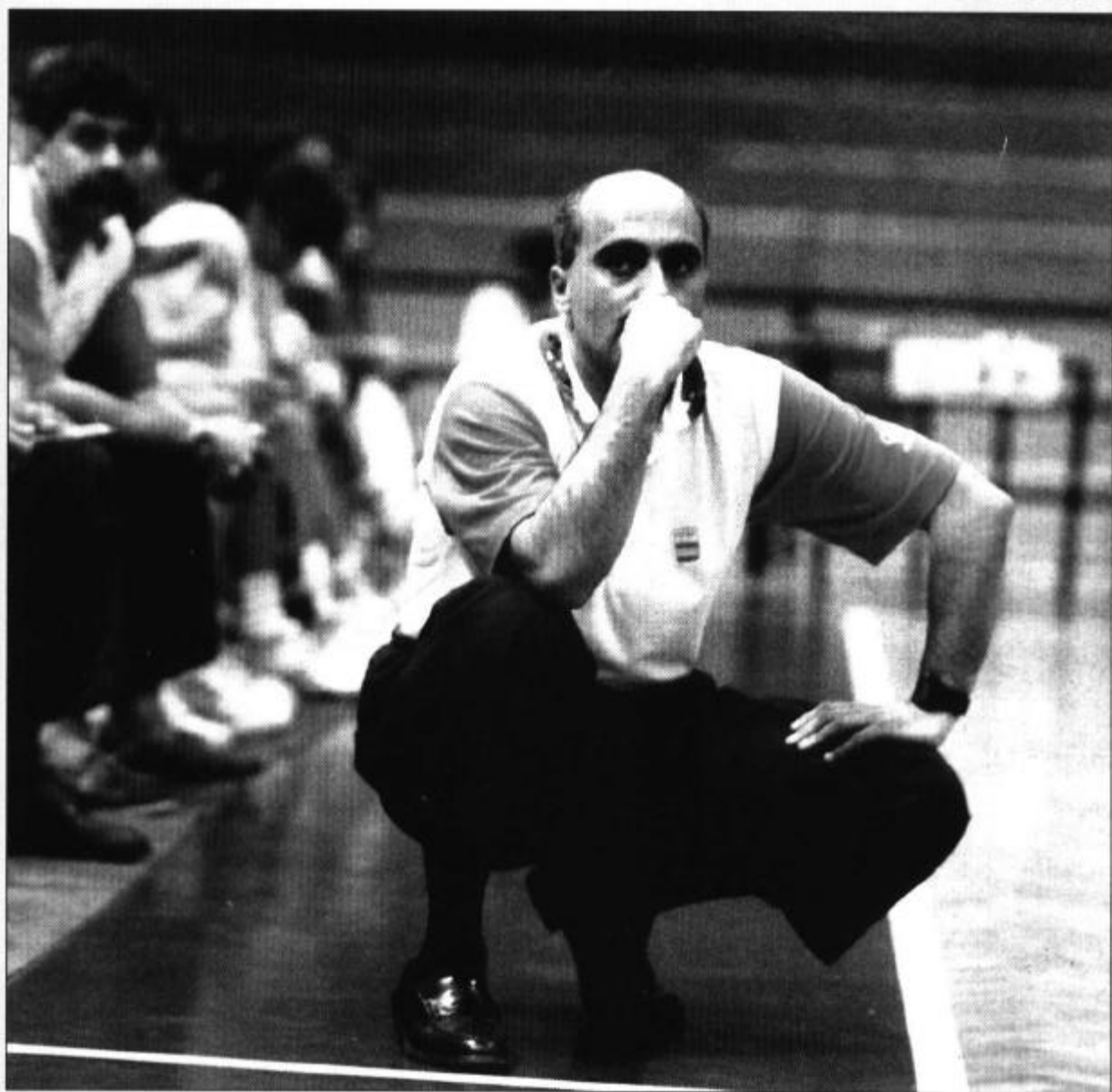


ELINIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año V - Núm. 17 - Abril 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

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 benefit of FIBA and the safety of players and public.



Nicole Appleby
Head of the FIBA
Study Centre and
Research Department

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.



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



FIBA STUDY CENTRE GUIDES TO BASKETBALL FACILITIES



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

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

Tel.: +49-89-74815868
Fax: +49-89-74815888
e-mail: secretariat@office.fiba.com



Senoh



3M

JUNCKERS



Robbins
SPORTS SURFACES

ONDAVISION

SPORT COURT

GES

PORTER
It's Where You Play It!

TARAFLEX

SIEMENS

ELECA

Philips Lighting

MAPEI

GARIBOLDI
SPORTS INC.

MONDO

BERTELE
LUXURY SYSTEMS

Champion
U.S.A.

FOX40

LA FUNCION DE LOS ENTRENADORES

En Badalona hay una verdadera pasión popular por el baloncesto. Una pasión, que alcanza todas las edades y clases sociales, forjada a lo largo de una práctica colectiva desde los primeros años de este siglo, a partir de un núcleo inicial de pioneros que supo incorporar, con entusiasmo, lo que entonces significaba la modernidad del deporte.

La razón pues de que un político, un alcalde de una ciudad catalana, ocupe hoy esta tribuna normalmente dedicada a las voces más autorizadas del mundo del baloncesto, no es otra que este tradicional afecto por el deporte de la canasta. Badalona será, dentro de pocos meses, una de las más importantes subseles olímpicas, ya que además de alojar a buena parte de los periodistas destacados para el acontecimiento, será escenario de las competiciones de boxeo y, sobre todo, del torneo de baloncesto olímpico, tanto en categoría masculina como femenina.

Esta designación de nuestra ciudad como subsele olímpica ha supuesto para Badalona un verdadero motor para su transformación urbana, y la realización de importantes proyectos que quedarán escritos en la historia de nuestro progreso. Y no hay duda en que uno de los elementos determinantes para que Badalona resultara elegida para colaborar tan estrechamente en la organización de los Juegos fue la tradición baloncestista de la ciudad. Un hecho que incrementa nuestra deuda con el baloncesto.

De las muchísimas especialidades deportivas ideadas por el hombre, a lo largo de la historia, el baloncesto ocupa desde la perspectiva del mundo moderno un lugar especialmente privilegiado. El baloncesto nos proporciona, en efecto, una combinación ideal de esfuerzo físico, rapidez de reflejos, dominio técnico, capacidad de colaboración y espíritu de lucha y autosuperación, que se complementa con una mayor espectacularidad que lo convierten en uno de los deportes con mayor proyección de futuro de todos los que existen.

Los lectores habituales de esta publicación tienen probablemente una idea más exacta de todo ello. Desde mi propia perspectiva de observador indirecto, creo que la existencia de asociaciones como la A.E.E.B. —dignamente presidida por Antón M. Comas—, es totalmente fundamental. Si por un lado la cantidad depende de hechos sociales como los citados, la calidad vendrá en gran parte determinada por la capacitación técnica de los que enseñan, de los que forman, de los que organizan tanto el aprendizaje, como el propio juego: los entrenadores.

Es por ello que quisiera felicitar y agradecer el trabajo y la capacidad de los que, en todos los niveles de edad y categorías, realizan esta función sin la que probablemente el baloncesto no existiría o sería algo muy distinto a lo que conocemos. Y mi agradecimiento personal a la revista CLINIC, que me ha permitido acompañar por unos momentos su esfuerzo cotidiano en favor del baloncesto, y transmitir a todos los que forman parte de su mundo, el más cariñoso saludo de la ciudad de Badalona y el más cordial de los abrazos de su Alcalde.



JOAN BLANCH I RODRIGUEZ
Alcalde de Badalona

Edita
A.E.E.B.
Edición Internacional
E.D.B. - S.L.
Presidente
Antón M.^a Comas i Coma
Director
Ramón Guardiola
Director Internacional
Dan Peterson
Coordinación general
Francisco Miret
Traducción
Neus Blanch

Fotos
J.M. Arolas, M.A. Fomils y Revista Gigantes
Han colaborado en este número
Oliver Purnell, Jim Whitesell, Bill McCammon, Ettore Messina, Oriol Humet, Sergio Ibáñez Godoy, Sandra Ruiz, Julio Salamanca, Antonio Gimeno, Alfonso del Corral, Javier Vaquero, Javier Zaragoza, José María Buceta, M.L. Turk, Juan Carlos Miljana, David Lizano, Franco Pinelli.
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
Fotomecánica y fotolitos
TADAE, S.A.
Impresión
MCD
Depósito legal: M-26999-1988
ISSN: 0214-2653
© 1992 A.E.E.B. - Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

FRABRICANDO JUGADORES: METODOLOGIA DE ENSEÑANZA DEL BALONCESTO HASTA LA EDAD JUNIOR

Por **DAVID LIZANO** (Entrenador Superior)

Con este artículo, he querido investigar la creación de una estructura de cantera, su filosofía y el trabajo a realizar. El club que piense en esta filosofía de trabajo, deberá crear unas estructuras sólidas y válidas para una correcta realización de la misma.

En primer lugar marcaría tres etapas en la formación de los futuros jugadores:

1.ª) Etapa evolutiva: escuela de basket, formación de los primeros equipos (de 9 a 14 años). La evolución del niño hasta convertirse en joven jugador. Pasar de jugar a conocer el juego del baloncesto, la creación de un equipo y la competición.

2.ª) Etapa de formación técnica, física y psicológica del jugador (de 14 a 17 años). En esta etapa se debe empezar una selección natural de jugadores.

3.ª) Etapa de perfeccionamiento (de 17 a 20 años). Es clave en la formación de un jugador en todos sus aspectos. Realización de un trabajo profundo y cualitativo con el objetivo de conseguir jugadores y personas válidas para el club. La competición se convierte en una herramienta de trabajo indispensable.

Para la realización de un trabajo selectivo, deberemos crear dos estructuras diferentes pero conexas entre sí. Una primera, para realizar la etapa evolutiva de trabajo y una segunda, para realizar las otras dos.

A la primera estructura se le llama «escuela de basket». Hay que dotarla de entrenadores cualificados y experimentados, medios materiales adecuados, sistemas de enseñanza planificados (con especial atención en los aspectos lúdico y pedagógico) y una serie de servicios complementarios como un control médico y un ga-

binete pedagógico que evalúe la evolución del niño en los diferentes aspectos de su educación. La filosofía de la misma, será ofrecer una calidad de enseñanza tanto a nivel deportivo como humano y conseguir una selección de niños-jugadores, que hayan conseguido una buena base de formación para acceder al «club de basket». Un buen funcionamiento de esta estructura nos llevará a obtener unos beneficios sociales, económicos y deportivos.

A la segunda estructura se le llama «club de basket». Hay que dotarla de un grupo de profesionales seleccionado compuesto por entrenadores, preparadores físicos y scouting, dedicados exclusivamente a este trabajo formativo. Deben tener unos medios adecuados para el correcto desarrollo de su trabajo como pistas acondicionadas, un gimnasio equipado, sala de vídeo, horarios programados con los estudios de los jóvenes, etc.

Por otra parte, habría que mejorar la competición de las categorías juvenil y junior. La filosofía de esta segunda estructura será obtener el mayor número de jugadores útiles para el primer equipo, así como una filosofía propia de trabajo y prestigio.

Desarrollo de los diferentes aspectos y necesidades de cada estructura

Iniciación al baloncesto. Escuela de basket: Hay que crear una estructura propia para esta etapa de formación comprendida entre los 9 y 14 años. El primer objetivo será la captación de los máximos niños posibles para enseñarles un juego más, nuestro juego. Comenzarán a competir en las diferentes categorías de pre-mini, mini, pre-infantil, infantil y cadete (jugadores de primer año). Se dotará a la estructura de un cuadro técnico com-

pleto: entrenadores experimentados acompañados de monitores, un preparador físico responsabilizado hasta la categoría de cadete (incluidos los dos años), un asesor pedagógico y un secretario técnico conectado con la estructura del «club de basket».

En el trabajo de este grupo, se deberían realizar inserciones de otros deportes como el fútbol, el voleibol o el atletismo, con la intención de favorecer una formación, dotando al niño de una doble faceta lúdico-física.

El objetivo final respecto a los niños-jugadores que se formen será el que salgan de nuestra escuela sin defectos técnicos y con una sólida formación de nuestro deporte para poder alimentar a nuestro «club de basket». (Cuadro 1).

2.º Grupo de trabajo: (12 a 14 años). Se iniciará con una selección natural de jugadores por sus aptitudes técnicas y físicas, creando una red de ojeadores que iniciarán un trabajo específico y elaborado.

Para completar una calidad de estructura, se contará con una asistencia médico-deportiva encargada de indicar las posibilidades físicas de cada niño-jugador o cómo superar cualquier problema de enfermedad o deformación de crecimiento, así como con un gabinete pedagógico para asesorar a los padres de la evolución del niño en los diversos aspectos deportivos y educativos. También se tendrá que aconsejar sobre la necesidad de llevar una alimentación adecuada.

Se estructurarán de forma evolutiva todos los aspectos que se puedan dar en la formación de un jugador de baloncesto. (Cuadro 2).

Esta primera estructura nos debe dar unos beneficios **sociales:** incremento de la masa social y creación de una imagen; **económicos:** suficien-

CUADRO 1: 1ª ETAPA (9 a 11 AÑOS). EQUIPOS PRE-MINI y MINI-BASKET

- Inicio al trabajo exhaustivo de los fundamentos básicos del basket: el dominio de balón, el dribling, la mecánica de pase y tiro, las paradas y los pivotes, las entradas, las fintas ofensivas con y sin balón, la posición básica, la situación en el campo...
- Inicio al juego de equipo (5c5) y a la competición.
- Inicio al juego de 1c1, 2c2 y 3c3.
- Iniciación a los conceptos básicos ofensivos: el pasar y cortar, el bloqueo y la continuación...
- Iniciación a los conceptos básicos defensivos: la defensa al hombre-balón, el concepto de ayudar...
- Reglamento del juego.
- Inicio al concepto del contraataque.

tes como para poder manejar las dos estructuras de base, y **deportivos**: prestigio y posibilidad de alimentar a nuestro «club de basket» con verdaderos «diamantes en bruto», que puedan convertirse en realidad con un trabajo planificado y cualitativo a realizar en nuestra segunda estructura de cantera.

Funcionamiento de la segunda estructura: Club de basket. El trabajo a realizar es una continuación al ejecutado en la primera estructura. El objetivo principal será abastecer al primer equipo de jugadores válidos, así como crear una filosofía propia y una imagen de club.

Metodológicamente, se planificará un trabajo continuado, basado en la potenciación de virtudes como la intuición e imaginación (en el aspecto ofensivo), el sacrificio y la capacidad de concentración. Dentro de esta planificación se deberá tener en cuenta el trabajo físico específico y las sesiones de tecnificación. Habrá que ir rotando a los jugadores, controlando sus respectivas cargas de trabajo; será objeto de estudio el trabajo global a realizar por los jugadores juniors que están integrados en el equipo senior.

El aspecto psicológico en la formación del jugador adquiere mucha importancia en esta etapa, pues, a un jugador no solamente se le dota de unos recursos físicos y técnicos sino que además existe la obligación de formar a un ser humano. Cuidando este aspecto se obtendrán beneficios inapreciables pero fundamentales en la formación deportiva del jugador. Además, se intentará que éste se divierta entrenando y jugando.

Socialmente, se deberá ayudar a

la formación del joven, llevando un control de estudios y orientándolo en las relaciones interpersonales. Si hubiese algún jugador becado que no fuera de nuestra ciudad, habría que crear la figura de un «tutor deportivo» que controlase su vida diaria (horas de

sueño, estudios, alimentación) y le diese un apoyo personal y psicológico.

Deportivamente, se debería llevar una ficha técnica de cada jugador donde se pudiese evaluar su evolución en cada uno de los diferentes aspectos (técnico, físico, médico, alimenticio, etc.)

Una de las mayores deficiencias en las actuales estructuras formativas es la falta de planificación en la preparación física. En el basket actual, si no se adquiere un nivel de cierta calidad técnica se pierden por no haber desarrollado adecuadamente sus cualidades físicas. Por ello, se debería mentalizar a los jugadores de la necesidad de este trabajo, así como de coordinar, con el preparador físico, esta faceta con las realizadas propiamente en las sesiones de entrenamiento. Para la correcta realización y coordinación de este trabajo tan complejo se

CUADRO 2: 2ª ETAPA (12 a 14 AÑOS). EQUIPOS PRE-INFANTIL, INFANTIL y CADETE «B»

- Adaptación a la canasta y dimensiones del campo grande.
- Continuación del trabajo exhaustivo de fundamentos, incorporando los conceptos de cambio de ritmo y «timing».
- Conseguir que el jugador adquiera una mecánica de tiro correcta.
- Trabajo exhaustivo del fundamento del pase:
 - Tipos.
 - Trabajarlo en situación real: de igualdad (2c2, 3c3, ... 5c5), de ventaja o desventaja numérica (2c1, 3c2, 2c3 ...)
 - Visión periférica: trabajo iniciativo de este concepto.
- Desarrollo del trabajo defensivo: fundamentos básicos y conceptos:
 - (1c1), defensa al hombre con y sin balón, la utilización correcta de brazos y manos, la posición básica, el rebote defensivo...
 - (2c2), defensa al hombre con y sin balón, línea de pase, el corte, la ayuda y recuperación, el lado débil...
 - 3c3 y 4c4. Trabajo evolutivo y aumentativo de los fundamentos trabajados en el 1c1 y el 2c2.
- Desarrollo del concepto de contraataque:
 - Aprender a correrlo, conocimiento de los tres carriles.
 - El pase de apertura y el conocimiento del concepto «trailers».
 - Finalización del mismo con ventaja (2c1, 3c2), desventajas (1c2, 2c3) e igualdad.
- Desarrollo de conceptos ofensivos como el pensar, cortar y reemplazar, ocupar espacios, el bloqueo directo e indirecto, el aclarado, iniciación al concepto de juego interior-exterior...
- Iniciación al aspecto táctico: práctica de la defensa individual, introduciendo paulatinamente el concepto de ayudas. Defensa a 1/4 de campo, a 1/2 campo, a 3/4 de campo. Ofensivamente, desarrollaremos el juego libre por conceptos básicos: aclarados, juego interior-exterior, pasar y cortar... buscando el desarrollo intuitivo y pensante del jugador.
- Iniciación a aspectos colectivos e individuales como la agresividad, la concepción de la mentalización defensiva, el juego en equipo, el compañerismo, la educación deportiva...

deberá establecer una perfecta comunicación entre los diversos profesionales de la estructura (secretario técnico, entrenadores y preparadores físicos) para controlar cualquier contra-tiempo, las sobrecargas de trabajo o los aspectos psicológicos del jugador.

Esta segunda estructura la dividiremos en dos etapas formativas. En la primera, 15 y 16 años, se acabará de realizar el trabajo de captación de ju-

gadores interesantes. Para la correcta selección de los mismos, se deberá tener en cuenta, principalmente, tres factores: la calidad física, la capacidad de asimilación técnica y el entorno social del joven escogido. Luego, habrá que adaptarlos al engranaje estructural del club, corrigiendo sus déficits.

En la segunda etapa, 17 a 20 años, se intensificará la programación de

trabajo, de 4 h. a 6 h. diarias, y las distribuiremos en varias sesiones:

1) Por la mañana, a primera hora: trabajo físico específico, adecuado y controlado, según las características de cada jugador, con vistas a una mejora física y atlética (de gran importancia en la posterior prevención de lesiones).

2) Al mediodía: sesiones de técnica: 1 h. 30 minutos de trabajo técnico específico dedicado a mejorar y ampliar los fundamentos de nuestro deporte.

3) Por la tarde: entrenamiento de equipo. Trabajo gradual técnico y técnico-táctico. En caso de categoría junior, se añadiría el entrenamiento complementario con el equipo senior.

Todo este volumen de trabajo debe evitar excesivas cargas a los jugadores, haciendo un seguimiento diario del trabajo realizado y de las necesidades psicológicas del joven jugador.

Conclusiones

El trabajo en la formación de jugadores, explicado en los cuadros adjuntos, lo he estructurado según las categorías actuales. Pero, personalmente, creo que la evolución del jugador viene marcada por otros parámetros y por ello divido el trabajo a realizar en las categorías cadete y juvenil. Hay que tener en cuenta que los clubs no profesionales no pueden marcarse los mismos objetivos que los profesionales debido, principalmente, a su falta de infraestructura.

Por otra parte, se debe seguir un trabajo evolutivo y no pasar al siguiente objetivo de la formación si no se tiene adquirido el anterior. ¿Cómo es posible que el baloncesto genere cada vez mayor interés (principalmente en la juventud) y a la vez surgan pocos jugadores de nivel para infiltrarse en las plantillas de los diferentes clubs de la liga ACB?

Realmente, es una contradicción importante que tiene una explicación lógica. El trabajo de formación en nuestro país tiene diversas deficiencias: falta de un número elevado de estructuras, falta de una competición de nivel en la mayoría de zonas geográficas y una falta de profesionalización en la base de nuestro deporte.

¿Es qué realmente no tenemos niños gigantes o niños que la boten

CUADRO 3: 3ª ETAPA (15 Y 16 AÑOS). EQUIPOS CADETE «A» Y JUVENIL «B»

- Trabajo evolutivo en la gama de fundamentos. Trabajarlos con máxima dificultad, realizándolos con cambio de ritmo.
- Corregir los pequeños defectos y manías adoptadas por cada uno de los jugadores en su 1.ª etapa evolutiva de trabajo.

Continuar el trabajo evolutivo en el fundamento del pase:

- Volumen de trabajo en todas sus situaciones. Etapa de perfeccionamiento técnico.
- Concepto de abrir una línea de pase.
- Evolución en el concepto de visión periférica. Trabajarlo sobre situaciones reales.

— El tiro:

- Ejercitarlo con máxima dificultad, presión de tiempo, en situaciones reales desde el 1c1 hasta el 5c5.
- Desarrollaremos el volumen de trabajo en este aspecto, realizándolo siempre con intensidad.
- Inicio al trabajo del tiro libre. Capacidad de concentración. Importancia del mismo en la competición.

— Evolución en el trabajo del contraataque:

- La importancia de bloquear el rebote defensivo y la rapidez de ejecución en el pase de apertura.
- Inicio al concepto de transición. La utilización de trailers.
- Trabajo exhaustivo en situaciones terminales del contraataque.

— Evolución del trabajo defensivo. Aspecto a trabajar diariamente con el objetivo de conseguir una mentalización adecuada, una agresividad y una capacidad de concentración.

- Desarrollo total de los fundamentos y conceptos defensivos.
- Iniciación al trabajo técnico-táctico. Del 2c2 al 5c5.
- Iniciación al trabajo táctico. Práctica de defensas alternativas zonales. Tipos de presión en toda la pista.

— Evolución del trabajo ofensivo:

- Iniciación al trabajo técnico-táctico, en situaciones reales. El 2c2, 3c3, 4c4, 5c5.
- El juego sin balón, aprender a pensar y a «leer» el juego.
- Desarrollo de los conceptos ofensivos ya iniciados en la etapa anterior.

Iniciación al trabajo táctico. Marcar una disciplina en el juego y unas mínimas normas para desarrollar una ofensiva por conceptos que de paso al juego libre.

- Deberemos empezar a cuidar algunos aspectos psicológicos como el trato personal con cada uno de los jugadores jóvenes (importancia del aspecto comunicativo), control de estudios y situaciones personales.
- Desarrollo de los aspectos colectivos e individuales iniciados en el grupo de trabajo anterior.

CUADRO 4: 4ª ETAPA (17 a 19 AÑOS). EQUIPOS JUVENIL «A» Y JUNIOR

— Metodología de trabajo en la fase terminal de la formación del jugador. Aspectos a tener en cuenta:

- La planificación. Escoger unos periodos de trabajo: pre-temporada, temporada y post-temporada. Marcar unos objetivos de trabajo a realizar en los diversos periodos, teniendo en cuenta la competición y los déficits técnicos, técnico-táctico, tácticos y físicos del equipo y de cada jugador.
- La competición. Acumulación de experiencias. Aprender a jugar con el marcador ajustado en contra.
- Implantar una filosofía de juego acorde a las características de los jugadores y unas normas de equipo como una disciplina, una metodología de trabajo, horarios de entrenamiento adecuados...
- Los aspectos psicológicos. Saber crear un clima de bienestar dentro del colectivo. Conseguir una buena comunicación entre el entrenador y los jugadores en cada uno de los aspectos:
 - Humanos: amistad, confianza. El entrenador debe ser un educador más en la formación humana del joven de 18 años.
 - Deportivos: Evaluación y corrección constante de los déficits técnico-tácticos, físicos y psicológicos del jugador.
- Conseguir el equilibrio emocional de cada uno de los jugadores que dé paso a la autoconfianza. Saber desarrollar las cualidades de cada jugador.
- Conseguir que el colectivo tenga una mentalización adecuada de trabajo y unos objetivos que cumplir. Importancia del concepto «concentración en el juego». Que, por ejemplo, evitara malas situaciones defensivas como descuido del bloqueo del rebote defensivo, una ayuda tardía, o unas defectuosas situaciones ofensivas como las pérdidas de balón, una falta de «timing» en los diversos movimientos o una mediocre selección de tiro.
- Utilización de recursos complementarios:
 - El vídeo como una forma de trabajo:
 - Corrección de errores individuales. Aspectos técnico-tácticos.
 - Corrección de errores colectivos (equipo). Aspectos tácticos.
 - Iniciación al estudio de equipos contrarios.
 - Charlas técnicas y psicológicas, individuales y colectivas:
 - Corrección de errores técnicos-tácticos.
 - Ayuda a los problemas personales de cada jugador.
- Aspectos importantes que se deben seguir trabajando:
 - Dotar al jugador de la máxima gama de recursos ofensivos (fintas, juego de pies, habilidades del dribling). Trabajarlo con el concepto de cambio de ritmo.
 - Seguir trabajando el fundamento del pase. Mentalizar al jugador de su importancia.
 - Aumentar el volumen de trabajo en el fundamento del tiro. Darle importancia a su rapidez de ejecución.
 - Trabajar específicamente el concepto del ritmo dentro de los aspectos técnico-tácticos y del contraataque. Ejemplos: contraataque de 1, 2c2c2c2c2, 3c3c3c3, 4c4c4. El 5c5 con diversas reglas: sin botes, solo botando en campo defensivo y salida en contraataque, etc.
- Desarrollo del trabajo táctico:
 - Ofensivamente. El aclarado, el juego por parejas, los triángulos, las sobrecargas, etc. Jugar por conceptos a través de movimientos sencillos establecidos.
 - Defensivamente. Desarrollo de una defensa individual

con variantes como el 2c1 al poste bajo o una defensa de la línea de pase muy agresiva cuando el equipo contrario saca de banda. Alternativas zonales (agresivas, buscando traps...) y presiones en toda la pista, según las características propias del equipo.

- Desarrollo técnico-táctico. Situaciones de juego fraccionadas: el 2c2, 3c3, 4c4. Trabajo específico por puestos.
- Situaciones a entrenar en el 5c5. Ejemplos: a partir de un movimiento determinado empezar a jugar. Situaciones reales de partido. Ejemplo. Un equipo gana de 3 pts, queda 1'30" y tiene el balón.
- Desarrollo total del contraataque. Construcción de una salida y una transición. Creación de un estilo de juego.
- Conceptos defensivos a trabajar:
 - Aspectos psicológicos. Conseguir una mentalización adecuada (aprender a sufrir), tener agresividad, capacidad de concentración, conseguir que al jugador le agrade la faceta defensiva.
 - La comunicación, vital para el buen funcionamiento de cualquier situación defensiva.
 - Aspectos técnicos:
 - La posición básica (flexionado, tensionado y concentrado).
 - La defensa al hombre con y sin balón. Las fintas defensivas, la utilización correcta de brazos y manos, la defensa del corte y de la línea de pase, la defensa del pivot según sea su situación en el campo, la defensa de un bloqueo (directo, indirecto o doble)...
 - Conceptos de la ayuda lateral y su recuperación. Las 3as y 4as ayudas.
 - Importancia del rebote defensivo. Su timing, mecánica y mentalización.
- Conceptos ofensivos a trabajar:
 - Los aspectos de concentración y comunicación.
 - La posición básica ofensiva (semiflexionado y tensionado), preparado para realizar la mejor opción: tirar, pasar, entrar o jugar sin balón.
 - Desarrollo de toda la gama de fundamentos.
 - El juego sin balón. Aprender a pensar y a «leer» el juego: saber crear espacios, utilización del lado débil (saber tomar la espalda a la defensa).
 - Inversiones de balón. Movimientos rápidos de balón (fluidez ofensiva).
 - La visión periférica, capacidad de ver la colocación del resto de jugadores y las diferentes situaciones de juego que se pueden generar.
 - Dividir y doblar y el juego interior-exterior.
 - El bloqueo y la continuación (directos, indirectos, dobles), aprender a utilizarlos, abrirse (crear espacios), en rosca, llevarse al defensor y ver la continuación.
 - Intercambio de posiciones. Jugar dentro (de cara y espaldas al aro) y fuera (tiro, penetración). Es importante crear jugadores versátiles capaces de dominar un número elevado de fundamentos.
 - El rebote defensivo. Cuándo y por dónde se puede acceder a él.
 - El timing en la ejecución de los diversos movimientos, con o sin balón, que genera el baloncesto.
 - La importancia del ritmo de juego y el balance defensivo.

Para realizar un buen ataque deberemos tener claro una premisa: buscar un desequilibrio defensivo utilizando cualquier concepto de juego, y a partir del mismo, realizar un cambio de ritmo tomando una decisión: tirar, doblar o buscar una nueva situación ofensiva. Aplicar el concepto de selección de tiro.



bien?

Si los hay, pero al no haber estructuras válidas alternativas adquieren déficits importantes en su formación, principalmente en el aspecto físico.

El baloncesto se encuentra en una situación inflacionada y necesita evolucionar estructuralmente para poder mejorar su maltrecha economía, sus estructuras técnicas y una posible fal-

ta de calidad. Tal vez, esta evolución pase por una profesionalización en las estructuras de formación y por la planificación de un trabajo a largo plazo. □

LESIONES EN BALONCESTO: UNA CUESTION DE TODOS...

Por **JULIO SALAMANCA** (Preparador físico y Trainer Valvi Girona)

Es evidente que el mundo de la canasta está revolucionado; la aceptación que tiene entre la masa es impresionante. Su espectacularidad, su rapidez, la facilidad de entenderlo, la alternancia del marcador, etc., etc., han hecho del baloncesto un deporte de moda, pero también y por desgracia se le está asociado continuamente a la palabra «**lesión**».

¿Qué pasa en el baloncesto? ¿Por qué caen tantos jugadores? ¿Es lógica esta situación? ¿A los 20 años un jugador ya es un veterano? ¿Podemos culpar a alguien en concreto?... Son preguntas que continuamente nos hacemos y de difícil respuesta.

Como profesional de la Educación Física y el Deporte, a raíz de la serie de comentarios que se están vertien-

do últimamente al respecto, quisiera también aportar un grano de arena, expresando mi opinión sobre este tema que, insisto, creo que es una cuestión de todos.

Yo diferenciaría cuatro apartados dentro de la problemática del baloncesto actual, que considero son importantes para tener una idea global sobre el tema.

1) Formación del jugador

Es una etapa clave en la vida de cualquier deportista, en la cual el objetivo sería modelar al futuro jugador senior, creando una base físico-técnica-psíquica a través de una **línea planificada, progresiva y dosificada**, en la cual la competición sea un medio para mejorar y no un fin en sí para,

de esta manera, quitarle el dramatismo que tiene actualmente... (presión sobre jugadores, técnicos, directivos, etc...).

Para mi el baloncesto de élite ha llegado a unas cotas de rendimiento y presión altísimas, lo que produce, por efecto espejo, una especialización a muy temprana edad y con ello el intentar por todos los medios que el rendimiento deportivo del niño-adolescente sea el mayor posible, de forma inmediata y a costa de cualquier precio, creando una presión extra, muchas veces mal llevada por los jugadores jóvenes. ¿Cuántas veces vemos a infantiles, cadetes o juveniles, entrenar a ritmo de senior, o realizando 2-3 sesiones diarias a máxima intensidad, o ser castigados continuamente

con sprints-líneas, o subir y bajar escaleras? ¿Cuántas broncas humillantes reciben algunos jugadores por no realizar ésto o aquello, tal como lo haría un senior de 25 años?

Creo que aquí está un poco la clave del por qué después tengamos jugadores seniors (20-25 años) con problemas de lesiones, con acortamientos musculares, físicamente quemados, de poca personalidad o con vicios técnicos o físicos de difícil solución. Pienso que en ésta etapa es imprescindible contar con profesionales (entrenadores, preparadores físicos, médicos deportivos), con criterio suficiente para trabajar unidos y de esta manera no hipotecar la salud del jugador a costa de lograr la medalla personal.

2) Problema del Junior de calidad

Es el jugador que más se tendría que mirar ya que es y será un producto de la cantera, con todo lo que esto significa: identificación del público hacia él y al revés, sentimientos de los colores que defiende, economía al club que pertenece, etc.; pero que, paradójicamente, es al jugador que más se le machaca: debe entrenar con el senior, debe entrenar con su equipo, debe hacer entrenamientos individuales de mejora técnica, debe hacer entrenamientos individuales de preparación física, debe viajar con el senior y volver lo más rápidamente posible para jugar con su equipo, intentando rendir en cada frente al 100%, para que nadie se enfade y, para postre, si tiene alguna molestia, dolor o lesión, continuar entrenando igual para que no le critiquen y digan que no tiene corazón.

Tengo que decir que no estoy de acuerdo con esto; mi criterio es que si un club tiene 1-2 jugadores juniors entrenando y desplazándose regularmente con el senior, deben tener régimen de seniors, controlar su progresión, pero sobre todo la dosificación de los esfuerzos; muchas veces pensamos que como es joven y tiene proyección debemos exprimirlo al máximo, exigiéndole igual o más que al extranjero del equipo o a jugadores seniors que llevan años entrenando. Un junior no es una máquina de entrenar, porque entonces no tiene sentido quejarse o preguntarse el por qué de

tanta lesión en jugadores jóvenes; o por qué un jugador junior, que parecía que llegaría, se estanca y no progresa; o por qué jugadores con 20-23 años pierden la ilusión y piensan como si se tratara de un jugador ya cansado de tantos años de competición.

Recordemos que existen unos **principios de entrenamiento**, científicos y comprobados, válidos para todos, que pueden ayudar a entender mejor el hecho **entrenamiento-rendimiento**, por lo cual considero que se hace imprescindible, en un club, el trabajo conjunto de un cuerpo técnico que vele por ese futuro senior.

3) El jugador de élite y las lesiones

Tal como apuntaba al principio, el ritmo del juego y de la competición es cada día más diabólico, por lo cual vivimos con un riesgo de lesiones constantes entre las que podemos diferenciar las producidas por un hecho casual; pisar el pie de un compañero o contrario; caídas después de un salto, por choques, etc.; y otras de tipo muscular-articular producidas por stress, falta de motivación, cansancio o producto de una incorrecta profilaxis de las zonas más castigadas, o de una recuperación incorrecta después de una lesión importante.

¿Qué podemos hacer para evitar esta plaga de lesiones? Creo que contra las lesiones de tipo casual difícilmente se puede luchar ya que parece inviable controlar los movimientos de los jugadores, pero en el otro apartado sí que podemos incidir en mayor o menor grado, controlando algunos puntos importantes como:

A) **Competiciones**: lógicamente un calendario apretado, jugando 2 o 3 veces por semana, con desplazamientos incluidos, eleva las posibilidades de lesiones; pero, para mí, el peligro mayor no está en el calendario precisamente, sino en la preparación del jugador durante la pretemporada y el período de competición. Dadas las características de nuestra liga, no es lógico disputar durante el mes de agosto, que en teoría es un período de preparación, de 10 a 13 partidos, que por mucho que se diga que son de rodaje, se exige un nivel superior al que le correspondería; entiendo que una pretemporada, como su nombre indica, tiene como objetivo preparar a los

jugadores para afrontar una larga y dura competición, y no para hacer de ella otra mini competición paralela, en la que entre tantos desplazamientos y partidos no queda tiempo para lo esencial de este período: **PREPARARSE**.

B) **Entrenamientos**: otro tema tan o más importante es como entrenamos. Yo creo que, durante el período de competición y teniendo en cuenta sus características, no se entrena bien, se exige muchas veces el máximo rendimiento en entrenamientos previos o post-partido, con esfuerzos descompensados, sin pensar que un jugador, y sobre todo el que juega muchos minutos, necesita un tiempo de recuperación después de un gran esfuerzo (recordemos que el descanso total o activo es parte del entrenamiento). Aún recuerdo a un entrenador que envió a sus jugadores a una sesión de pesas inmediatamente después de ganar un partido ¡increíble!; y después se pregunta por qué hay tantas lesiones en el baloncesto español.

Creo que los técnicos tenemos que evolucionar conjuntamente con las reglas, la táctica, la preparación física y con el tipo de competición actual, buscando lo mejor para el colectivo, intentando entrenar calidad y no cantidad, como pasa en algunos equipos en la actualidad, que entrenan hasta el mismo día del partido. **Humildad y Planificación** ayudarían seguramente a ahorrarnos muchas bajas de jugadores por lesiones o sobrecargas.

C) **Jugadores**: considero que el jugador también tiene que poner algo de su parte, como profesional que es, para intentar estar lo mejor preparado posible. El comentario: *«para que tengo que hacer footing o estiramientos, si lo que vale es meter la pelotita por el agujero»*, por suerte cada vez se escucha menos. El profesional del baloncesto tiene que entender que, aparte de ser importante para él cuidar de su cuerpo, que es su herramienta de trabajo y su medio de vida, tiene una responsabilidad delante del club, que le paga, y los correspondientes aficionados. Cuántas veces vemos jugadores que hasta que no han sufrido una lesión importante no empiezan realmente a cuidarse, o jugadores que reuyen la preparación física o que aprovechan el tiempo dedicado a realizar estiramientos para contar batallitas o,

porque juegan menos de lo esperado, bajan la guardia y se abandonan, pasándose parte o toda la temporada sin acercarse a una correcta forma deportiva. El jugador debe exigir calidad a sus técnicos, pero también debe aportar su grano de arena en este tema. Términos como: dieta adecuada, podólogo, dentista, descanso, masajista, preparador físico, médico, deben caminar juntos con el jugador, durante toda su vida profesional.

D) Rotación de jugadores: creo que una rotación equilibrada de los jugadores a lo largo de un partido, sería muy beneficioso para disminuir las posibilidades de lesiones o sobrecargas innecesarias. Para esto debería existir valentía por parte de los entrenadores y criterio por parte de los jugadores, para pensar que no hace falta jugar 40 minutos (jugador estadística) para estar entre los mejores. Una correcta dosificación de los esfuerzos podría dar mucho más ritmo, con todo lo que esto pueda significar al partido, y seguramente ayudaría a evitar más de alguna lesión producida por cansancio, sobrecarga o por ir flojo al desconfiar de sus propios medios.

4) Lesiones y su recuperación

Otro de los factores que creo que no está bien estructurado en muchos clubs, es la recuperación del jugador después de sufrir una operación, inmovilización o de una enfermedad de media o larga duración.

Una correcta planificación, el seguir progresivamente la evolución del



jugador y no forzar la máquina, pretendiendo que éste entre en pista rápidamente, evitaría muchas veces recaídas de la lesión o lesiones en otras zonas del cuerpo producidas indirectamente, al no estar éstas debidamente equilibradas.

A veces nos encontramos con entrenadores que hacen de médicos o médicos que son eminencias en su campo, pero al no conocer las características del juego, en este caso el baloncesto, determinan un tipo de recuperación que no se ajusta al tipo de esfuerzo que debe realizar un jugador al iniciar su recuperación en cancha (no hace el mismo esfuerzo un jugador de fútbol que uno de baloncesto o de waterpolo). No podemos enviar a un jugador de baloncesto, después de una lesión, a que se integre a los entrenos del equipo al 30%,

como perfectamente lo podría hacer en otro deporte de características más pausadas. ¿Cómo un jugador de baloncesto, que sale de estar inactivo de 1 a 3 meses, puede entrenar o jugar al 30%, defendiendo o atacando contra otro jugador que entrena y juega al 100%? Para mí se debe tener muy claro que aparte de la lesión en sí, que puede ser la misma para un jugador de fútbol, saltador de triple o jugador de baloncesto, su recuperación siempre estará enfocada al tipo de esfuerzo que su deporte le exija, por lo tanto creo que se deben establecer una serie de fases progresivas antes de entrar en competición, preparando al jugador para rendir al 100%.

A continuación expongo en el cuadro adjunto, y bajo mi criterio, las fases y competencias de los respectivos profesionales. □

FASE I		FASE II		FASE III	
OPERACION INMOVILIZADO	REHABILITACION CLINICA	ADAPTACION AL MEDIO FUERA PISTA	DENTRO PISTA	ENTRENAMIENTOS	PARTIDOS
MEDICO ESPECIALISTA	FISIOTERAPEUTA	PREPAPADOR FISICO		ENTRENADOR	
SEGUIMIENTO DEL PROCESO — MEDICO CLUB — TRAINER					
INMOVILIZACION	RECUPERACION FUNCIONAL	INICIO RECUPERACION FISICA	PUESTA A PUNTO	MAXIMO RENDIMIENTO	
ENFERMEDAD					

BENCH: UNA FORMA DIVERTIDA DE HACER PREPARACION FISICA

Por **SERGIO JOSE IBÁÑEZ GODOY** y **SANDRA RUIZ**
(Entrenador Superior y Preparador Físico Mayoral; Profesora de Bench)

Los responsables de la preparación física de los equipos de Baloncesto de alta competición nos encontramos a menudo con el problema de la motivación de los jugadores para afrontar sesiones de preparación física de carácter aeróbico durante la temporada, sobre todo en los periodos de competición y mantenimiento.

Al igual que ocurre con otras actividades deportivas colectivas, los jugadores realizan un número elevado de entrenamientos específicos en el entorno de la propia competición, (pabellones, gimnasios, estadios...). Esta circunstancia y el alto número de horas en la instalación de la competición, llega a saturar psicológicamente al jugador.

Los preparadores físicos sabemos de la necesidad del trabajo físico específico sobre la misma pista en la cual se desarrollará la práctica deportiva, con material y elementos específicos del baloncesto. *«Son los estímulos específicos los que favorecen un desarrollo específico de las diferentes cualidades propias del baloncesto, sobre las cuales se va a exigir un rendimiento al jugador.»*

Está en nuestra mano el conocer estas características, y ser capaces de compaginar la necesidad de entrenamientos específicos, con la necesidad psicológica del jugador de salir del entorno de la competición, para relajarse mentalmente.

Por ello, cuando se plantea el desarrollo de trabajos de tipo aeróbico, preveamos estas necesidades para no saturar aún más al jugador, buscando soluciones que, al tiempo, ayuden al desarrollo de esta cualidad física y sirvan para descargar las tensiones de la práctica cotidiana.



Foto 3

Resulta ya una costumbre habitual en los diferentes equipos de la A.C.B. el realizar sesiones de entrenamiento físico aeróbico, fuera del medio habitual de juego.

Dependiendo de la localización geográfica y de la disponibilidad de usar instalaciones y material, los preparadores físicos seleccionan las actividades más idóneas.

Así, por ejemplo, hay equipos que utilizan para el desarrollo de la resistencia aeróbica, partidos de fútbol sa-

la, carreras por el monte, carreras en la playa, voley playa, etc...

Hasta la fecha, nuestro equipo había alternado todo tipo de actividades que sobre la playa pudiéramos realizar para el desarrollo de esta cualidad física (carrera continua, fútbol en playa, voley playa), buscando a su vez un triple beneficio:

- a) **Físico:** Mantener y desarrollar la resistencia aeróbica.
- b) **Psicológico:** Salir del entorno habitual de trabajo y descargar tensiones.

c) **Rehabilitador:** Potenciar las articulaciones de tren inferior tan castigadas en nuestro deporte (rodillas y tobillos).

En la presente temporada, hemos descubierto una nueva forma de mantener y desarrollar la resistencia aeróbica del jugador, se trata del **Bench**.

El Bench es una manifestación física, que tiene un origen similar al Aeróbic y el Gim Jazz, pero que, a su vez, posee una característica diferenciadora de estas actividades físicas, los bancos. Los bancos son el elemento esencial e indispensable, sobre los cuales se basa y desarrollará la propia actividad.

El objetivo del Bench es el desarrollo de la condición física en general, aprovechando el ritmo de la música y con la ayuda de un material especial, **LOS BANCOS** o **BENCH**.

El Bench consiste en una serie de ejercicios realizados de forma continua, siguiendo el ritmo de la música, aprovechando la existencia de un escalón o banco, para realizar constantes y variadas subidas y bajadas a los mismos (Foto 1).

El material empleado para realizar esta actividad es simple. Es necesario la presencia de un banco o escalón, y otros materiales accesorios tales como mancuernas, gomas, picas..., sin olvidarnos del material musical, que nos servirá de soporte para el desarrollo de la actividad.

Diferentes casas comerciales comercializan bancos para esta actividad. Estos están compuestos de unas bases que regulan la altura del banco, y un tablero superior antideslizante, sobre el que se realizarán los apoyos (Foto 2).

El nivel de ejecución está determinado por el número de bases que se coloquen, (altura del banco) y el ritmo de ejecución que marque el director de la actividad.

Así, para nuestros jugadores el número inicial de bases a colocar será de un mínimo de dos, debido a la altura del jugador de baloncesto. Realizaremos una excepción en aquellos que tenga problemas de rodillas, en cuyo caso disminuirémos el número de bases.

Beneficios

El trabajo realizado de forma continuada sobre los bancos servirá para



Foto 1

el mantenimiento y mejora de la resistencia aeróbica. Dependiendo del ritmo impuesto en las subidas al banco, el esfuerzo realizado podrá tener un carácter más anaeróbico.

Al tiempo que producimos un trabajo aeróbico, estamos realizando una potenciación del tren inferior. Esta potenciación se realiza gracias a las constantes y diferentes subidas y bajadas al banco junto con los diferentes ritmos empleados. Dependiendo de la altura del banco con la que cada jugador trabaje y del ritmo de ejecución, podremos encubrir un ligero trabajo pliométrico.

Unido a esta serie de beneficios físicos, aparece otro de no menor importancia. Se trata del desarrollo de la coordinación. Esta coordinación se realiza fundamentalmente entre los movimientos de pies (tan importantes en baloncesto) y entre brazos y pies. Mantener el ritmo propuesto y realizar los movimientos acompasados entre brazos y piernas favorece el desarrollo de esta cualidad física (Foto 3).

En cuanto a los **beneficios de tipo psicológico** podemos enumerar en primer lugar la alta predisposición de los jugadores a realizar este tipo de trabajo, quizás basado en la novedad del mismo.

En segundo lugar, se trata de una actividad que siendo física, les descarga psicológicamente de las tensiones acumuladas en la cancha, debido a

que les sacamos del entorno habitual de su actividad.

A su vez les permite un contacto físico con otras personas, en muchos casos ajenas a su actividad deportiva, que les hace abstraerse y olvidarse del baloncesto momentáneamente. Todo ello, rodeado de ritmos musicales, pegadizos y que animan al movimiento.

Cuidados

Durante la actividad, se debe prestar atención a detalles de tipo técnico para evitar lesiones o molestias tras la misma.

En primer lugar debemos controlar la altura del banco, ya que es uno de los factores que determinará la intensidad de la sesión. El número de bases a colocar dependerá de:

- 1) Experiencia previa en esta actividad.
- 2) Altura de la persona que realiza la actividad.
- 3) Estado físico de las rodillas (lesiones).
- 4) Nivel de intensidad que deseamos alcanzar durante la sesión.

Otro factor a controlar es la posición de los hombros. Esta debe ser



Foto 2

siempre hacia delante, para evitar posibles molestias en la zona lumbar, tan maltrata en los jugadores de baloncesto.

Para reforzar el cuidado de la espalda, deberemos realizar los ejercicios con una ligera contracción de los glúteos y músculos abdominales, lo que facilitará la disminución de la lordosis lumbar.

En toda sesión, se deberán realizar ejercicios para potenciar la zona abdominal, ya que el trabajo de subir y bajar del banco, pudiera traer consigo molestias en la espalda.

Partes de una sesión

Una sesión de Bench suele estar dividida en cinco partes:

- 1) *Estiramientos*: Ejercicios similares a los que se pueden realizar para cualquier sesión de aeróbic.
- 2) *Ejercicios de activación*: Primeros ejercicios sobre el banco, que sirven para una activación cardio-respiratoria, así como para el aprendizaje de los ritmos y coordinaciones a seguir. Ritmo musical no muy rápido.
- 3) *Ejercicios de alta intensidad*: Parte fundamental de la sesión, en la que con el aumento del ritmo musical,

aumenta el ritmo de ejecución, disminuyen las pausas entre los ejercicios y aparecen coordinaciones más difíciles.

4) *Ejercicios de fortalecimiento general*: Utilizando el banco como elemento base y con la ayuda de material auxiliar, se potencian otros grupos musculares, tales como cintura escapular y faja abdominal.

5) *Estiramientos finales*: Serie de ejercicios de vuelta a la calma, junto con estiramientos de los grupos y zonas musculares más afectadas durante la sesión. □

LOS TIROS LIBRES

Por **ANTONIA GIMENO** (Entrenadora de la F.E.B.)

Los entrenadores somos conscientes que a lo largo de un partido nivelado, los tiros libres convertidos o fallados son determinantes en el resultado final. Seguramente que en muchas ocasiones, comentando el tema con otros entrenadores, todos coincidimos en lo trascendental que resulta que nuestros jugadores tengan la «sangre fría» de meter ese 1 + 1 en los instantes finales. Ese acierto que nos coloca dos puntos arriba o el fallo de no convertirlo, que nos supone seguir por debajo en el marcador y tal vez perder el partido.

Me he preguntado, en algunas ocasiones, si realmente le pongo el mismo énfasis, o le doy la misma importancia, cuando el acierto o el fallo ocurre en los primeros minutos de un partido. Tal vez cuando dirigimos y de antemano sabemos que para ganar el partido habrá que estar muy concentrada en él, mantenemos esa tensión desde el primer minuto hasta el último, y así se lo hemos transmitido a los jugadores en la reunión que cada entrenador suele hacer antes de jugar, y seguramente también a lo largo de todos los entrenamientos semanales.

Es cierto que cuando vas ganando con autoridad, un tiro libre fallado no tiene la misma transcendencia; pero, sin ninguna duda, sigue siendo im-

portante, quizás no en ese momento concreto, pero sí en otros muchos partidos.

¿Cuántos partidos hemos perdido entre uno y ocho puntos?, y en estos partidos perdidos: ¿cuántos tiros libres hemos fallado? Después de jugar, independientemente de otras importantes acciones (rebotes, balones perdidos, etc.) es casi seguro que hayamos comentado: ¡Si no llegamos a fallar tantos tiros libres...!!

¿No será que nuestra actitud no es siempre la misma, delante de convertir o fallar los tiros libres? ¿Depende esa actitud nuestra de lo fácil o difícil que sea el partido?

Pienso que la actitud del entrenador no es la misma, o quizás no le damos la misma importancia, y es probable que también transmitamos a los jugadores nuestro grado de tensión y atención.

Por otro lado es cierto que no en todos los partidos te juegas lo mismo, ni en todos mantenemos el mismo grado de exigencia, lo cual también es lógico.

La acción del tiro libre es una de las pocas acciones, dentro de un partido, en la que el jugador no tiene ninguna oposición; tiene cinco segundos para lanzar, el balón en sus manos y nadie se lo puede quitar, no hay de-

fensores enfrente...; y delante de todas estas ventajas, que durante un partido se repiten una y otra vez, seguimos fallando creo que demasiados tiros libres.

El jugador tiene toda una «papeleta» ante sí. Mira el marcador y quizás piensa: *perdemos de uno y sólo faltan dos segundos; si meto los dos tiros libres seguro que ganamos.*

Es evidente que esta situación, por lo general (salvo excepciones), crea una gran tensión, inseguridad, ansiedad. Si añadimos el cansancio del partido, el golpe recibido al intentar meter la canasta, el ruido en la cancha, etc. etc. ... desde luego no es una situación para envidiar.

Hemos de trabajar para intentar que el jugador aprenda el autocontrol, y a mantener una positiva actitud mental, delante de estas situaciones que se repiten tantas y tantas veces. Ahora bien, creo que nosotros los entrenadores no debemos de olvidarnos de transmitir en la acción ese grado adecuado de énfasis, tanto entrenando como delante de un partido que supuestamente sea fácil.

Voy a comentar algunas estrategias que he utilizado en la ejecución del tiro libre.

En un partido con un resultado favorable, (escoger el momento ade-

cuado) cuando uno de los jugadores debe tirar dos tiros libres 1+1, indicar al resto del equipo que no vaya al rebote ofensivo. Esta decisión es posible que sorprenda al jugador que está preparado para tirar, pero también es probable que aumente su grado de concentración. Alguna vez saldrá mal, pero si conseguimos y «percibimos» que le ayuda a concentrarse, hemos de intentarlo esporádicamente. No todos los jugadores son capaces de asumir el reto: esto nos ayudará a conocer al jugador que tiene más «sangre fría».

En los entrenamientos, después de la conclusión de un ejercicio competitivo, escoger a un jugador del grupo que haya perdido para que tire un 1+1, sabiendo de antemano que si falla uno de los tiros el grupo perdedor deberá hacer (por ejemplo) 15 abdominales. Es realmente interesante observar el gran esfuerzo de concentración del jugador que tira y por otro lado como sus compañeros de grupo le animan para que no falle.

Minutos antes de finalizar un entrenamiento, que tiren un tiro libre cada jugador hasta conseguir (por ejemplo) nueve tiros libres seguidos sin fallo; al concluir, dar por terminado el entrenamiento.

Una vez finalizado el entrenamiento, cada jugador debe meter un número de tiros libres seguidos, para que pueda comenzar sus estiramientos.

He querido terminar este artículo, haciendo una serie de preguntas a jugadores/as, para saber lo que piensan y sienten ellos en distintas situaciones. Las preguntas fueron las siguientes:

- 1) ¿Qué piensas si vas ganando de 15 puntos en un final de partido y debes lanzar un 1+1? ¿Y si vas perdiendo de dos puntos?
- 2) Cuando te enfrentas a tu defensor, intentas tomar la decisión adecuada para poder tirar, pasar, ganar la posición, etc. etc., ¿cuándo tiras un tiro libre, ¿contra qué o quién te enfrentas?
- 3) ¿Cuál es tu forma de concentrarte?
- 4) ¿Tienes hábitos antes de tirar un tiro libre? ¿Por qué?
- 5) Estás jugando una final. Faltan dos segundos y tu equipo va perdiendo de un punto. Debes de lanzar un 1+1. ¿Qué piensas en esta situación?
- 6) La misma situación anterior, pero ahora son dos tiros libres y has fallado



el primero. ¿Qué sientes?

- 7) Independientemente del resultado, ¿eres capaz de concentrarte siempre?

Estas fueron las respuestas.

M.º MAR ROVIRA, (17 años), SIGLO XXI - Primera B.

- 1) Si gano de 15 puntos, mucha confianza, porque si fallo no pasa nada. Si mi equipo pierde de dos puntos, personalmente creo que es lo peor que le puede pasar a una jugadora. No lo afrontas de igual forma y sientes que tienes toda la responsabilidad.
- 2) Contra mí misma.
- 3) Mientras boto, respiro y antes de tirar me imagino que el balón entra.
- 4) No tengo ninguno.
- 5) La responsabilidad de ganar y un premio para el equipo al no fallar. Yo pienso que si todo el equipo ha jugado bien, no puede fallar esos tiros. To-

do el trabajo anterior bien ejecutado me da seguridad.

- 6) Si he fallado el primero pierdo seguridad en mí misma. Intento concentrarme mucho. Olvidarme del fallo y autoconvencerme.

7) Siempre me concentro. Pero lo que varía es el grado de concentración. Si ganamos de 20 puntos, en teoría fallar no es tan importante, la mecánica domina sobre la concentración. En un partido ajustado mi concentración es máxima.

JOSE M.º PEDRERA, (19 años), F.C. BARCELONA. Junior.

- 1) Los tiro tranquilo, sabiendo que el partido está resuelto. Si vamos perdiendo de dos, me concentro más para no fallar, aunque posiblemente esté más nervioso y no los lanzaría con la misma soltura. Pienso en que tengo que meterlos.

2) Contra mí mismo.

- 3) Al estar concentrado en el partido sigo igual, tomándome tres segundos para tirar.

4) No tengo ninguno.

- 5) En meterlos y poder ganar el partido.

6) Pienso en meterlo y me concentro rozando el límite del tiempo permitido.

- 7) No. Me concentro cuando el partido está igualado y si el rival es fuerte.

LEA HAKALA, (31 años), Club UNIVERSITARIO. 1.ª División.

- 1) Pienso que voy a meterlo. Pienso que debo lanzar un tiro relajado e intento no pensar demasiadas cosas, sólo en el tiro.

2) Contra el aro; sólo estamos el aro y yo.

- 3) Me coloco delante de la línea de tiro, boto dos veces, respiro un poco profundo y tiro.

4) Intento hacer siempre lo mismo, los dos botes y respirar.

- 5) Siempre pienso en tirar relajada, en un momento así mi pensamiento está en que tengo que meter como mínimo el primer tiro libre.

6) Intento olvidar el primer tiro fallado y concentrarme en el segundo. Analizo rápidamente la mecánica de mi posible error. Si el tiro me ha quedado corto, elevar un poco más el brazo.

- 7) Si, pero a veces no sé puede evitar un fallo en la mecánica del tiro libre. □

PSICOLOGIA APLICADA AL BALONCESTO:

LA PREPARACION PERSONAL PARA LOS PARTIDOS (I)

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

La preparación específica de un partido constituye, como todos sabemos, un apartado de vital importancia que los entrenadores solemos cuidar con el máximo detalle; además de procurar que nuestro propio equipo llegue en las mejores condiciones físicas y mentales, estudiamos a los equipos rivales, diseñamos estrategias que pensamos pueden ayudarnos a vencerlos y entrenamos estas estrategias, lo mejor que podemos, con la intención de que nuestros jugadores las ejecuten correctamente cuando, por fin, llegue «la hora de la verdad».

Todas las decisiones y medidas que tomamos los entrenadores ante un partido concreto tienen como objetivo, en definitiva, que los jugadores rindan en éste al máximo de sus posibilidades y en la dirección más conveniente para ganar el partido. Sin embargo, una cosa es que todo lo que hagamos tenga esta lógica intención y otra cosa es que realmente consigamos nuestro propósito o que, como mínimo, nos acerquemos a conseguirlo. ¿Cuántas veces hemos hecho todo lo que creíamos que estaba en nuestra mano para preparar bien un partido y, sin embargo, llegado el momento, las cosas no han salido como las habíamos preparado? ¿Por qué puede sucedernos esto?

Como es lógico, la respuesta a la última pregunta no es tan sencilla como nos gustaría, ya que son diversas las razones que podrían explicar este problema. En primer lugar, quizá no hayamos hecho todo lo que realmente hubiéramos podido (aunque es fácil caer en el autoconvencimiento de que sí lo hemos hecho), bien porque no hemos estudiado suficientemente el partido, planificado las estrategias más adecuadas y anticipando las difi-



cultades que podían surgir bien porque no hemos entrenado convenientemente para rendir en éste; en segundo lugar, es posible que no hayamos transmitido, lo suficientemente bien, nuestras ideas e instrucciones a los jugadores, planteándose, aquí, un habitual problema de nitidez en la comunicación entre entrenador y jugadores que dificulta que los «mensajes» que aquel (el entrenador) tiene muy claros, lleguen a éstos (los jugadores) con la misma claridad; cuando esto sucede, el entrenador no entiende que lo que «está tan claro» (para él) pueda ser ejecutado mal por sus jugadores, sin darse cuenta de que el problema está en una mala transmisión (de él a sus jugadores) que ha deteriorado dicha claridad.

Todas estas cuestiones, menciona-

das en el párrafo anterior, tan a menudo presentes en la realidad cotidiana de los entrenadores, es evidente que pueden perjudicar seriamente la preparación eficaz de un partido en detrimento del buen rendimiento del equipo en el transcurso de éste (y acentuamos el término «eficaz», porque creemos que es el atributo más importante de la preparación de un partido; por encima de todo, la preparación de un partido debe ser eficaz, es decir, útil para que aumenten al máximo las probabilidades de ganar el partido), pero no son la única explicación posible a este importante problema; de hecho, no nos detendremos en ellas, al menos directamente, en esta serie de artículos, al ser nuestro propósito hacerlo en otra cuestión que consideramos sumamente relevante: **la preparación personal** (o individual) de los partidos.

La preparación personal de los partidos es una de las «piezas clave» que los entrenadores olvidamos a menudo: estudiamos el partido, planificamos como jugarlo, anticipamos las dificultades que nos puede plantear el equipo contrario y preveemos la forma de superar estas dificultades, transmitimos esta información a nuestros jugadores y asumimos que ya está hecho todo lo que había que hacer; sin embargo, aún suponiendo un buen funcionamiento en todos estos pasos (algo que no siempre ocurre, tal y como hemos apuntado en párrafos anteriores), solemos ignorar (o menospreciar) un detalle de máxima importancia: **que son los jugadores los que deben llevar a cabo en el campo las acciones pertinentes para ganar el partido** y que, por lo tanto, son ellos los que tienen que estar bien preparados para rendir. Todo el trabajo de los entrenadores, sin duda de gran importan-

cia, debería conducir, por lo tanto, a una buena preparación de los jugadores para llevar a cabo su cometido (algo en lo que probablemente estamos todos o casi todos de acuerdo) y esto no será posible, en muchos casos, sin el importante matiz, el «toque final» de la preparación personal al que nos vamos a referir en estos artículos.

Para comprender la importancia de la preparación personal, debemos partir de la base de que todos los jugadores de un equipo son diferentes entre sí; tienen, seguramente, muchas características en común, pero no son iguales en numerosos detalles que tienen que ver con su forma de funcionar a nivel físico y mental. Algunos jugadores, por ejemplo, pueden asimilar rápidamente toda la información que les da el entrenador y extraer de ésta los detalles más importantes para rendir al máximo en un partido, mientras que otros necesitan explicaciones más específicas sobre su cometido; algunos tendrán suficiente con un rápido repaso de lo que tienen que hacer, mientras que otros deberán estudiarlo con mayor detenimiento, utilizando, incluso, la práctica o ensayo en imaginación; algunos serán más capaces que otros de llegar al partido en las mejores condiciones posibles en cuanto a su nivel de activación (el nivel óptimo de activación, también diferente en cada jugador, al que nos hemos referido en la serie anterior de artículos); a algunos les irá mejor un determinado tipo de calentamiento pre-partido que a otros, algunos tendrán una mayor facilidad para distraerse de su cometido prioritario y otros serán más capaces de mantenerse concentrados en éste, etc.

Cada jugador, en definitiva, tiene un patrón de funcionamiento físico y mental peculiar, coincidente en algunos detalles y diferente en otros al de sus compañeros; y la preparación personal de un partido supondrá, entre otras cosas, que cada jugador pueda aprovechar mejor las ventajas de su propia manera de funcionar, física y mentalmente, en beneficio de su rendimiento en el campo. Asimismo, debe tenerse en cuenta que, dentro del planteamiento de un partido de baloncesto, cada jugador tendrá una misión específica que cumplir, lo que acentúa, aún más, la importancia de

la preparación personal. En resumen, las características personales de cada jugador junto a su misión específica en los distintos partidos, justifican, claramente, la necesidad de una preparación personal **individualizada** de cada partido.

Aunque algunos detalles relacionados con la preparación individual de los jugadores suelen tenerse en cuenta en la forma más habitual de preparar los partidos por parte de los entrenadores (por ejemplo, en ocasiones, la misión específica de algunos jugadores), el estilo de trabajo más frecuente, como también sucede en otros deportes de equipo, tiene un matiz fundamentalmente colectivo. Las sesiones de entrenamiento real, las sesiones de vídeo, las reuniones pre-partido, el calentamiento previo, el tipo de instrucciones y las palabras de ánimo que se dan, etc. suelen ser los mismos para todo el equipo, y aunque también aquí se podría tender a veces a una mayor individualización del trabajo (por ejemplo, con algunas sesiones de vídeo o de preparación del partido en grupos más reducidos — por ejemplo, por puestos—), es lógico que estos planteamientos de funcionamiento colectivo sigan existiendo, si bien lo ideal sería que se **complementaran**, convenientemente, con la preparación personal pertinente por parte de cada jugador.

De esta manera, el entrenador podría realizar su trabajo de preparación de los partidos más habitual y los jugadores, a partir de las directrices de éste y de un buen conocimiento de ellos mismos, podrían prepararse a nivel individual con vistas a rendir al máximo de sus posibilidades y en la dirección más eficaz.

Como veremos en números sucesivos, la preparación personal de los partidos por parte de los jugadores, exige que éstos aprendan una forma de funcionar que, en muchos casos, será diferente a la que habitualmente utilizan, debiendo cambiar, en líneas generales, un estilo de funcionamiento pasivo, con el que el jugador espera a que el entrenador le diga lo que tiene que hacer, por un estilo de funcionamiento predominantemente activo, que implica que el jugador debe tomar la responsabilidad de su propia preparación para los partidos; lógica-

FE DE ERRATAS

En el artículo de Psicología Aplicada al Baloncesto del número anterior (CLINIC n.º 16), último de la serie «El Control de la Activación a través del Entrenador», aparece un pequeño error en la Tabla 7 (página 7) en la que se incluyen «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». En la columna 4 de dicha tabla, referida a la posible «actuación del entrenador para facilitar el auto-control del propio deportista», todas las posibles estrategias que se enumeraban, figuraban, únicamente, dentro de la fila correspondiente a «aumentar activación positiva», cuando, en realidad, se trata de estrategias que pueden emplearse para cualquiera de los objetivos concretos que figuran en la columna de la izquierda (aumentar activación positiva; aumentar activación negativa; disminuir activación positiva; disminuir activación negativa; y cambiar activación negativa por activación positiva). Por lo tanto, las líneas que aparecían en la tabla, separando estos cinco posibles objetivos dentro de la columna (4) (sólo dentro de esta columna) no deberían haber estado (aunque sí en lo que respecta a las otras tres columnas), de forma que se pudiera haber observado, con la claridad necesaria, que se trataba de estrategias aplicables cualquiera que fuera el objetivo en cuestión; de hecho, las estrategias de esta columna, se refieren, únicamente, a que el entrenador facilite a sus jugadores la oportunidad de auto-controlar su propia activación con independencia de la dirección en la que más le convenga hacerlo.

mente, este papel activo exige que el jugador se prepare convenientemente para asumirlo y que el entrenador esté dispuesto a cambiar, al menos en ciertos aspectos, su forma más tradicional de llevar el equipo. Todas estas cuestiones, serán abordadas con más detalles en los próximos capítulos. □

UN ASPECTO ENTRENABLE: LA AGRESIVIDAD

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

Generalmente, cuando nos referimos al trabajo específico a desarrollar con hombres altos, hacemos referencia casi exclusivamente a los aspectos físico-técnicos. Por supuesto, la entrenabilidad de éstos, está fuera de toda duda. El desarrollo de la técnica individual, táctica individual, el desarrollo de cualidades físicas como la coordinación, fuerza, potencia... están presentes en el trabajo diario con este tipo de jugadores.

Pero no sólo es suficiente con trabajar la técnica, la táctica y las cualidades físicas si queremos construir un «gigante» con capacidad de determinación, un jugador interior decisivo sobre el que podrá girar toda la estructura colectiva del juego.

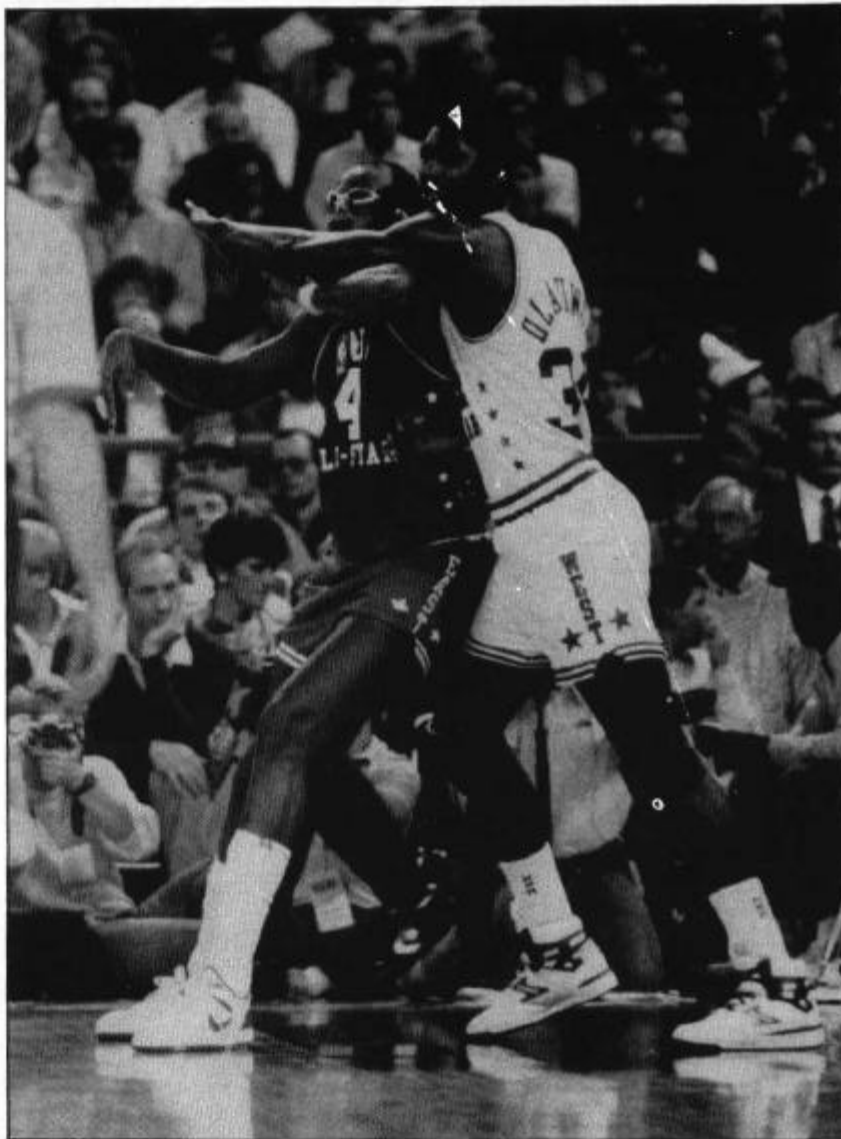
Un jugador interior además debe de ser un jugador de raza, aguerrido, duro, viril, valiente, con carácter. Todas estas adjetivaciones que deben de ser inherentes al vocablo pivot, podríamos resumirlas en una sola palabra: **AGRESIVIDAD**.

Aunque este concepto depende en gran medida de aspectos relacionados con la personalidad, el carácter..., a mi modo de ver puede y debe de ser un aspecto entrenable de vital importancia.

A partir de un buen trabajo sobre las cualidades específicas, que servirá de base para desarrollar el trabajo sobre la agresividad, crearemos un jugador interior que de la cara, que no rehuya el choque, teniendo en cuenta los numerosos contactos (bloques, body-cheek...), que requiere todo el juego interior. Un jugador interior que no le guste «pegarse», nunca podrá ser un buen pivot.

¿Es éste el tipo de jugador interior que nos gustaría tener?

A través del entrenamiento, la agresividad, puede ser un aspecto



susceptible de mejora, por lo que será un trabajo que deberemos incluir en todos los planes individuales dirigidos a los hombres altos.

Ejercicios orientados a desarrollar la agresividad

A través de estos ejercicios podre-

mos trabajar también objetivos técnico-tácticos. Los ejercicios se pueden agrupar en los que se pueden definir de **carácter general**, como lo son los siguientes ejemplos:

1) Cuatro jugadores dentro de la zona de tiros libres. Otros 4-5 se sitúan por fuera. Los jugadores exteriores intentan



penetrar dentro de esta zona. Los defensores de la zona pueden utilizar las manos, el cuerpo. Cuando el defensor contacta con el cuerpo al atacante, éste debe volver a salir de la zona y volver a intentarlo, *diagrama 1*.

2) Idem, pero variando o reduciendo la zona de penetración.

O en los que podemos llamar de **carácter específico**, que pueden estar:

Relacionados con la defensa

1) Tres pasadores, un atacante, un defensor dentro de la zona. El defensor no deja recibir el balón, empleando sobre todo el cuerpo. Si el atacante recibe, tiene que pasarlo fuera y volver a intentarlo. Así durante 20-30 s. en función de la vía energética que queramos desarrollar, *diagrama 2*.



2) Tres atacantes con tres defensores colocados como en el gráfico. Trabajo de bloqueos continuos en situación de triple poste. Podemos incorporar el balón o no, la defensa debe de utilizar el body-cheek, *diagrama 3*.

3) Un jugador atacando en poste bajo. El defensor que está al principio por detrás debe intentar pasar a posición defensiva por delante. El ataque lo impide. Variante: podemos incorporar



un tercer jugador pasador en posición de alero, que debe intentar pasar a su compañero pero sin bombear el balón.

Relacionados con el rebote

1) Tres jugadores dentro de la zona. El entrenador tira el balón a canasta, los tres jugadores luchan por el rebote y cuando lo cojan deben de tirar a canasta y volver a luchar por el rebote. Así durante 30 s. a 1 minuto.

Relacionados con el ataque

1) 1c1 sólo utilizando la zona. Se comienza con un salto inicial en la zona de tiros libres. Cuando se mete canasta se hace salto inicial.

2) Tres pasadores exteriores, un atacante en poste bajo con un defensor. El atacante intenta coger posición por dentro, girándose para que le den un pase bombeado... A ver cuántos pases es capaz de recibir durante 1 minuto, *diagrama 4*.



3) Partiendo de situación de triple poste, el jugador que está en poste bajo hace dos bloqueos seguidos. El objetivo del ataque es dejar a un compañero libre después de recibir dos bloqueos seguidos. Si recibe, se de-



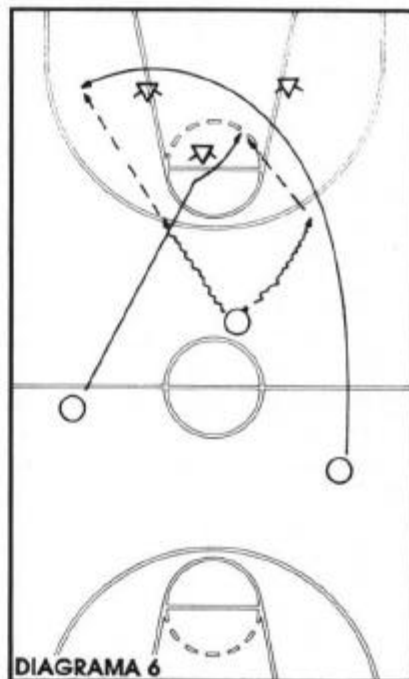
vuelve fuera y se sigue jugando.

4) En la situación del *diagrama 5*, el jugador atacante desde poste bajo hace como si realizara un corte de poste bajo a poste bajo para volver a coger la posición en el punto de partida. El defensor lo impide.

Relacionados con el contraataque

1) Creamos una situación de contraataque con los trailers como en el gráfico. El atacante intenta ganar la posición dentro de la zona por delante para recibir un pase interior, *diagrama 6*.

Estos son algunos de los muchos ejemplos de ejercicios que podemos emplear para mejorar la agresividad de nuestros jugadores altos. Resaltar por último, que el empleo de juego, puede ser un elemento importante para desarrollar conceptos sobre la agresividad. □



JUEGO SIN BALON: CONCEPTOS

Por **ORIO L HUMET** (Entrenador Superior)

Uno de los aspectos de juego de ataque que más ha evolucionado últimamente es el juego sin balón. Las defensas de ayudas que se plantean, dificultan sobremanera el juego con balón (1c1 o 2c2) y la circulación fluida para encontrar una buena situación para resolver. Es preciso pues, organizar situaciones para encontrar opciones de ventaja para resolver o, en su defecto, encontrar alternativas que también representen buenas opciones, mediante una eficaz circulación, tanto de balón como de jugadores. Para ello nos valemos de los movimientos de ataque preestablecidos, lo que podemos llamar **bagaje táctico ofensivo**.

No obstante, hemos de dotar a nuestros jugadores de recursos individuales para que puedan hacer una lectura positiva de las situaciones de

juego, y sean capaces de reaccionar sobre las diversas situaciones que van a surgir. No nos gusta ver como los jugadores sin balón son meros espectadores de la actuación del jugador con balón. Concebimos el baloncesto como un juego de equipo en el que cada jugador tiene que realizar una función en todo momento. Mientras el jugador con balón realiza una acción amenazante (tiro, pase, dribling) los cuatro han de trabajar para enlazar con la acción del hombre con balón. Y ser a su vez también una amenaza.

Es sumamente importante que el trabajo de los cinco jugadores no sea independiente, sino que todos trabajen para un fin común y estén perfectamente coordinados. Es trabajo del entrenador aunar los talentos individuales para provecho colectivo. Insistimos en que el baloncesto es un juego

de equipo y mayores serán nuestros éxitos cuanto mayor sea el entendimiento entre todos los componentes.

Tan importante es realizar una acción coordinadamente como saber escoger la mejor acción posible. Para ello es necesario hacer una lectura del juego y elegir la acción que más beneficio nos puede reportar.

Detallamos a continuación una serie de conceptos al respecto:

Mentalización: El jugador ha de entender la importancia del juego sin balón: si no es así, le va a ser costoso aplicarse en esta faceta del juego. Con su movimiento puede ser la siguiente opción de nuestro ataque o puede facilitar el trabajo de un compañero. Pero lo más importante es saber que el ataque lleva la iniciativa, y podemos y debemos anticiparnos a la defensa, aprovechándonos de sus

CLINIC «MEMORIAL PEPE PATERNA»

Organizado por **UNISPORT**
con la colaboración de la A.E.E.B.

Fechas: 1 al 5 de junio de 1992

Profesores-Conferenciantes

JAVIER IMBRODA (Entrenador Mayoral)

JOSE M.^a MARTIN URBANO (Entrenador Unicaja Ronda)

DANIEL PINTOR (Profesor INEF Granada)

ETTORE MESSINA (Entrenador Knorr)

TRIFON POCH (Entrenador ayudante Valvi)

PAUL G. CLUNE (Entrenador New Patiz, N.Y.)

Precios especiales para socios de la A.E.E.B.

Para más información llamar a los teléfonos: (91) 575 36 65 - 575 21 81 - Fax (91) 577 50 73

errores y de sus puntos débiles.

Un recurso útil para crear movimiento suele ser marcar un límite de tiempo para realizar una misma acción, con lo cual el jugador se ve en la obligación de ir encontrando acciones alternativas.

Por ejemplo: ganar la posición en poste medio; si no recibe en dos segundos realizar otra acción (aclamar, bloquear interior, jugar bloqueo directo y continuación, etc.).

Postura: Se ha de estar preparado para reaccionar rápidamente, ya sea para desplazarse, recibir, ir al rebote. Ganar medio segundo puede ser la diferencia para culminar con éxito o sin él. La postura ideal debe ser flexionado, con el centro de gravedad bajo y en equilibrio. Se debe estar cómodo y en tensión al mismo tiempo.

Los desplazamientos: Cortos y rápidos. Las trayectorias en «V», con cambios de ritmo y dirección. Los desplazamientos han de ser con un fin eficaz, no tenemos que desgastarnos ni hacer trabajo innecesario (no por mucho desplazarnos vamos a sacar más provecho).

Es importante una correcta utilización de los pies, apoyando el peso sobre las puntas, para arrancadas, paradas y pivotes.

Fintas de recepción: Cuando se está en primera línea de pase. Antes de recibir, ya se ha realizado una lectura de juego y se trabaja para recibir donde el atacante quiere (no donde la defensa permite) intentando dejar liberada la línea de pase. Debemos procurar anticipar sobre el defensor, usar el cuerpo para mantener la línea de pase, mostrar claramente el blanco donde se pretende el pase (lejos del defensor) y no esperar el balón, ir a buscarlo.

La recepción debe ser amenazante: mediante el juego de pies encarar el aro y situarnos en postura de triple amenaza.

Según el tipo de movimiento, podemos distinguir diversas fintas de recepción:

Dentro-Fuera: Atraer al defensor dentro, para en un rápido cambio de ritmo y sentido tener tiempo y espacio para recibir fuera, *diagrama 1*.

Se utiliza cuando el atacante es rápido de desplazamientos, el defensor es más bien lento o tiene dificultad en



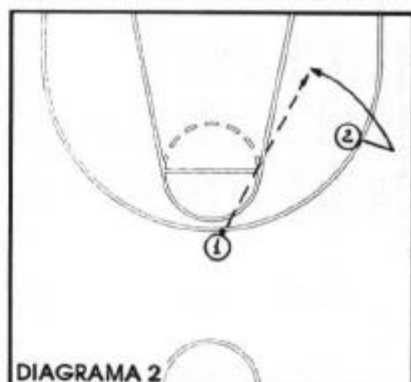
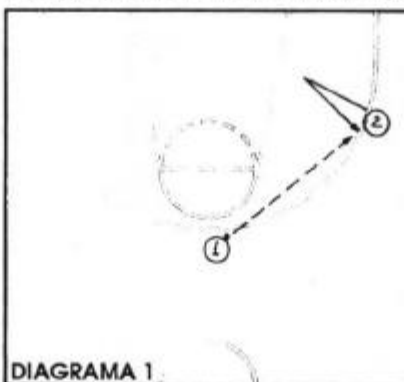
seguir nuestro movimiento.

Puerta atrás: Movimiento análogo al anterior con el objetivo de recibir dentro. Llevar al defensor fuera para en un rápido cambio de ritmo y sentido cortar dentro y tener una recepción

clara cerca de canasta, *diagrama 2*.

Se utiliza cuando el defensor anticipa la línea de pase o cuando nos pierde de su campo de visión.

Giro Frontal: Movimiento de anticipación sobre el defensor con el uso



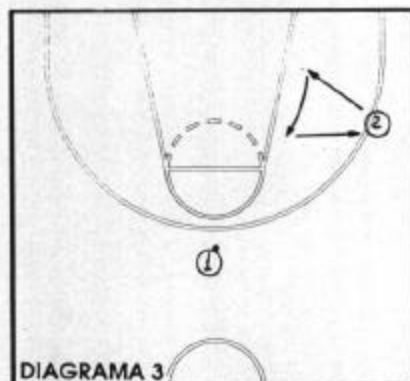
del cuerpo. Llevar al defensor dentro para, en un giro frontal, anticipar puer- na y brazo derecho (si estamos en ese lado y el balón central como en el dia- grama). Cuando se tiene la línea de pose ganada, aguantar al defensor y saltar hacia fuera para recibir. Con la mano exterior (izquierda), *diagrama 3*.

Se utiliza básicamente cuando se posee más cuerpo que el defensor.

Giro dorsal: Movimiento análogo al anterior, pero anticipando al defensor mediante un giro dorsal (reverso).

Se utiliza cuando nos defienden por arriba.

Ganar la posición: Movimiento que trata de fijar al defensor en una posi- ción, aguantando con el uso del cuer- po para tener una recepción lejos de él, *diagrama 4*.



Nuestro próximo libro

CLINIC PLATJA D'ARO

CLINIC
"COSTA BRAVA"

PLATJA D'ARO, 4 al 7 de julio de 1991

Conferenciantes

JACK RAMSAY	PAUL WESTHEAD
RICK ADELMAN	ALVIN ROBERTSON
MONCHO MONSALVE	ALFRED JULBE

CLINIC COSTA BRAVA... Platja d'Aro / Julio 1991

edra: AEEB

Conferencias de:

RICK ADELMAN
PAUL WESTHEAD
JACK RAMSEY
ALVIN ROBERTSON
MONCHO MONSALVE
ALFRED JULBE

Temas de:

Ataque en velocidad. Presión a todo campo. Reglas para una buena de- fensa individual. Defensa de ajuste. «Passing game». Ataque a zonas. La técnica del tiro. Las características del base. Nuevas ideas defensivas. Traba- jo específico con hombres del períme- tro y con hombres altos.

Precio: 1.000 Ptas. más gastos de envío. Pedido contrareembolso a la A.E.E.B.
Jorge Juan, 82, 5º 1º - 28009 MADRID. Tels. (91) 575 35 65 - 575 21 81 - Fax (91) 577 50 73

Tirada limitada: reserva tu ejemplar

Utilizado para posiciones cercanas a canasta o cuando somos muy superiores físicamente.

Ocupar espacios libres: Con ello obtenemos nuevas líneas de pase y obligamos a modificar la situación defensiva.

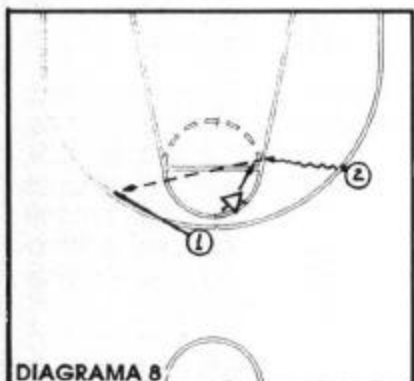
1) Reemplazar un espacio que estaba ocupado por un compañero, *diagrama 5*.



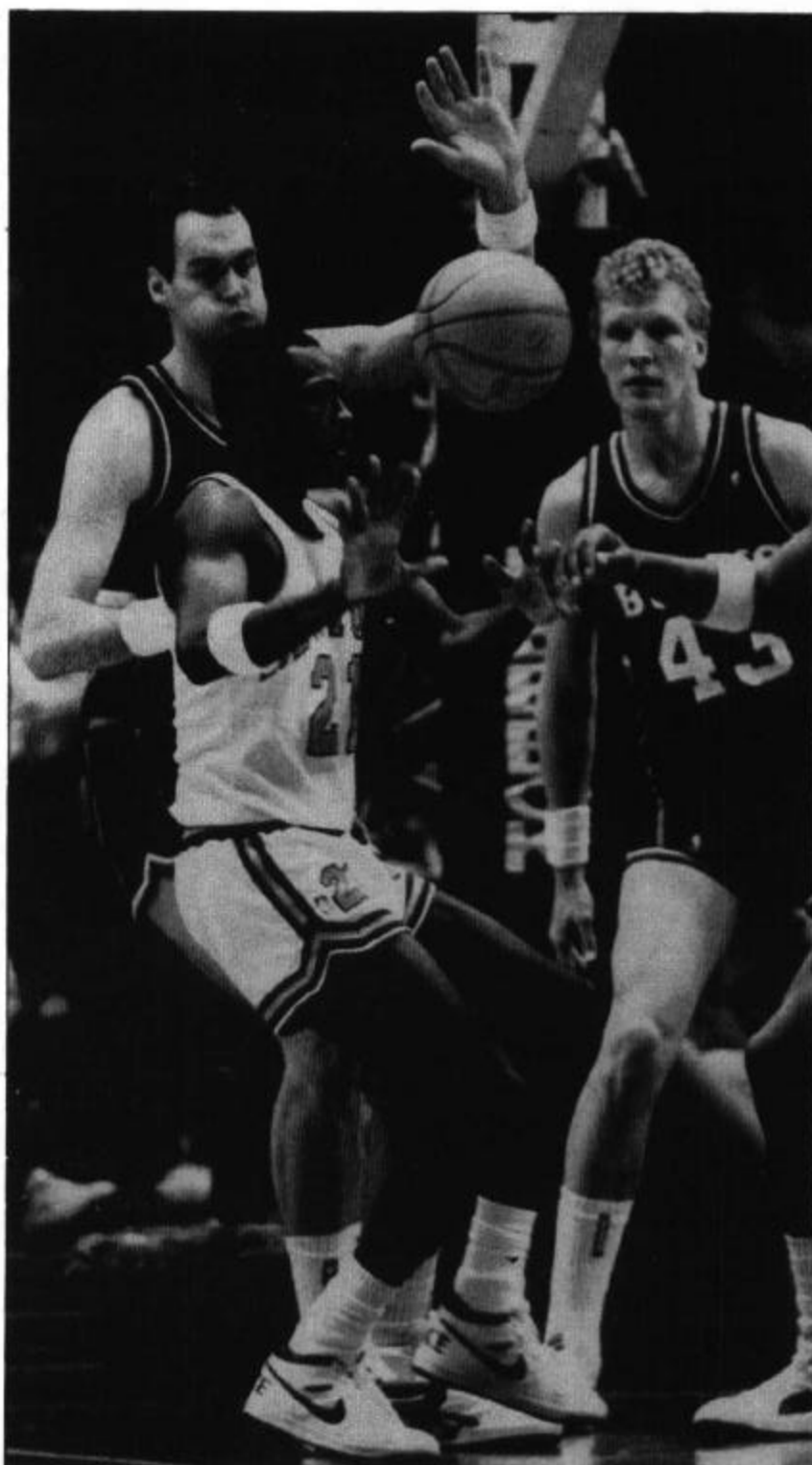
2) Moverse en sentido inverso a la rotación defensiva, *diagrama 6*.



3) Desbordar al defensor por reacción y velocidad, *diagrama 7*.



4) Ganar la línea de pase después de una ayuda, *diagrama 8*.



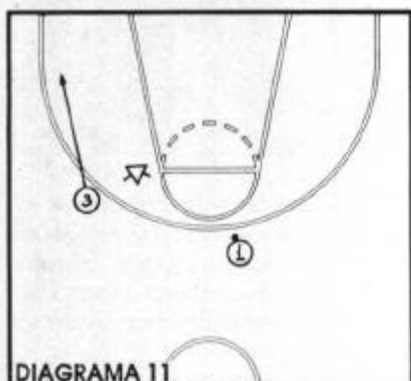
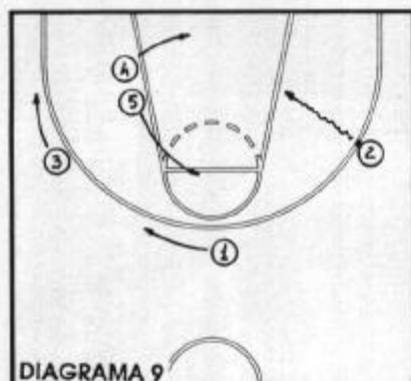
Acompañar: Una penetración o 1c1 para dificultar las ayudas y provocar líneas de pase claras en caso de que el 1c1 no finalice con un tiro a canasta, *diagramas 9 y 10*.

Buscar la espalda: Del defensor para salir de su campo visual y retardar su recuperación defensiva.

1) Alejarse del defensor, *diagrama 11*.

2) Desbordarlo, *diagrama 12*.

Crear espacios: Para facilitar la labor al jugador con balón: llevarse las posibles ayudas para facilitar la acción de anotar. El ejemplo más conocido es el aclarado, *diagramas 13 y 14*.



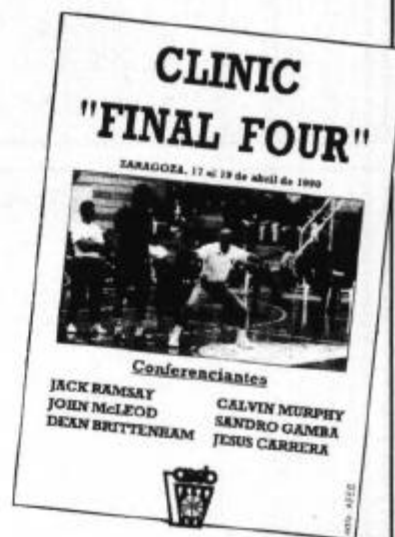
Bloquear: Para aprovechar un desajuste defensivo, con opción a recibir tanto el jugador que es bloqueado como el bloqueador.

1) A un jugador sin balón: bloqueo indirecto, *diagrama 15*.

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



2) Al jugador con balón: bloqueo directo, *diagrama 16*.

Ir al rebote: Cuando somos conocedores de nuestro juego de ataque, sabemos cuáles son las situaciones con mayor posibilidad de que finali-



cen con un lanzamiento a canasta. Ante esta ventaja sobre la defensa podemos ganar la posición de rebote en ataque un instante antes de que se produzca el tiro. Si finalmente no se produce el tiro podemos volver a una situación dentro del engranaje ofensivo colectivo.

- 1) Por ejemplo, después de dos bloqueos seguidos para el tirador del equipo, *diagrama 17*.
- 2) Cuando se realiza un 1c1 de nuestro hombre grande, *diagrama 18*.



Aprendiendo estos conceptos los jugadores mejoran la comprensión de los movimientos de ataque, además de potenciar su destreza a leer la defensa: *observar para después tomar una decisión*.

Estos conceptos son efectivos contra cualquier tipo de defensa. Ayudan a reaccionar más rápido y eficazmente a los cambios defensivos y a diversos tipos de defensas, ya sean zonales, presionantes o mixtas. Resumiendo, desarrolla la iniciativa del jugador. □



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 INTERNACIONAL «V CENTENARIO-ISI»



CABILDO DE TENERIFE



Fechas: Días 8, 9, 10 y 11 de julio de 1992
Lugar: Santa Cruz de Tenerife

Director Técnico: **Moncho Monsalve**

PATROCINADORES

SPALDING



CONVERSE



REVISTA OFICIAL
NBA

NBA
Franchise

Temario de los conferenciantes y día de charla

Antonio Díaz Miguel

(día 8 - 18 h.: Trabajo con hombres altos)

Sandro Gamba

(día 10 - 10 h.: Construcción de un ataque contra defensa individual)

Año García Reneses

(día 9 - 10 h.: Ejercicios específicos para la defensa)

(día 11 - 12 h.: Ataque contra zona)

Ettore Messina

(día 11 - 10 h.: Defensa zona match-up)

Lois Sainz

(día 8 - 12 h.: El perímetro: el base y el alero)

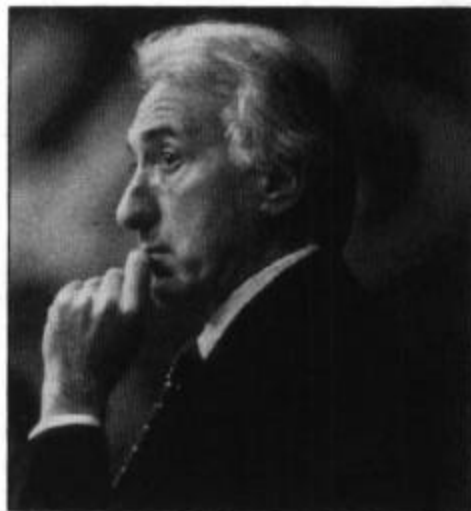
(día 10 - 12 h.: Situaciones especiales)

Pat Riley

(día 8 - 10 h.: Transición: el ataque del contraataque)

(día 8 - 19.30 h.: Dirección de equipo: motivación)

(día 9 - 12 h.: Defensa de la NBA)



SANDRO GAMBA

Entrenador de la Selección Italiana. Ha conducido a Italia a los mayores éxitos internacionales conquistando la medalla de plata en la olimpiada de Moscú, el oro en el Eurobasket del 83, la plata en el Eurobasket del 91, y el bronce en el Eurobasket de Stuttgart además de ligas y copas internacionales dirigiendo equipos de clubs.



ETTORE MESSINA

Entrenador del Khorn de Bologna. Con el Khorn ganó la Copa Italia y la Recopa de Europa en 1990 y ha conseguido, en las dos temporadas que dirige el Khorn acaba en tercera posición de la Liga Italiana, conquistando el derecho de jugar la Liga Europea.



ANTONIO DIAZ MIGUEL

Entrenador de la Selección Española. Con más de dos décadas en el cargo, es de los seleccionadores con más prestigio internacional. Al frente de España conquistó la medalla de plata en el Eurobasket del 83, otra de plata en los Juegos Olímpicos de Los Angeles 84 y una tercera de bronce en el Eurobasket del 91.

A DE TENERIFE»



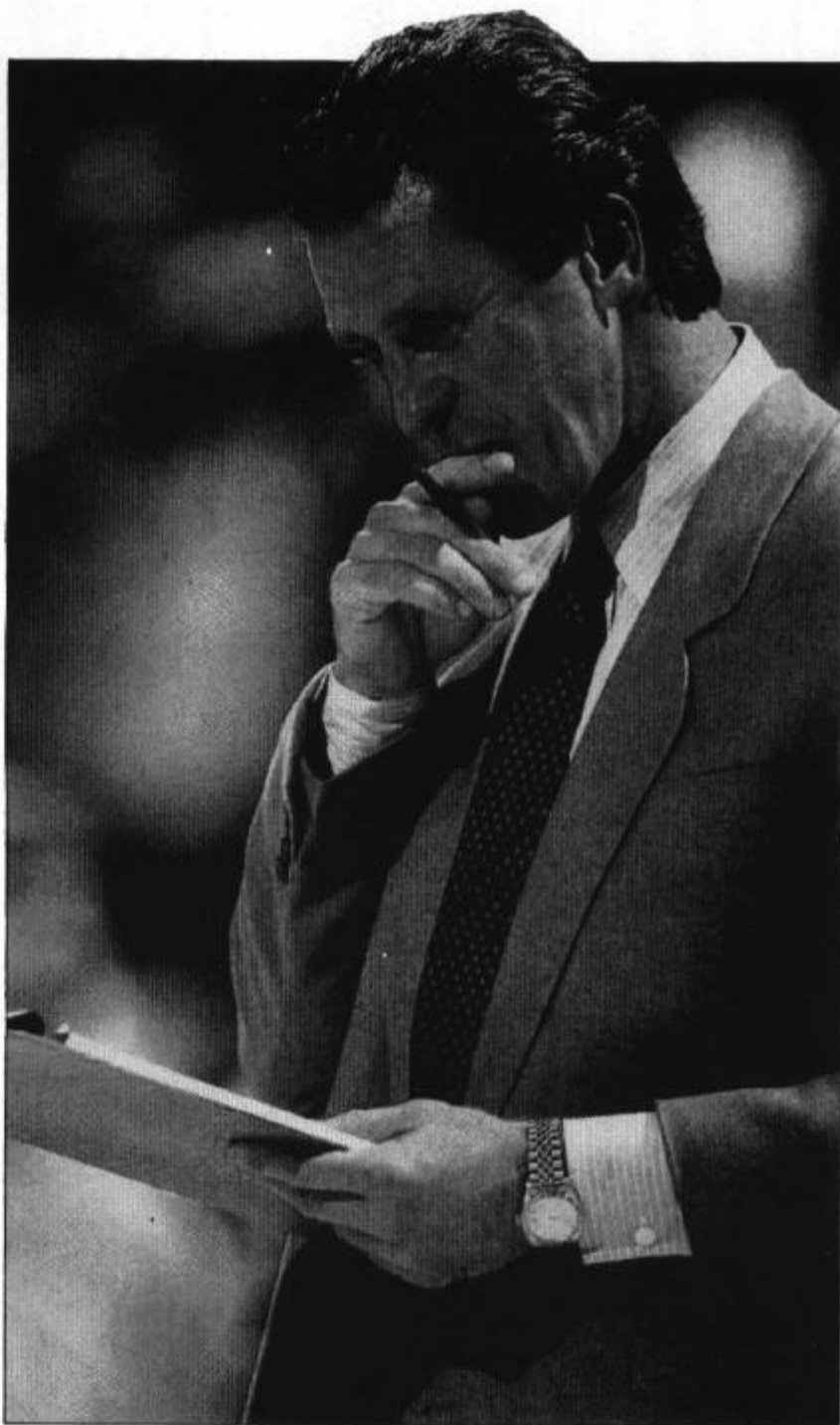
AITO GARCIA RENESES

Entrenador del Barcelona. Uno de los más prestigiosos entrenadores nacionales, ha dirigido al Colón y al Joventut antes de recalcar en el Barcelona donde ganó cuatro ligas consecutivas, una Copa Korac y una Recopa. Tras ocupar a lo largo de dos años el cargo de manager general, vuelve al banquillo en la presente temporada.



LOLO SAINZ

Entrenador del Montigalá Joventut. Es el entrenador español más laureado habiendo conseguido ocho títulos de liga con el Real Madrid, 1 con el Joventut además de 5 Copas del Rey, 2 Copas de Europa, 2 Recopas, 1 Korac, 1 Copa del Mundo y 3 Intercontinentales.



PAT RILEY

Entrenador del New York Knicks. Es uno de los más prestigiosos entrenadores de la NBA y el mejor de la década de los ochenta donde conquistó 4 anillos de la NBA dirigiendo a los Lakers de Los Angeles en la época de máximo esplendor deportivo del club angelino.

Organiza A.E.E.B.

Calle Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID

Para más información llamar a los teléfonos:

(91) 575 35 65 - 575 21 81

Fax: (91) 577 50 73

Nº 1.

equipo
y materiales
deportivos, s.l.

Equipamiento y Materiales Deportivos, s.l.
Avda. de Barcelona, km. 33,43
Tel. (976) 10 83 70 • Fax (976) 10 70 00



ATAQUE «GO» DE UMKC

Por **BILL McCAMMON** (Assistant coach University of Missouri-Kansas City)

El ataque «go» ha sido utilizado en los últimos 25 años por universidades como Kansas, UCLA, Memphis State y UAB, y se ha convertido en uno de nuestros principales sistemas de ataque con el que hemos conseguido bastantes éxitos gracias a su versatilidad. Se puede utilizar para despejar el terreno para algunos jugadores que queremos tengan espacio para jugar; además se puede utilizar para tiros en los últimos segundos y para tiros de tres puntos. Es un sistema de ataque planteado en función de tener buenos bases y escoltas, pero existen también buenas opciones para los hombres altos. Puede desarrollarse con un frente par o impar y funciona contra defensas zonales y también frente a la «box and one». En nuestra universidad lo utilizamos también como movimiento de entrada del passing game.

Las tres opciones básicas son:

- 1) Pase a la esquina.
- 2) Corte «shuffle».
- 3) «Guard-keep».

Primera opción: pase a la esquina con alineación 2-1-2, *diagrama 1*. El base (1) muestra la dirección en la que vamos a jugar; (2) corre en la esquina del lado del balón lo más rápidamente posible, mientras (3) se abre a la altura de la línea del tiro libre y (4) sube a la parte frontal del área. Todo este movimiento se tiene que desarrollar de forma simultánea, *diagrama 2*. En el

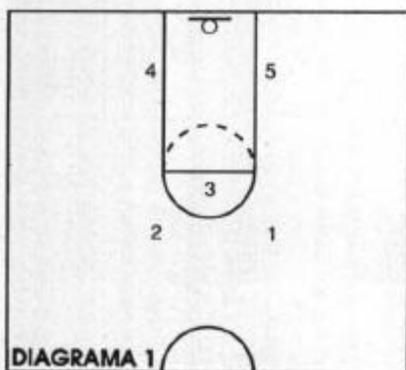


diagrama 3, utilizamos la siguiente opción, con (1) que pasa a (3) y éste a (2) en la esquina. (1) trabaja su defensor llevándole hasta debajo de la canasta mientras (3) y (4) llegan contemporáneamente cruzando el área para realizar un doble bloqueo a (1). Mientras tanto (5) efectúa un bloqueo a (2). *diagrama 4*, para jugar un «pick and roll». (1) puede subir hasta la línea de tiro libre o a la de tres puntos para un tiro; (2) mira antes a (1), luego a (5), que se ha deslizado hacia la canasta, y también su propio tiro. Destacar en esta opción como (3), (4) y (5) están en una buena posición de rebote.

Segunda opción: corte «shuffle», *diagrama 5*. La siguiente opción pasa a través de un pase de (3) hacia (4), que está en la parte frontal del área, y éste pasa a (1); mientras tanto (5) realiza un bloqueo ciego a (3) que corta rápido (shuffle) hacia el balón. (5) continúa en flash, después del bloqueo,



para ocupar la parte baja del área en el lado del balón. (Nota: esta opción puede utilizarse contra una zona con frente par y terminaremos con una alineación 1-3-1).

La continuación del corte «shuffle», si éste no tuviera éxito, la encontramos en el *diagrama 6*, donde (4) se prepara para el rebote y (2) se abre frontalmente para el balance defensivo. (1) pasa hacia (2) mientras (3) sube y





DIAGRAMA 7

lleva un bloqueo ciego a (1) a la altura del tiro libre; a continuación (3) se mueve hacia el balón y recibe el pase de (2) para un tiro que se puede conseguir con relativa facilidad.

Mientras tanto (1), que se ha ido al poste bajo, prepara un bloqueo para (5) que recibe y tira. Si estas opciones no son posibles, realizamos un movimiento complementario con balón en posesión de (1), *diagrama 7*. (4) y (5) realizan un doble bloqueo en dos tiempos para (2) que recibe en la parte frontal para un tiro de tres puntos, *diagrama 8*.



DIAGRAMA 8

Tercera opción: en esta solución que llamamos «guard-keep», (1) indica la dirección cuando (3) es anticipado muy fuerte. Este se abre al lateral y (4) sube para efectuar un bloqueo a

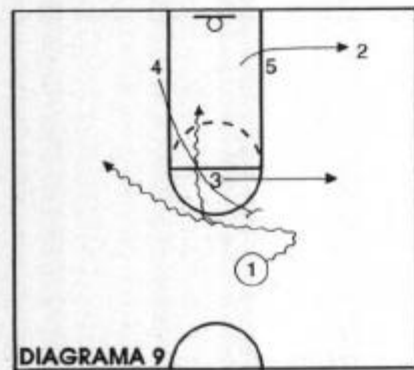


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 10

(1) que cambia de dirección para penetrar directamente hacia canasta o abrirse en el lado contrario, *diagrama*



DIAGRAMA 11

9. A continuación, si (1) se abre, (4) corta hacia la canasta y (1) se mueve, si hace falta hasta la esquina, para abrir un buen ángulo de pase, *diagrama 10*. [Nota: esta opción se puede efectuar contra una «box and one» pero sólo cuando el defensor individual lo hace sobre (1), (2) o (3)]. Si (1) no puede pasar a (4) entonces (3) bloquea a (2) y éste recibe en la parte frontal del área; (4) bloquea a (1) y luego realiza un paso hacia el balón mientras (1), siguiendo su camino, va a bloquear a (5), *diagrama 11*. Si (4), que ha recibido de (2), no puede pasar a (5), entonces realizamos nuestro movimiento



DIAGRAMA 12

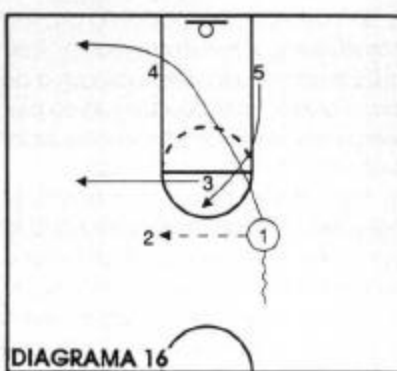
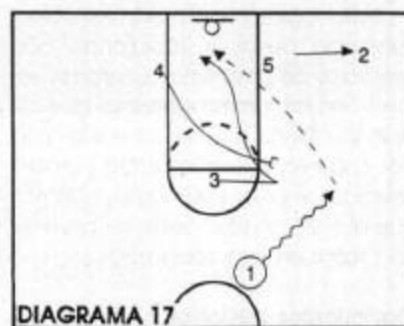
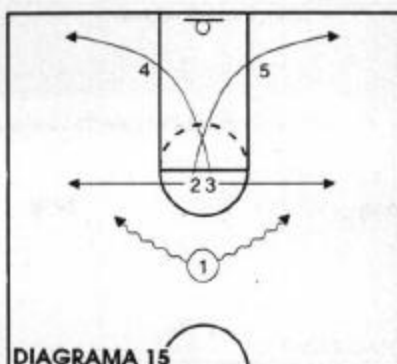
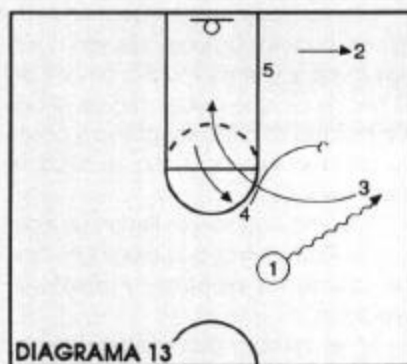
GRAN ÉXITO DEL SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Bajo la dirección de Javier Zaragoza, licenciado en educación física y entrenador ayudante y preparador físico del Huesca la Magia, se llevó a cabo el II Seminario de Educación Física bajo la organización de nuestra Asociación.

Las instalaciones del INEF de Madrid se llenaron sin problemas y fueron 110 los cursillistas asistentes para asistir a las conferencias del mismo Javier Zaragoza, Maite Aragonés, Javier Prieto, Julio Salamanca, Francisco Seirulo, José Luis Terreros.

En las imágenes, dos momentos de las conferencias impartidas.





botando lateralmente y prepara el pase, *diagrama 14*. En el *diagrama 15*, (2) y (3) leen por qué lado inicia el ataque (1), que lleva el balón; pase base a base y corte de (1) aprovechando el bloqueo de (5), que ha subido, y de (4) en el poste bajo, *diagrama 16*.

En el *diagrama 17*, (1) indica la dirección del ataque y (4) realiza un rápido bloqueo ciego a (3) para que éste pueda recibir un pase bombeado.

Como en cualquier ataque, el sincronismo es muy importante. Para entrenar todas estas opciones las efectuamos en distintas fases con dos o tres jugadores y posteriormente todo el ataque 5c0 antes de colocar la defensa. □

de cinco, *diagrama 12*.
Otras opciones: (1) va botando hacia (3) y éste corta sobre el bloqueo cie-

go de (4) intentando recibir un pase bombeado, *diagrama 13*.
(3) bloquea para (4) mientras (1) va



JUEGO CON EL POSTE

Por **JIM WHITESELL** (Coach Elmhurst College)

En Elmhurst creemos que la función del pivot es una parte importante del ataque. Nosotros exigimos que nuestros pivots reciban el balón cada vez que se encuentren desmarcados. Depende de nuestros postes el ser productivos con el balón en las manos. Teniendo en cuenta que hemos incorporado la «motion offense», es importante que nuestros jugadores aprendan a jugar cerca de la canasta. De todas formas lo que vamos a explicar a continuación es esencialmente trabajo con hombres altos. Consideramos cuatro áreas de trabajo:

Coordinación: la mayoría de los hombres altos no han logrado su máximo potencial. Hemos registrado amplias mejoras si somos pacientes y

positivos con ellos. Hay que tener en cuenta que necesitan mucho más tiempo para recuperar. Muchos se desmoralizan antes de tiempo y escuchan en varias ocasiones opiniones negativas como que son lentos, que no saltan, etc. Este es el momento en el que necesitan ser seguidos y motivados sobre su progresión. Teniendo en cuenta que el basket es un deporte de «para y corre», los fundamentos de cada uno pueden mejorar sólo con la simple idea de jugar. Ligas de verano, campus para hombres altos, partidos no oficiales pero importantes para este fin. La mejor manera de aumentar el nivel de vuestros fundamentos es entrenarse sobre estos fundamentos y jugar.

Fuerza: la fuerza física es fundamental cuando hay que jugar cerca de la canasta. Nosotros trabajamos pesas con los hombres altos tres veces a la semana con especial énfasis en la parte superior del cuerpo. Las pesas, al margen de crear mayor potencial físico, dan confianza y autoestima al jugador.

Resistencia: es un problema de muchos hombres altos. La carrera continua ayuda a desarrollar la resistencia. Nosotros acostumbramos a que nuestros jugadores corran entre 2 y 3 kilómetros tres veces la semana durante el verano, y además hacemos práctica con bicicletas estáticas manteniendo niveles de alta intensidad a lo largo de varios minutos.

Salto: mejoramos el salto vertical levantando pesas y trabajando con ejercicios de pliometría durante el verano. Son los mismos ejercicios que utilizan los atletas, rebotando encima de dos cajones, saltando arriba y abajo alternativamente. Enseñamos además que el salto no sólo debe ser potente sino también que sea rápido.

Movimientos del pivot

Es importante que gastemos parte de nuestro tiempo enseñando a los pivots a coger la posición y como deben recibir el balón. Queremos que nuestros pivots:

- Enseñen las manos, ofrezcan un objetivo al pasador.
- Pies ligeramente más abiertos que los hombros, estando cómodo pero ocupando el máximo espacio posible.
- Tomar la posición correcta en el lateral del área.
- Cuando el pivot reciba el balón, caer con ambos pies de forma que pueda utilizar cualquiera de ellos como pivote.
- Ir a buscar el pase, pero sin dejar la posición. Este es un ejercicio que utilizamos cada día, *diagrama 1 y 2*.

Lo llamamos «ejercicio de pedir» y lo realizamos de la siguiente forma:

- Sin defensa y después con defensa pasiva.
- Corte flash en medio del área y coger la posición en el poste alto.
- Ir hacia el pase.
- Capturar el pase, devolver el balón al entrenador y corte flash del área al lado contrario.

Tres movimientos que enseñamos

Queremos que nuestros pivots dominen los tres movimientos ofensivos y hay que enseñarlos a desarrollar sea por la línea de fondo que por el centro del área. No colocamos a la de-

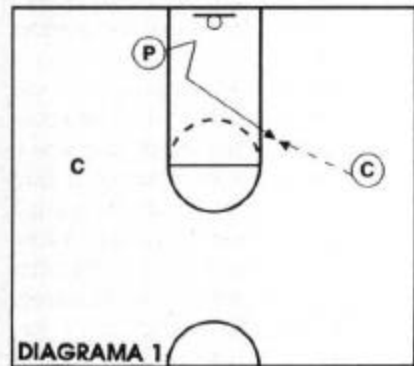


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

fensa hasta que el jugador no domina completamente el movimiento. Después situamos una defensa pasiva de forma que el pivot pueda notar la presencia del defensor, y finalmente jugamos un 1c1 en situación real.

a) **Drop step:** hay que ir a buscar el pase, sentir al defensor colocando la pierna apropiada, boté con mínima exposición del balón y explosión hacia la canasta utilizando al tablero para el tiro. Movimiento inicial de espalda a la canasta.

b) **Turn around:** ir a buscar el pase, tatar al defensor que está detrás y efectuar un giro colocándose de cara a la canasta, balón alto y tiro con apoyo al tablero. Esta es una situación difícil para el defensor porque el atacante está situado a 1 metro-1½ metro encarado a la canasta.

c) **Cross over:** recibimos y encaramos al aro con triple amenaza: finta, paso cruzado por encima del defensor y explosión a canasta.

Claves para el desarrollo del pivot

Hay que realizar un trabajo diario: nosotros intentamos trabajar con nuestros pivots antes y después de cada entrenamiento. Antes trabajamos en los movimientos de base ofensivos. Después del entrenamiento repasamos las cosas positivas y negativas que hemos desarrollado en el mismo. Este último trabajo se realiza en 10-15 minutos. Pensamos que los jugadores aprenden mucho en esta fase del trabajo porque el impacto de aprendizaje es inmediato.

Trabajamos también bastante con el vídeo, con el que registramos la progresión de cada elemento y nos ayuda en la valoración personal. Los jugadores jóvenes tienen interés en verse en el vídeo y apreciar lo que hacen bien y lo que hacen mal.

Intentamos también llevar un control de cuantos balones juegan nuestros pivots y damos mucho énfasis en el hecho de que deben recibir el balón porque es difícil ser activo y positivo para el equipo si no se toca el balón.

Todos los jugadores llevan un control total de los tiros que efectúan, desde dónde los efectúan y cómo los efectúan.

En el trabajo durante el entrenamiento obligamos a que los pivots toquen el balón como mínimo dos veces antes de un tiro y además permitimos muchas faltas porque deben aprender a jugar en cualquier situación de juego.

Otro aspecto fundamental es el de los tiros libres. Los pivots deben ser buenos realizadores de tiros libres y deben aprender a pasar bien el balón porque para un buen pivot es imprescindible ser un buen pasador sobre todo contra las zonas.

Ejercicios

Poste alto, *diagrama 3 y 4*. Serie de 10 movimientos trabajando los tres aspectos básicos. El pivot corta flash a través del área, recibe y realiza uno de los movimientos; coge el rebote y si falla sigue tirando hasta que anota.

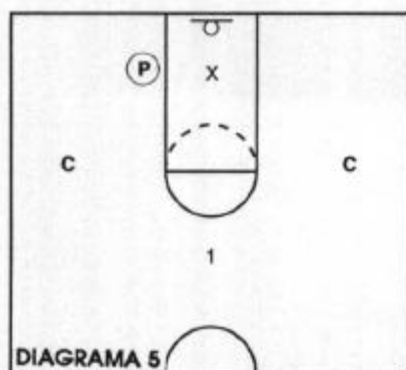
Después de haber encestado, de-



DIAGRAMA 3



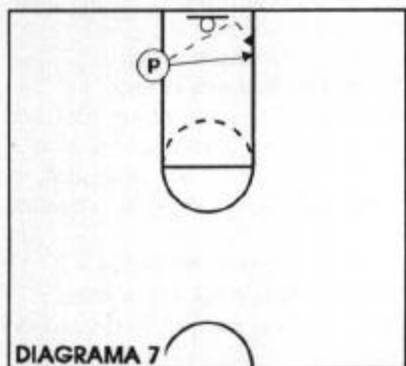
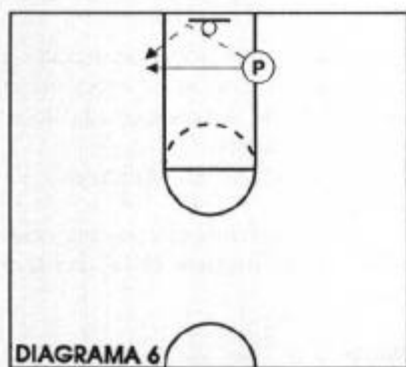
DIAGRAMA 4



vuelve el balón al pasador, corta nuevamente el área y repite el movimiento. Al finalizar la serie, rotación. En algunas ocasiones el entrenador llamará el movimiento a realizar, en otras el jugador tendrá la iniciativa. Enseñada que el pivot domina estos movimientos, colocamos a un defensor.

En el diagrama 5, un ejercicio que llamamos «tres estrellas». Se juega 1c1 en el poste bajo hasta anotar tres canastas. Quien anota, sigue atacando. Pitar pocas faltas. Después de cada canasta hay que pasar a (1) que devuelve; el defensor puede obstaculizar de la forma que quiera.

En el diagrama 6, efectuamos el conocido «Mikan drill». Tiros en gancho o en penetración. Diez canastas y cambio. Concentración máxima en la posición de los pies y en la colocación



EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS

En situaciones reales de juego

EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS

EN SITUACIONES REALES DE JUEGO



por JAVIER IMBRODA y HUBIE BROWN



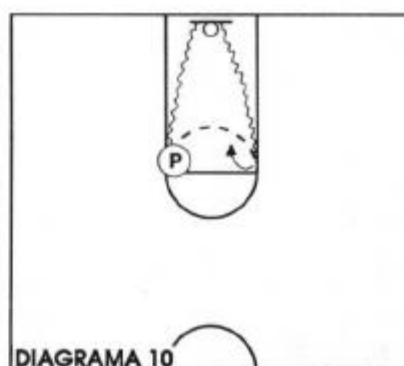
Por JAVIER IMBRODA (Entrenador Mayoral)
y

HUBIE BROWN (Entrenador NBA)

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

Precio: 1.000 plas. más gastos de envío. Pedido contrareembolso a la AEEB.
Jorge Juan, 82, 5º 1º - 28009 MADRID Teléfonos: (91) 575 35 65 - 575 21 81
FAX: (91) 577 50 73

Tirada limitada: reserva tu ejemplar



alta del balón.

En el diagrama 7, un ejercicio que llamamos «Superman», y consiste en lanzar desde un lado del área el balón al lado contrario del tablero, correr y atrapar el balón sin que éste caiga al suelo. Diez repeticiones.

También trabajamos la potencia con un ejercicio que llamamos «off floor», colocando dos balones en los límites del área. El pivot tiene que re-

coger y con un paso realizar un movimiento explosivo y anotar de fuerza. Diez movimientos seguidos.

En el diagrama 8, un ejercicio de pasé al pivot. Situamos a dos pivots, uno en ataque y otro en defensa, y a dos jugadores de perímetro. El defensor del pivot cambia rápidamente posición y los atacantes deben saber leer la situación. Este ejercicio mejora la capacidad de pase de los jugadores

y su capacidad de leer la situación de juego.

En los diagramas 9 y 10, un ejercicio —out drill— para la coordinación, rapidez y control del balón. Se empieza en la esquina superior del área, un bote rápido y tiro en penetración, recogiendo rápidamente el balón de la canasta; desplazarse a la esquina superior contraria botando, girarse, finta y tiro. Diez movimientos seguidos. □



PASSING GAME

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

Las ventajas del passing game con respecto a un ataque organizado son:

- 1) Que los jugadores se divierten jugando porque tienen mayor libertad de acción.
- 2) Es un ataque difícil de controlar porque no existen esquemas prefijados.
- 3) Se adapta fácilmente a las características de cualquier jugador que tengamos a disposición en sucesivas temporadas.
- 4) Es fácil de aprender.
- 5) Mejora nuestra defensa individual porque el entrenarse contra este ataque permite a la defensa acostumbrarse a cualquier tipo de ataque.
- 6) Hay una transición fácil de la defensa al ataque porque no hay que colocarse en una alineación determinada.

Los problemas del passing game pueden ser los siguientes:

- 1) Los jugadores tienen tendencia a ir demasiado rápido. Hay que acostum-

brarlos a que se tomen el tiempo necesario y que utilicen la rapidez y la velocidad sólo cuando interesa.

- 2) Los jugadores tienen tendencia a moverse antes de que llegue el bloqueo. Hay que trabajar de forma que el bloqueado trabaje al defensor hacia el lado contrario de donde va a recibir el bloqueo.

- 3) La mayoría de los jugadores quiere pasar por la parte alta del bloqueo. Hay que convencerlos de que pasen por detrás y permitir al bloqueador de realizar un paso hacia el balón.

- 4) Los jugadores de perímetro tienen tendencia a agruparse en las áreas de juego de los pivots. Hay que estar lejos de la zona de acción de los pivots: cuanto más espacio le dejamos, mejor es.

- 5) Los jugadores botan demasiado. Ello obliga a los jugadores sin balón a estar demasiado estáticos.

- 6) Los jugadores quieren pasar dema-

siado rápido. Recordar que el passing game es un ataque no organizado que consta de tres principios básicos:

- a) pase del balón;
- b) movimiento de los jugadores;
- c) bloqueos.

Una buena selección de tiro, además, es un «deber» en el passing game.

Reglas

Reglas para el pase:

- 1) pasar y cortar;
- 2) pasar y bloquear lejos;
- 3) pasar y bloquear abajo;
- 4) pasar y bloquear al jugador con balón. En esta última norma, lo que nunca hacemos es bloquear al hombre-balón en el primer pase de entrada.

Reglas para el dribbling:

- 1) botar para ir hacia canasta;
- 2) botar para mejorar el ángulo de pase;

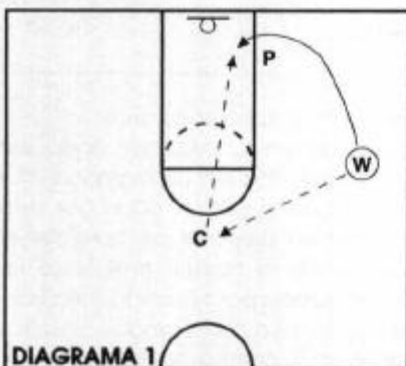
- 3) botar para aflojar la presión defensiva;
- 4) botar para salir del bloqueo.

Hay que mirar todo el campo antes de pasar; observar quien bloquea en corte flash o en la salida después del bloqueo. Trabajar al defensor hacia el lugar más apropiado. No quedarse más de dos segundos en el área del pivot y después intentar un bloqueo en la zona del poste contrario. Moverse sin balón.

El equipo que realiza el passing game debe tener la capacidad de controlar la presión defensiva adoptando las siguientes reglas:

- 1) Cambiar de lado al balón.
- 2) No luchar contra la presión frontalmente.
- 3) Bloquear en profundidad y después intentar moverlos hacia el balón.
- 4) Bloqueos ciegos para salir o ir hacia el balón. Después de bloquear realizar siempre un paso atrás hacia el balón. La mejor forma de desmarcarse es la de bloquear siempre a alguien.

Cuando los aleros pasan el balón interior al pivot, van a bloquear al lado contrario. Cada vez que la zona del pivot queda libre, la ocupamos.



Ejercicios para el bloqueo

En el *diagrama 1*, bloqueo por detrás. El alero pasa hacia fuera y busca el bloqueo del pivot para cortar y recibir de (c).

En los *diagramas 2 y 3*, realizamos distintos movimientos para el tiro. En el primer movimiento, pasar y bloquear abajo. Sucesivamente es el poste bajo que bloquea y tras el corte del alero, se gira para recibir y tirar.

Los movimientos los enseñamos de la siguiente forma:

- 1) Ejercicios de 3c3 con todas las reglas del passing game.



- 2) A continuación trabajamos 4c4 sin el pivot.
- 3) Explicar la correcta selección de tiro.
- 4) Todos los jugadores deben conocer la mejor posición de tiro de sus compañeros.
- 5) Debemos saber quién debe efectuar el tiro y cuándo se hará.
- 6) Dejar que vuestros jugadores hagan las cosas que mejor saben realizar.
- 7) Jugar abiertos para un mejor equilibrio colectivo en la cancha.

En los dos siguientes diagramas explicamos unos ataques especiales. En el *diagrama 4*, (3) pasa a (4) y bloquea para (2). (4) devuelve el balón hacia (2) o hacia (3), es bloqueado por (1), corta a lo largo de la línea de fondo y recibe un pase interior. Si la



defensa efectúa un body check en el bloqueo, (4) realiza un paso atrás para recibir y realizar un tiro de corta distancia.

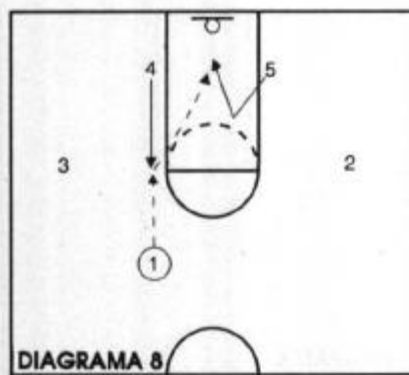
En el *diagrama 5*, juego especial para (4), que corta flash dentro del área tras la señal que realiza (1) que está botando. Cuando (1) para de botar, (4) realiza la puerta atrás.

Ataque a la zona

Adoptamos la misma filosofía que en el ataque contra individual.

- 1) El ataque debe realizar sea el movimiento del balón que el de los jugadores.
- 2) El ataque tendrá a (4) y (5) jugando interior, y (1), (2) y (3) en el perímetro.
- 3) Los jugadores del perímetro llenan los espacios vacíos, penetran y cambian de posición.





4) Los jugadores interiores cortan flash en el poste bajo-alto y bloquean contra la zona.

5) El ataque debe crear triángulos de superioridad numérica en la línea de fondo.

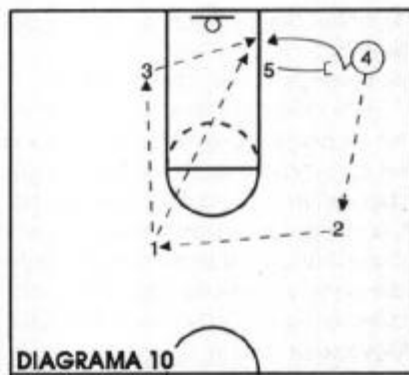
6) Hay que cambiar de lado al balón con pases skip y con el movimiento interior-exterior del balón.

En el *diagrama 6*, una de las op-



ciones contra la zona, con (1) que va botando hacia la posición de (2) que se desplaza hacia el fondo, mientras (5) coge la posición en el poste bajo para formar el triángulo en la línea de fondo y (4) corta flash al poste alto.

En el *diagrama 7*, pase interior al poste bajo (5) con opciones para tirar, pase skip a (3) o pase a (4) que corta en medio del área.



En el *diagrama 8*, pase bombeado desde el poste alto al bajo.

En el *diagrama 9*, opciones especiales contra la zona con tiros exteriores si no hay nada en el juego interior.

En el *diagrama 10*, opción especial en el cambio de lado, con (5) que bloquea en la esquina para (4) que corta interior mientras la zona se está abriendo. □



CONTRAATAQUE

Por **OLIVER PURNELL** (Coach Radford University)

Si el contraataque es parte integrante de vuestro sistema ofensivo, creo que hay distintas cosas que determinan su éxito:

- 1) Hay que desarrollar una filosofía.
- 2) Hay que creer firmemente en este estilo de juego.
- 3) Hay que vender esta filosofía a los jugadores.
- 4) Hay que comprometerse a enseñar todos los detalles del contraataque.

Nosotros, en la Radford University, creemos que el contraataque es un arma ofensiva letal y la utilizamos porque nos concede varias ventajas:

- 1) Nos permite anotar algunas canastas fáciles.
- 2) Anima a los atacantes a trabajar bien ofensivamente y defensivamente.
- 3) Es una forma de jugar excitante para jugadores, entrenadores y aficionados.

Nosotros nos hemos convertido al juego de contraataque a pesar de que puedan haber algunas des-

ventajas:

- 1) Esta forma de jugar lleva a la pérdida de balones más de lo habitual.
- 2) Hay un control menor sobre quien efectuará los tiros.

Hay muchas formas de utilizar el contraataque en el basket moderno.

La forma más utilizada y eficaz de iniciarlo es en un buen trabajo defensivo que permita llegar a la posesión del balón. Al respecto hay dos formas de conseguir la posesión del balón; una es presionar con traps a todo campo sin preocuparnos demasiado de la protección de nuestra canasta. Esta forma de defender obliga al atacante a tirar rápido. Muchos equipos creen que más rápido tira el rival, más posesiones dispondrán y por lo tanto pueden conseguir más puntos que el contrario.

Otra forma, es defender normalmente individual o zona dando mucho énfasis en parar a los tiradores y en el rebote defensivo. Nosotros creemos en

este último tipo de defensa.

Debido a la utilización cada vez más extendida del contraataque, los entrenadores gastan cada vez más tiempo en preparar sus transiciones defensivas. Si nuestro rival hace un buen trabajo para parar la línea frontal de nuestro contraataque, nosotros aplicamos nuestro contraataque secundario o «ataque inicial», *diagramas 1 y 2*. Ello nos permite utilizar algunos de nuestros juegos rápidos contra una defensa que está retrocediendo y que no está bien equilibrada. Es indispensable pues enseñar un buen contraataque secundario si queremos disponer de buenos y rápidos tiros para nuestros mejores tiradores (2) y (3).

Teniendo en cuenta que nosotros hacemos contraataque tras la canasta rival, cuando nos presionan a todo campo nos encontramos cómodos. Creemos que si conseguimos poner en juego muy rápido el balón antes de



que el pressing se sitúe adecuadamente en la cancha, lograremos una importante ventaja. Para conseguir esto, los jugadores (5), (4) y (1) deben desarrollar su cometido con eficacia, *diagrama 3*.

Después de una canasta, (5) debe salir enseguida del campo para sacar de fondo y dar el balón a (1) que se



está moviendo cerca de la línea lateral y hacia medio campo. Si está marcado, entonces (5) busca rápidamente en el área del tiro libre a (4) que se desplaza hacia el balón, *diagrama 4*.

Jugar un basket de contraataque enseña una forma de atacar. Nosotros, normalmente, mantenemos nuestro estilo de juego también en los últimos minutos de juego, aún si estamos por delante en el marcador, porque creemos que el mejor juego ralentizado sea siempre el de conseguir tiros fáciles: penetraciones o tiros libres.

Por ello dedicamos mucho de nuestro tiempo a nuestro «running game» porque consideramos que es muy eficaz en las situaciones de finales de partidos siempre que los jugadores en-

tiendan el «tiempo» y la «situación» del partido. Para ello nos entrenamos muchos con minipartidos de cuatro minutos.

Tipos de contraataque

Nosotros utilizamos el término «**contraataque perfecto**» para referirnos al contraataque tradicional que conocen la mayoría de jugadores y entrenadores, con el balón al centro, dos carriles exteriores, un trailer y un hombre de seguridad, *diagrama 5*. Utilizamos este tipo de contraataque después de un balón recuperado o un rebote. En la fase inicial de este contraataque buscamos siempre el pase de apertura hacia (1) que utiliza el espacio central para desmarcarse. Nosotros enseñamos a nuestros reboteado-

CLINIC «PRIMAVERA 92»: UN EXITO

Bajo la organización de la Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol se llevó a cabo los pasados días 5 y 6 de abril un clinic con carácter internacional con la presencia del prestigioso entrenador del Knorr de Bologna, Ettore Messina, y la del manager general del Barcelona, Aito Garcia Reneses.

Cerca de 200 asistentes presenciaron las dos conferencias que tuvieron un alto nivel confirmando la calidad de ambos conferenciantes. Messina habló sobre aspectos técnicos-tácticos ofensivos, mientras Aito disertó sobre como realizar una buena defensa agresiva con un mínimo de faltas.

El éxito fue total en la línea de los acontecimientos organizados por la Asociación Catalana. En la foto un momento de la conferencia de Ettore Messina.



500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por ALESSANDRO DEL FREO



Presentación
DAN PETERSON



edición: AEEB

Por ALESSANDRO DEL FREO

Profesor de educación física y entrenador de baloncesto

Presentación DAN PETERSON

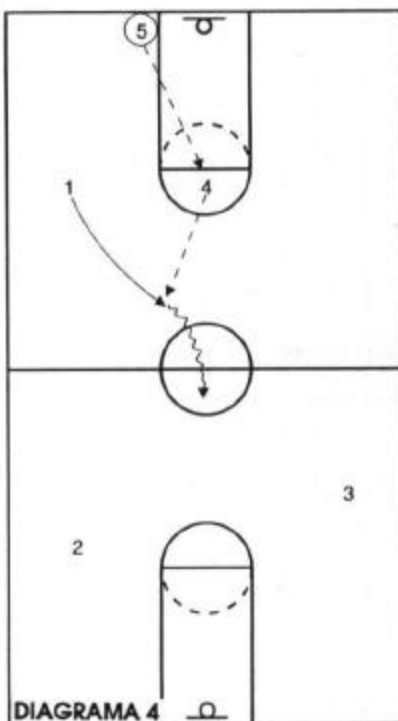
500 ejercicios originales para mejorar la capacidad técnica y atlética del jugador de baloncesto de base y de élite

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

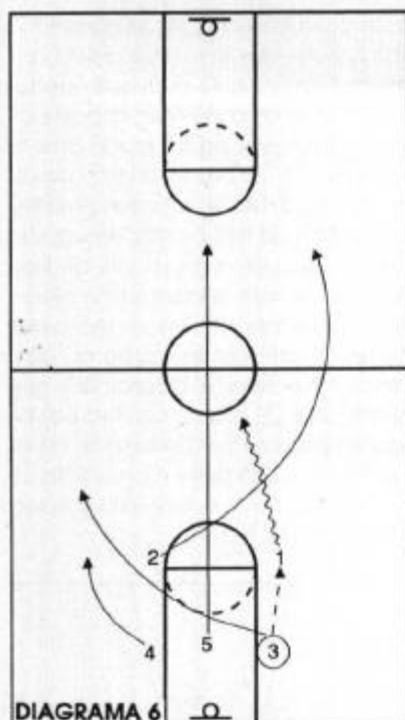


res que deben girarse lejos de la defensa en el pase de apertura, y a (1), moverse hacia la dirección de su pivot.

En el «**contraataque asignado**» cada jugador tiene una posición específica, y una función a cumplir cada vez que tenemos posesión de balón, *diagrama 6*.

La desventaja de este sistema es que los rivales, si conocen nuestros mo-





vimientos, pueden obligar a realizar unos desplazamientos en zonas del campo no asignadas. Las ventajas residen en el hecho de que a cualquier jugador se le puede sacar un buen rendimiento enseñándole a realizar bien una determinada función, y que

tenemos un control total sobre quién va a efectuar los tiros en nuestro equipo.

Este tipo de «contraataque asignado» es particularmente eficaz cuando se utiliza una función a cumplir cada vez que tenemos posesión de balón, *diagrama 6*.

La desventaja de este sistema es que los rivales, si conocen nuestros movimientos, pueden obligar a realizar unos desplazamientos en zonas del campo no asignadas. Las ventajas residen en el hecho de que a cualquier jugador se le puede sacar un buen rendimiento enseñándole a realizar bien una determinada función, y que tenemos un control total sobre quien va a efectuar los tiros en nuestro equipo.

Este tipo de «contraataque asignado» es particularmente eficaz cuando se utiliza una defensa a zona porque la alineación normalmente es compatible con las distintas posiciones asignadas a cada jugador.

También utilizamos los dos tipos de contraataques, alternándolos, para mantener presión sobre nuestros rivales. Después de un balón recuperado o de un rebote, hacemos el «contraataque perfecto». Después de una ca-

nasta rival, utilizamos el «contraataque asignado». Desarrollando de esta manera las dos formas de contraatacar intentamos aprovechar al máximo las ventajas de los dos sistemas. Efectivamente, en los balones recuperados y en los rebotes el «contraataque perfecto» nos permite jugar instintivamente y seguir el flujo del juego. El otro contraataque nos permite desarrollar nuestros sistemas favoritos.

Para terminar, me gustaría detallar las características principales de los diversos jugadores para tener un productivo juego de contraataque.

(1) debe ser un jugador muy hábil en llevar el balón hacia adelante y capaz de tomar decisiones inteligentes. Debe ser fuerte, altruista, buen pasador y capaz de forzar a la defensa con penetraciones y tiros libres.

Los aleros (2) y (3) deben tener la habilidad y el deseo de correr en los carriles respectivos, ser buenos tiradores y excelentes penetradores. No tener miedo al juego de contacto.

Los pivots y trailer (4) y (5) deben ser excelentes reboteadores, con buenas manos para pasar y recibir el movimiento, buenos tiradores desde el poste bajo y alto y capaces de jugar cara a la canasta desde 3-4 metros. □

JUEGO «ELE»: VARIACIONES SOBRE EL TEMA

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

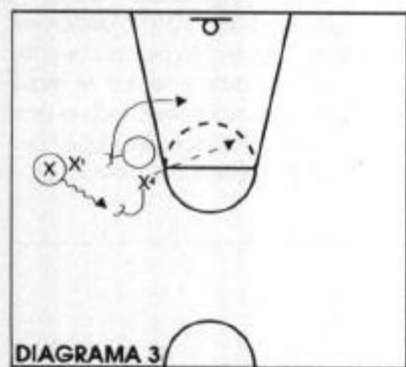
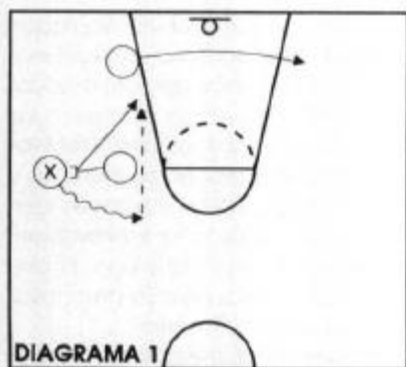
El juego «Ele» (1), introducido en Italia por Dan Peterson hace muchos años, es ya algo clásico en el juego de todos los equipos. El juego entre dos que realiza un base y un hombre alto y la utilización de los bloqueos para favorecer al tirador, lo convierten en un ataque muy equilibrado y muy útil para intentar un tiro con buen porcentaje sobre todo en los momentos difíciles de los partidos.

Mi equipo no es una excepción y también utiliza este ataque. Pero nues-

tra idea es que el momento crucial de este ataque sea la utilización del bloqueo por parte de Brunamonti, Zadvoc o Coldebella sobre el bloqueo realizado por Wennington o Binelli, *diagrama 1*, y sólo secundariamente aprovechar los bloqueos para Bon o otro tirador, *diagrama 2*. El motivo lo explico enseguida: los tres bases mencionados son muy peligrosos sea penetrando que tirando, en consecuencia un desequilibrio de la defensa hacia ellos puede favorecer enseguida al jugador que

ha realizado el bloqueo y el giro rápido hacia canasta, *diagrama 3*.

Con la mejora continua de las defensas, se pueden presentar distintos tipos de marcaje al «pick and roll» y en consecuencia hemos trabajado mucho porque los jugadores en la cancha aprendan a «leer» de la forma correcta la situación ocupando áreas dejadas libres por la defensa y sacando, en consecuencia, ventaja no sólo de posibles errores defensivos, sino también de un lógico posicionamien-



to defensivo. En el *diagrama 4* está marcado un tipo de defensa contra el «pick and roll». El defensor de (1) fuerza el botador hacia la línea de fondo donde se prepara para la ayuda en la posible penetración el defensor del bloqueador. La primera posibilidad que se verifica se ilustra en el mismo



diagrama: (2) despeja la línea de fondo subiendo en la parte frontal mientras (4) corta muy fuerte hacia canasta después de fintar el bloqueo a (1). La otra posibilidad para romper esta elección defensiva es la que se explica en el *diagrama 5*. Viendo la posición de (X1) y (X4), (1) penetra en dribbling por la línea de fondo mientras (4) se lanza hacia la canasta, (2) deja libre la línea de fondo yéndose al lado contrario y (3) se sitúa en el vértice superior del área. Nuestro objetivo primario en este caso es atraer la rotación defensiva hacia el fondo para intentar un pase a (3) que puede tirar, girar el balón hacia (2) al lado contrario o pasar a (5) que efectúa un corte flash en medio del área enseguida que (3) recibe el balón.



En el *diagrama 6*, los defensores del «pick and roll» eligen hacer un 2c1 al botador; dándose cuenta de ello, (2) debe abrirse en el ángulo en el lado del balón en lugar de cambiar de lado, de forma que en el momento en que (4) corta hacia la canasta, el defensor (X2) deberá escoger entre salir a la esquina o cubrir la posición del pivot (lo cual de cualquier manera provocará un desajuste favorable al ataque). Será entonces posible conseguir un tiro desde la esquina para (2)

o un pase interior a (4), *diagrama 7*. Si (X3) viene desde el lado débil para ayudar, entonces será (5) que quedará libre con un corte flash al poste alto desde donde podrá tirar o girar el balón hacia (3). Desde el inicio de esta acción, (3) debe jugar siempre desde la línea de tres puntos, enseguida que se de cuenta del intento de trap a (1), para abrir la disposición ofensiva y hacer más difíciles las recuperaciones defensivas. Se puede por ello, ver claramente en el *diagrama 7* que el driblador (1) cuenta con tres posibilidades de pase para hacer salir el balón del trap, con peligro inmediato de tiro o penetración cualquiera que sea el destino del balón.



Con el pasar de los años y la mejora de las defensas se ha convertido en cada vez más importante el hecho de saber «leer» la situación defensiva. En los dos casos explicados se puede claramente entender la importancia de los tres jugadores que no están directamente implicados en la acción de «pick and roll» para que el ataque sea eficaz sin tener que preocuparse de la iniciativa defensiva. En forma particular, es muy importante el movimiento del jugador (2), que debe entender enseguida la elección defensiva que se hace sobre (1), para decidir si quedarse en la esquina en el lado del balón o irse al lado débil para aprovechar los bloqueos de los compañeros. Una vez más, pues, la habilidad de los jugadores consiste en saber mantener la iniciativa atacante evitando soportar la presión defensiva, y para conseguirlo es necesario ocupar rápidamente las zonas del campo desprotegidas, pasar el balón velozmente y penetrar en el corazón de la defensa venciendo en el tiempo las rotaciones. □

LA LLAMADA ENFERMEDAD DE OSGOOD-SCHLATTER

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

Es muy probable que muchos de los jugadores de baloncesto que empezaron en sus edades más tempranas a practicar este deporte hayan sido diagnosticados alguna vez de una enfermedad con un nombre tan complicado como el que hoy nos ocupa.

Este cuadro es el arrancamiento parcial del lugar de inserción del tendón rotuliano a nivel de la tibia en aquellas personas en las que, por no haber todavía terminado el crecimiento, esta pequeña tuberosidad, que sirve de inserción al tendón, se haya unida aún al resto de la tibia mediante tejido cartilaginoso. La excesiva tracción del tendón rotuliano durante el ejercicio a este nivel o los microtraumatismos repetidos provocan una separación parcial de esta pequeña apófisis que suele ir acompañada de dolor.

Los **síntomas** clínicos a veces pueden pasar desapercibidos y las molestias ser erróneamente justificadas como «dolores de crecimiento». Sin embargo la mayoría de los pacientes van a notar una tumoración dolorosa en la cara anterior de la rodilla y cierta deformidad de la misma dando un aspecto típico que algunos autores han descrito como «tibia de cangu-

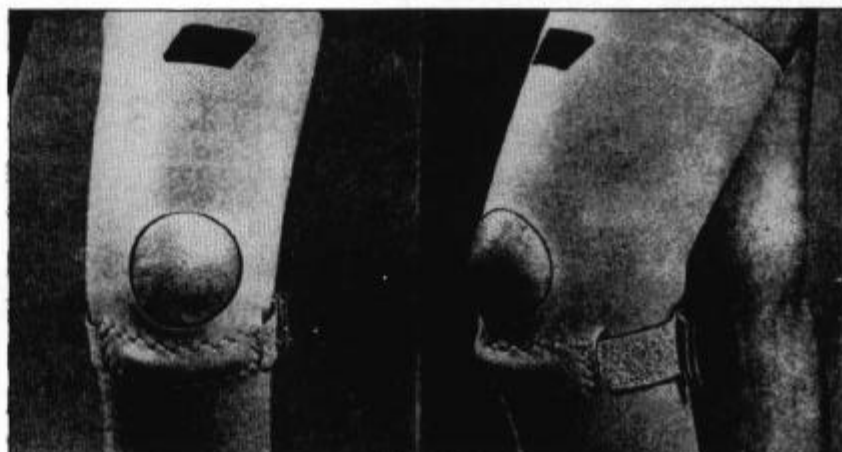


Figura 2

ro» (Figura 1)

La radiografía lateral de la rodilla nos va a dar el diagnóstico ya que podemos ver en el lugar de inserción la fragmentación del hueso y en casos más avanzados la separación del mismo del resto de la tibia pudiendo dar lugar a un arrancamiento completo de la tuberosidad anterior de la tibia que será la consecuencia de un traumatismo más importante en una zona ya predispuesta y que se va a traducir clínicamente por una imposibilidad completa para extender la pierna.

Dado que esta enfermedad rara vez llega a dar problemas funcionales como los que acabamos de describir, el **tratamiento** suele ser simplemente con analgésicos para suprimir el dolor.

Nosotros recomendamos evitar, dentro de lo posible, todos aquellos ejercicios que obligen a la realización de saltos siendo también perjudicial, por la tensión que provoca a nivel del tendón rotuliano, el movimiento del «chut» durante la práctica del fútbol.

El reposo deportivo deberá mantenerse durante la fase dolorosa para permitir que el fragmento mínimamente desprendido pueda cicatrizar.

La vuelta al deporte se hará con la ayuda de una cinta rotuliana que disminuirá las fuerzas de tracción sobre la inserción del tendón. (Figura 2).

Si el tratamiento conservador mediante hielo, antiinflamatorios, reposo deportivo, etc..., no fuera suficiente se deberá escayolar la pierna en extensión hasta que el pequeño arrancamiento haya consolidado.

Como tratamiento preventivo, los estiramientos de cuádriceps antes del entrenamiento pueden prevenir contra la aparición de esta enfermedad.

En aquellos casos infrecuentes en los que se arranque totalmente el tendón rotuliano, el tratamiento será quirúrgico mediante la fijación del fragmento arrancado a la tibia con un tornillo.

Dado que esta enfermedad se produce únicamente durante el período en el que el joven atleta está creciendo y sus huesos aún son inmaduros, termina espontáneamente cuando concluye la maduración del esqueleto, debiendo estar atentos a su aparición en los atletas adolescentes entre 8 y 13 años si son mujeres, y entre 10 y 15 años para los varones. □

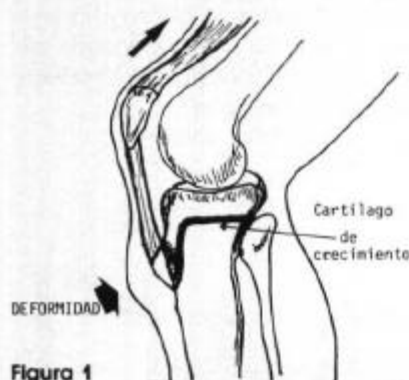


Figura 1

CASE BOOK (I)

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

Muchas veces cuando escribo un artículo pienso si realmente lo explicado quedará lo suficientemente claro como para ser entendido. Por eso pienso que esta serie de **CASE-BOOK** (Libro de casos o jugadas) van a servir para mejorar esa comunicación necesaria entre el escritor y el lector de un artículo.

Acercar la teoría a la práctica, acercar el fundamento de las reglas a los entrenadores, es el objetivo de estas jugadas.

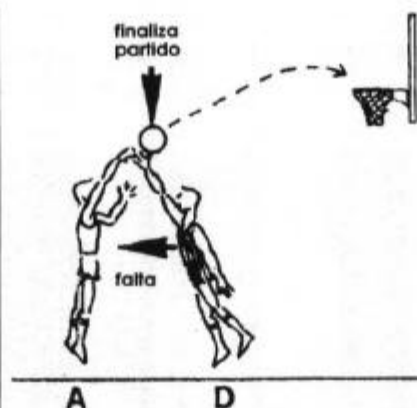
Pretendo, con estas 11 jugadas, que tengais el interés de buscar las soluciones correctas, discutiéndolas y comentándolas con otros compañeros entrenadores; en el siguiente número de la revista «CLINIC» daremos las respuestas.

Siempre he dicho que en los Clínicos, donde realmente se aprende es en las charlas entre los asistentes, antes, durante y después de las conferencias de los invitados. Por eso pretendo potenciar esas discusiones entre vosotros, buscando en estos casos las soluciones a estas jugadas, que son situaciones normales de juego. No nos importaría que mandarais las soluciones por escrito a la Asociación.

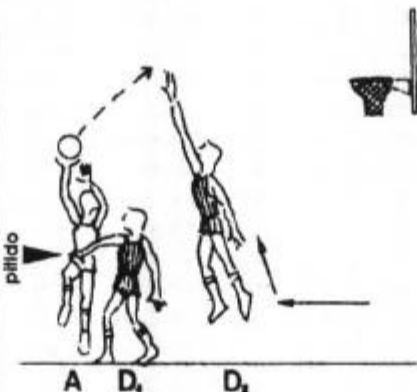
Por lo tanto:

- 1) Leer las preguntas.
- 2) Buscar información.
- 3) Discutir con los compañeros.
- 4) Dar una solución.
- 5) Comprobar con las respuestas en el próximo «CLINIC».

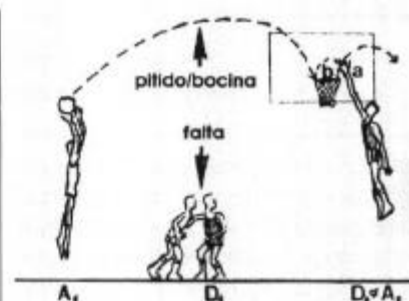
JUGADA 1. El jugador A (atacante) tira a canasta y apenas sale la pelota de la mano, suena la sirena del final del encuentro. Inmediatamente después el jugador D (defensor), que había efectuado un salto para detener el tiro, llega tarde a la pelota cae sobre el atacante cometiendo falta. Su equipo ya ha superado las 7 faltas y el balón no entra en la canasta. ¿Cuál es la decisión correcta?



JUGADA 2. El jugador A (atacante) inicia el movimiento de tiro mientras D1 comete falta sobre A inmediatamente sancionada por el árbitro; el tiro sale igualmente y mientras el balón está en fase ascendente el defensor D2 interviene sobre la pelota desviándola después que el árbitro ya ha pitado la falta. Esta situación se verifica varias veces en los encuentros NBA teletransmitidos. ¿Qué se decide?



JUGADA 3. El jugador A1 tira y mientras el balón está en el aire se pita una falta o suena la sirena de final del tiempo. Después del tiro el balón rebota sobre el aro y un jugador salta para desviarla sin tocar el aro. ¿Qué hacer si:
a) Se trata de un defensor D1 que saca el balón?
b) Se trata de un atacante A1 que



consigue cogerla y hacer la canasta?

JUGADA 4. El jugador D comete falta sobre el tirador A1. Antes que la pelota sea dada a A1 para los tiros libres, el jugador A2 (en el campo) protesta y es sancionado con una falta técnica. ¿Cómo se emprende el juego?

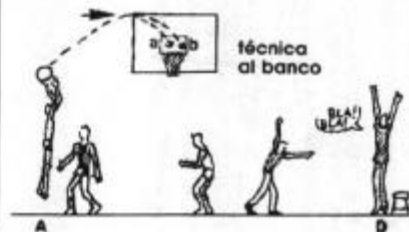


JUGADA 5. El jugador A tira a canasta y mientras la pelota está en el aire, el defensor D, en el campo, es sancionado con una falta técnica. ¿Cómo se sigue:

- a) la canasta es válida?
- b) la canasta no es válida?

JUGADA 6. El jugador A tira a canasta y, mientras la pelota está en el aire, el jugador D en el banquillo protesta y es sancionado con falta técnica. ¿Cómo se sigue?

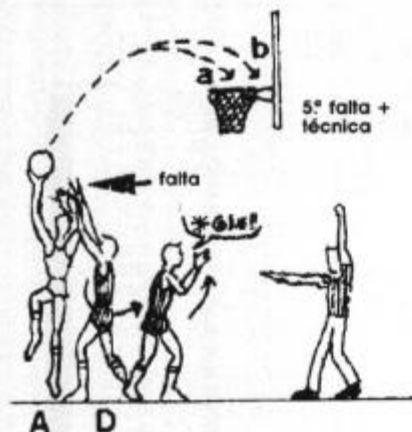
- a) la canasta es válida?



- b) la canasta no es válida?
c) la falta se apunta al entrenador?

JUGADA 7. El jugador A tira a canasta mientras un defensor D comete falta sobre él (5ª falta), posteriormente protesta vivamente una falta técnica que, tratándose de la 6ª falta, se asigna al banquillo. ¿Qué sucede?:

- a) Si la canasta entra?
b) Si la canasta no entra?



JUGADA 8. El banquillo del equipo D sufre falta técnica. Mientras el árbitro está administrando los tiros libres, se sanciona con falta técnica a un jugador, D1, en el campo. ¿Cómo se reemprende el juego?



JUGADA 9. Un jugador recibe el balón de un compañero pero no consigue retenerlo. El balón cae al suelo y después de una o dos rebotes lo coge nuevamente. ¿Está consentido iniciar el bote?

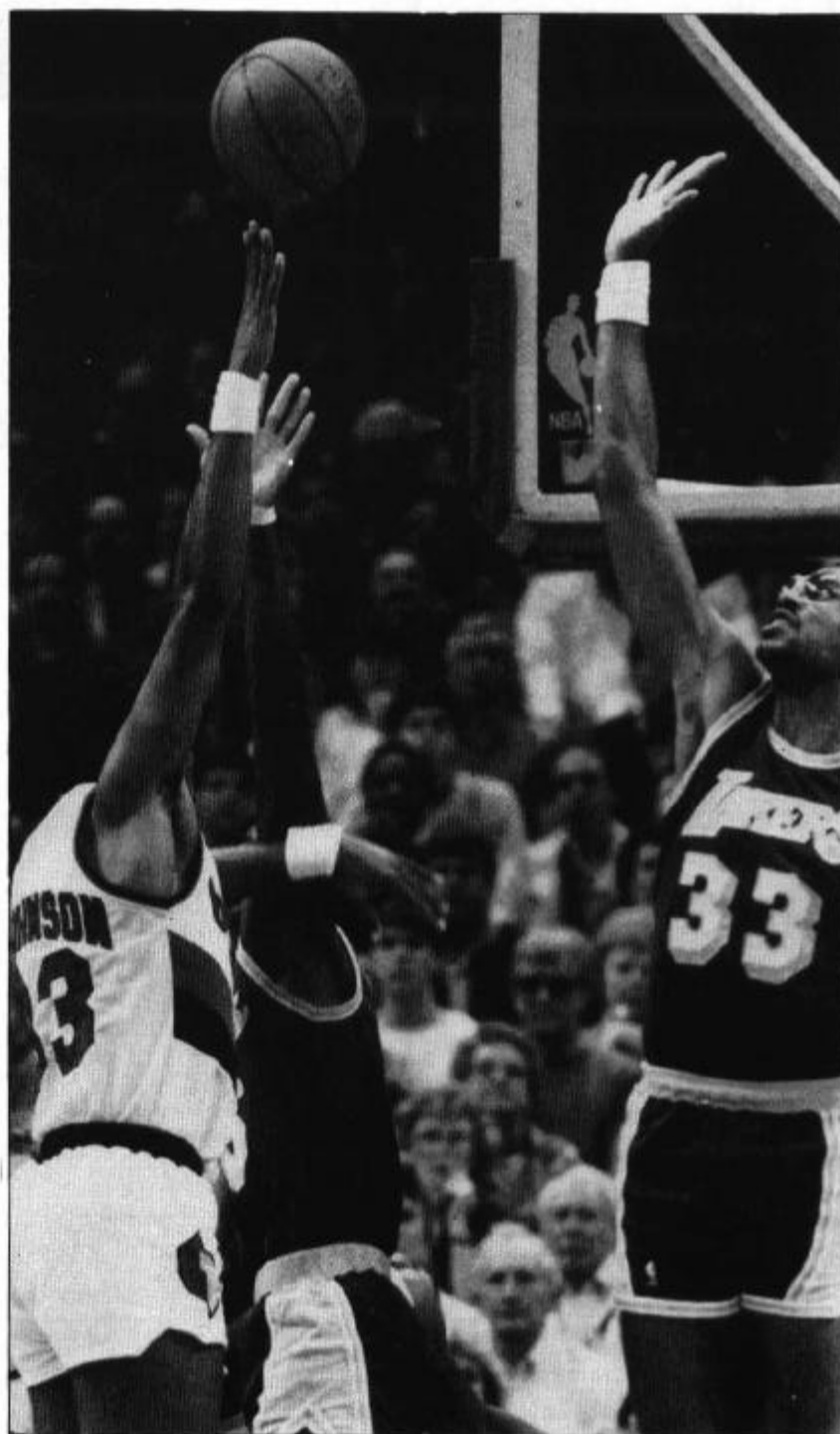


JUGADA 10. Un jugador que está botando decide parar de botar, pero la pelota se le escapa y vuelve a

recogerla nuevamente después de que ésta haya botado una o más veces. ¿Es infracción de dobles?



JUGADA 11. Un jugador ha parado de botar ante un defensor que con un manotazo le ha hecho perder el control del balón. Enseguida el atacante vuelve a tomar posesión. ¿Puede salir botando? ☐





EDITORIAL-DISTRIBUIDORA Y LIBRERIA DEPORTIVA

D.N.I.: 2429347-H

Plaza de Pontejos, 2 y Paz, 4 28012 MADRID

Teléf. 52138 68 y 522 78 73

RELACION DE OBRAS DISPONIBLES DE BALONCESTO Y PREPARACION FISICA APLICADA

27-2-91.

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

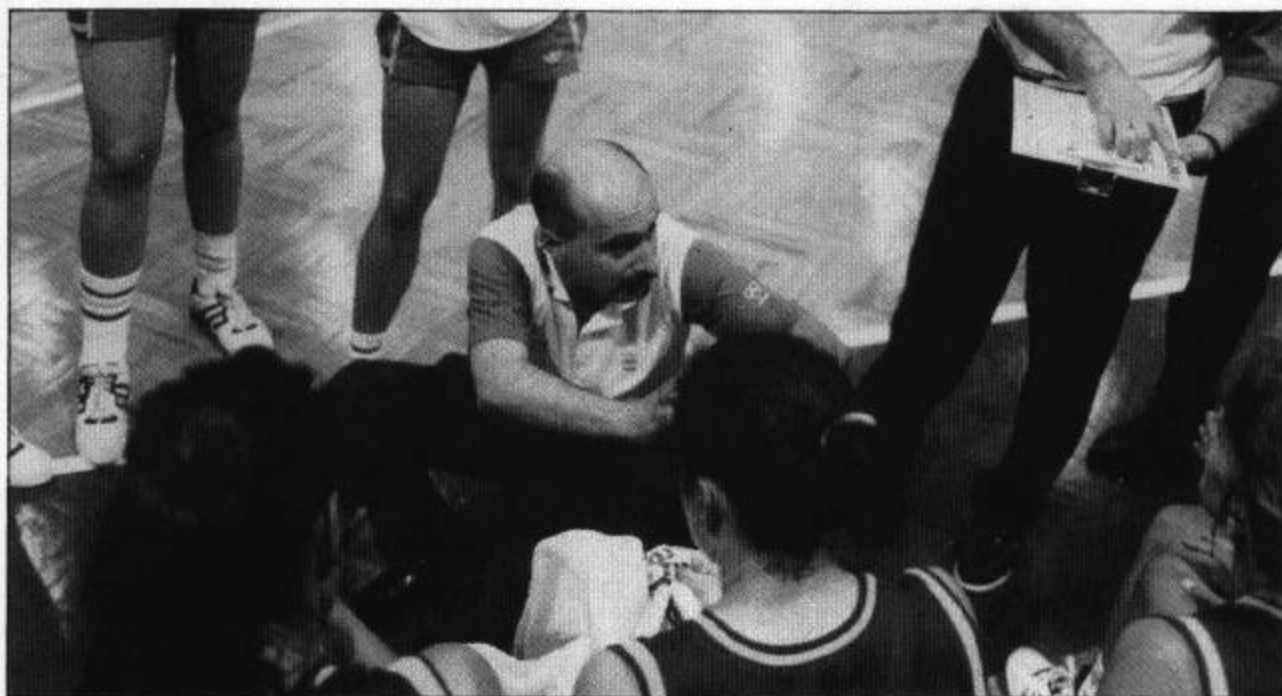
TARJETA DE PEDIDO

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.



ENTREVISTA CON CHEMA BUCETA

Por **FRANCO PINOTTI**

En la progresión general del baloncesto femenino en los últimos diez años, **Chema Buceta** ha sido un elemento fundamental. Criticado por unos y apoyados por otros, tuvo en su momento el coraje de presentar un plan de trabajo, de cara a los Juegos Olímpicos de Barcelona 92. La idea se convirtió en realidad y, poco a poco, Buceta ha podido ir plasmando su obra navegando entre muchas críticas que, finalmente, han ido amortiguándose con los años a medida que el proceso demostraba que no era sólo una fantasía de su

creador, sino algo concreto, tangible y con buenas perspectivas de lograr algo positivo en la cita más importante del deporte español en este siglo.

¿Cuál es el estado actual de la selección femenina?

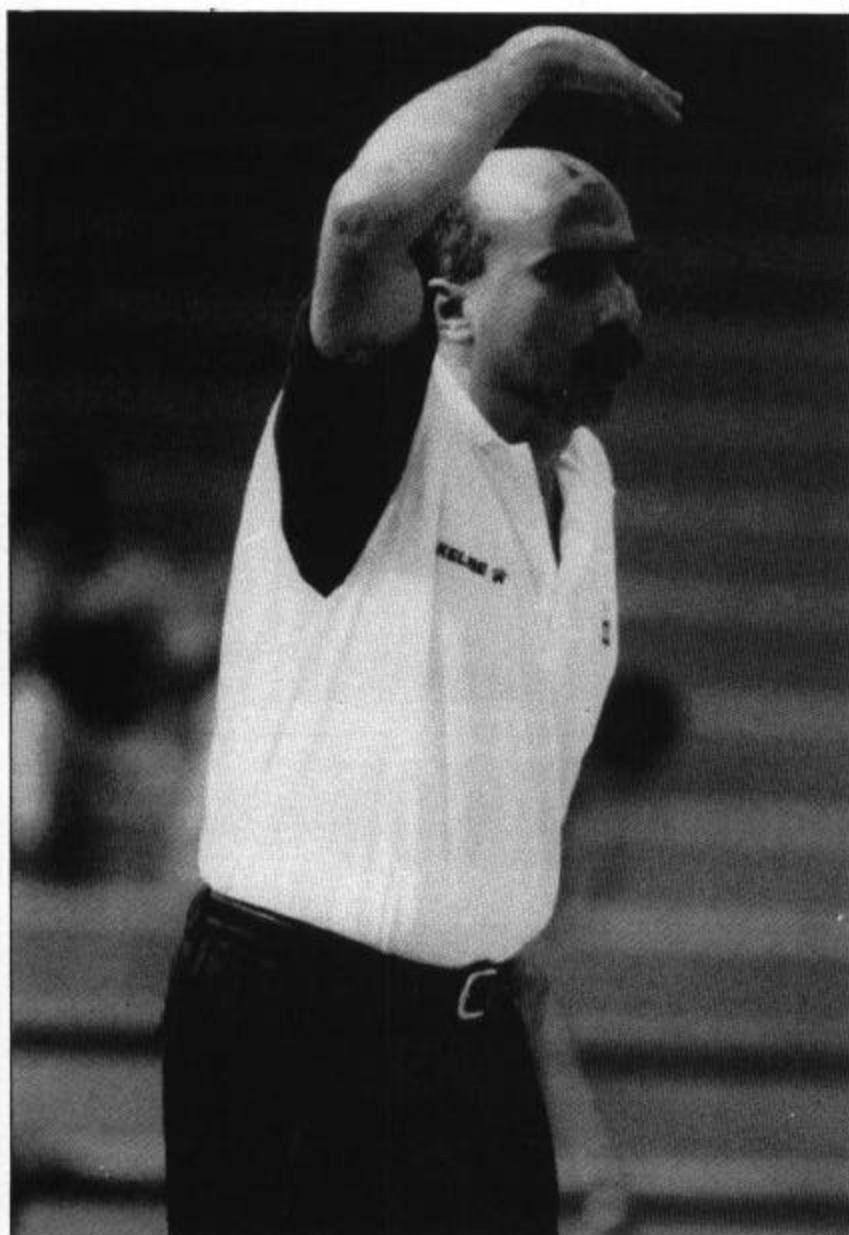
— Después de la preparación especial que hemos seguido en los últimos cuatro años, con el objetivo puesto en los Juegos Olímpicos, estamos en la recta final de nuestro trabajo con mucho optimismo. En líneas generales, un importante progreso de todas las jugadoras y los resultados de los dos últimos años, nos hacen ser bastante optimistas.

¿Cuál ha sido la ventaja de poder trabajar cuatro años con el mismo grupo de jugadoras?

— Principalmente que las jugadoras han estado únicamente concentra-

«En la actualidad podemos luchar de tú a tú con todos los mejores equipos del mundo y este hecho hay que afrontarlo con la máxima responsabilidad.»

das en este proyecto sin dispersión de objetivos, y ésto nos ha permitido trabajar en aspectos del baloncesto que normalmente no se trabajan a fondo como puede ser el caso de la preparación física en la que se ha trabajado no ya en lo que se suele hacer, sino con el objetivo de elevar el nivel de cada jugadora desde su potencial inicial hasta el máximo posible. Este, co-



mo puedes comprender, es un trabajo que requiere tiempo y tranquilidad para llevarlo a cabo. Y al igual que en la preparación física se ha trabajado en las restantes áreas. Ésta, fundamentalmente, ha sido la gran ventaja que hemos podido disponer en nuestro trabajo, algo que con exigencias a corto plazo no se hubiese podido conseguir. Si ahora comparamos el estado del equipo y su rendimiento evolutivo a lo largo de los cuatro años podemos apreciar como el cambio es bastante positivo.

¿Cuál ha sido la desventaja, si la hubo?

— Creo que hemos tardado algún tiempo en arrancar en la dirección

más favorable. Hay que pensar que partíamos de situaciones de experiencia personal nula en este tipo de trabajo. Sabíamos, por la experiencia de otros países, que el resultado final podía ser óptimo, pero no se sabía como el trabajo iba a funcionar con las condicionantes del sistema deportivo español. Por otro lado el hecho de que no se hiciera nunca un plan de este tipo implicaba una falta de credibilidad externa e interna. Externa, porque en un principio todas fueron perplejidades y prácticamente nadie creía en las posibilidades de éxito de esta forma de trabajo; e interno, porque hasta las mismas jugadoras en un principio tenían dudas sobre lo que estaban

«Es en la máxima aplicación defensiva donde tu puedes marcar el ritmo del partido, donde puedes forzar al equipo rival a realizar acciones inhabituales en su juego.»

haciendo, dudas, que todo hay que decirlo, hasta llegó a insinuarse entre los que llevábamos la responsabilidad de dirección. Todo esto provocó que en los dos primeros años no siempre fuéramos en la línea recta que ahora mismo sabríamos emprender si volviésemos a empezar.

¿Qué harías y qué no, si pudieras volver atrás?

— Está claro que repeteríamos muchas cosas, como la selección de jugadoras. Recuerdo que empezamos con 13 y del grupo original se mantienen 9, y las tres últimas llevan dos años en el grupo ya que se incorporaron en el año 90 saliendo de la selección junior que logró el subcampeonato de Europa. Repeteríamos también el sistema de máxima concentración que también ha dado buen rendimiento.

De lo que nos hemos dado cuenta es que habría que realizar períodos de entrenamiento más prolongados en lugar de un exceso de competición, que es lo que hicimos en los dos primeros años y que en algunas ocasiones llevó a resultados no muy buenos. Tenemos claro que si pudiéramos repetir la experiencia, iríamos a períodos de intensa competición con otros de más entrenamiento sin excesiva presión.

Es evidente que siempre queda al-

«El fracaso es un compañero de viaje de las personas que arriesgan y que a veces tropiezan con él. El problema existe cuando temes al fracaso; si lo aceptas, no hay porque temerlo.»



go, es imposible hacerlo todo y bien; hay que ser realistas y ver las posibilidades que tienes, y sobre las mismas sacarle el máximo. Nosotros partimos, por una serie de circunstancias que no vienen al caso, de muy bajo, y si es cierto que en cuatro años puedes realizar muchas cosas, también lo es que el resultado final viene dado por el nivel por el cual empiezas; muchas de nuestras jugadoras tienen un margen de mejora dentro de un potencial muy grande y si de antemano hubiesen podido iniciar con un nivel más elevado, posiblemente se hubiesen podido explotarlas, en el buen sentido de la palabra, más. Pero tampoco me puedo quejar, porque actualmente estamos demostrando que podemos ganar a equipos importantes cuando antes no podíamos, y éstos serán los equipos que tendremos que vencer si queremos aspirar a algo en Barcelona.

¿Qué objetivos o que responsabilidad te pones de cara a los Juegos Olímpicos?

— Hay que ser ambiciosos porque el mismo plan de trabajo lo exige. Se ha creado para los Juegos Olímpicos y tenemos que luchar para las medallas; considero que ya estamos en condiciones de hacerlo: lo podemos conseguir o no, pero luchando a tope tenemos las posibilidades de conseguirlo, que es lo que importa. En la actualidad podemos luchar de tú a tú con todos los mejores equipos del mundo y este hecho hay que afrontarlo con la máxima responsabilidad.

Cambiamos momentáneamente

de tercio. ¿Cuál es tu opinión del panorama femenino actual?

— Se pueden realizar varias lecturas. Por un lado hay 2-3 clubs que han hecho un esfuerzo tremendo a nivel económico y deportivo por estar arriba, y lo han conseguido. Esto era imposible de pensar sólo hace unos años. Por otro lado el resto de clubs de Primera División han ido a una situación cada vez más amateur, han tenido que adoptar una posición realista respecto a sus posibilidades económicas y esto siempre supone una limitación deportiva. Está claro que hay un contraste muy grande entre estos dos niveles. Por otra parte hay que valorar también la situación social actual. Vivimos en un período en el que el deporte de superélite consigue sponsors y logra que entre mucho dinero en su parcela. El basket femenino no está en esta onda y parece sufrir esta situación especialmente desde que el baloncesto masculino ha subido mucho su nivel deportivo pero principalmente organizativo y ha logrado acaparar casi todo el margen de atención de nuestro deporte.

¿Qué soluciones pueden existir para salir de este impasse?

— Hay que tomar decisiones radicales; en el aspecto deportivo dos las considero vitales: bajar los aros y jugar con un balón más pequeño. El futuro es del deporte espectáculo y si queremos espectáculo a nivel femenino hay que ir por este camino, porque con el espectáculo lograremos atraer la atención del gran público.

Otro aspecto a tener en cuenta es que se debería concentrar la competición en un periodo determinado de tiempo, ello con el propósito de atraer más la atención que en un campeonato excesivamente largo se desperde. Aquí lo que tenemos que hacer no es imitar a otros deportes sino buscar el interés específico, y lo mismo se debería hacer a nivel internacional.

Volvamos a la selección. ¿Qué aspectos de la preparación del equipo ha resultado más difícil de llevar a cabo?

— Lo más difícil ha sido el que las jugadoras entraran en esta dinámica de trabajo, saliendo de su ambiente, de una tradición de trabajo en clubs de baloncesto, el entrenar muchas horas, el jugar con un objetivo a largo plazo que en ocasiones parecía casi

«Creo que es muy importante que uno se fije en lo que hace y mantener una buena dosis de equilibrio. Este equilibrio es la auténtica gloria y es entonces cuando hay que intentar que no sea efímera.»

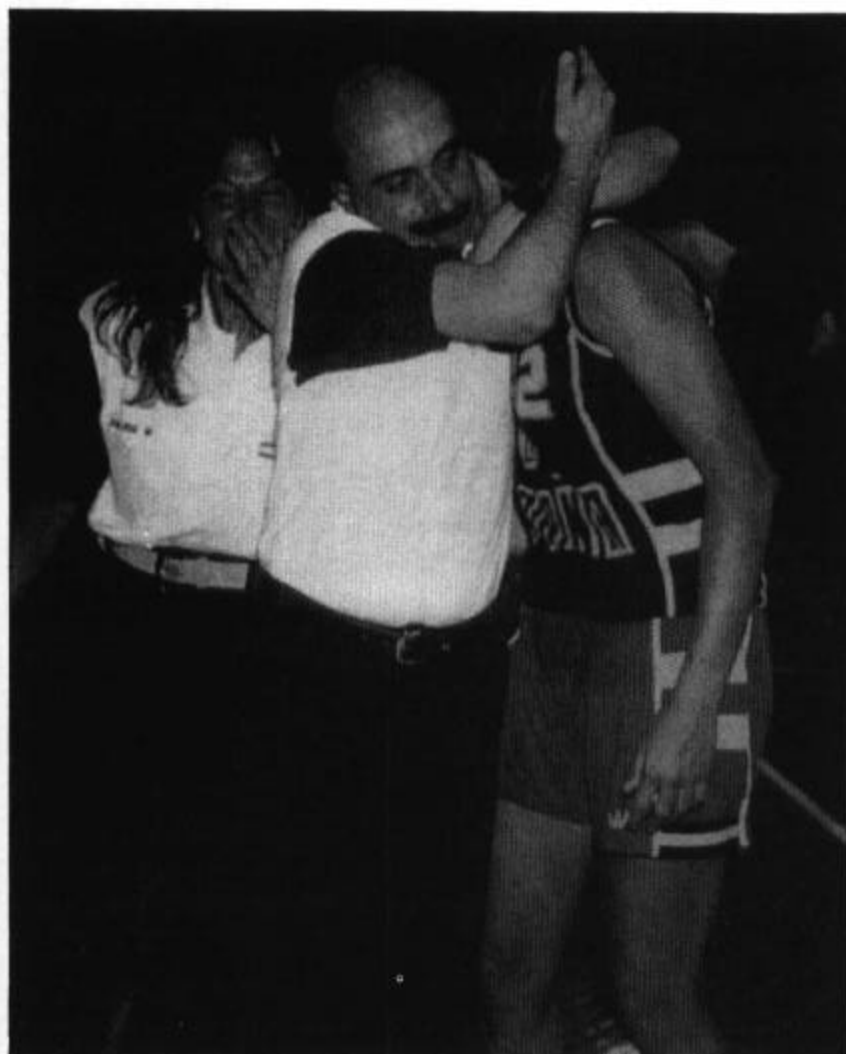
irreal. Todo esto ha supuesto una adaptación muy larga y difícil teniendo en cuenta que en un grupo de trabajo amplio como es un equipo de baloncesto hay contrastes de caracteres, diferencias de edades, de intereses, etc.

También ha sido complicado el lograr nuestra adaptación, como staff técnico, a una fórmula de entrenamiento que tampoco sabíamos como iba a funcionar en la realidad.

¿Qué tipo de basket te gusta?

— Si fuera realista, me gustaría que se jugara el contraataque que realizan las chinas, el mejor del mundo; que se supiera tirar de tres puntos con el acierto de las coreanas, y el increíble 1c1 que saben realizar los jugadores de la NBA.

Pero hay que estar con los pies en el suelo y en ocasiones el basket que te gusta no siempre coincide con el que puedes hacer. Lo que considero



es que hay que defender bien, una defensa muy fuerte. Es en la máxima aplicación defensiva donde tu puedes marcar el ritmo del partido, donde puedes forzar al equipo rival a realizar acciones inhabituales en su juego. Puede ser, eso sí, cualquier tipo de defensa, pero lo importante es mantener el ritmo del partido.

En segundo término es imprescindible un buen contraataque que sólo consigues si la preparación física de tu equipo es buena. El contraataque es un estilo de juego que me agrada. Hay que saber tener también un buen control del balón y un control del riesgo. Hay que aprender a tomar las decisiones correctas en el tiro a canasta según las circunstancias de cada momento. Y finalmente el rebote ofensivo, que considero una de las partes fundamentales de un buen equipo.

¿De un jugador/a que aptitudes tienes más en cuenta?

— Sobre todo que encajen los intereses del jugador con los del club. Si tu eliges a los jugadores es mucho más fácil que haya conexión en el trabajo. Creo que las condiciones físicas son un elemento muy importante sin despreciar las técnicas. Y fundamentalmente hay que buscar al jugador que sepa decidir, que tenga personalidad, que aguante la presión. Si no se encuentran es evidente que hay que formarlos porque los jugadores con estas características son los que de verdad marcan la diferencia.

¿No has pensado en cambiar de «bando» e irte al basket masculino?

— Después de los Juegos Olímpicos será un buen momento para pensárselo. Mi futuro profesional y personal no tiene puertas cerradas; la posibilidad de continuar como seleccionador femenino está abierta, pero también cualquiera otra opción. Desde luego lo que no quiero ahora es comprometerme.

«El baloncesto moderno evoluciona cada vez más hacia un modelo de autocontrol del jugador y la función del entrenador tiene que estimular al jugador a autoconvencerse, a estudiarse a sí mismo, como afrontar las distintas situaciones.»

terme; cuando acabe la olimpiada reflexionaré y sacaré conclusiones sobre todo lo que hemos hecho, y luego tomaré una decisión.

Tengo claro que seguiré en el baloncesto, donde sea, porque es donde quiero estar; no descarto nada, ni lo de entrenar un equipo masculino, aunque el trabajo con una selección es bueno porque es una forma distinta de trabajar y si ambas partes llegamos a un acuerdo no descarto seguir.

¿La palabra medalla a qué te suena?

— Me suena a algo que está ahí y que hemos trabajado mucho para intentar conseguirla.

¿Y la palabra psicología?

— Para mí la psicología es todo, en todas las actividades. Es muy importante y algo a lo que me he dedicado siempre, es un campo donde hay muchas cosas para aprender y estudiar. Dentro del mundo del deporte es un área muy importante a estudiar bajo todos los aspectos.

¿El fracaso?

— Es un compañero de viaje de las personas que arriesgan y que a veces tropiezan con él. Lo importante es saber superarlo, que uno aprenda de los pequeños y grandes fracasos y, desde luego, no hay que temerle. El problema existe cuando temes al fracaso; si lo aceptas, no hay porque temerlo.

¿La gloria es efímera?

— Si se entiende como reconocimiento de los demás, sí que es efímera porque pasa pronto y hasta cierto punto es lógico que los demás se fijen en otras cosas.

Creo que es más importante que uno se fije en lo que hace y mantener una buena dosis de equilibrio. Este equilibrio es la auténtica gloria y es en-



tonces cuando hay que intentar que no sea efímera.

¿Quiénes son las mejores jugadoras y los mejores, del mundo y de España?

— A nivel español creo que Rosa Castillo ha sido la número uno y lo demuestra el hecho de que a sus años siga dando lecciones de cómo se juega a baloncesto. En el equipo olímpico hay jugadoras de auténtica talla mundial.

A nivel internacional creo que la mejor es Danira Nakic, la yugoslava, una jugadora que a pesar de destacar individualmente sabe jugar con el equipo.

Entre los jugadores, Epi ha sido un gran ejemplo para todos de cómo llegar a base de trabajar mucho. En el panorama internacional me gustan muchos, en términos generales, los jugadores de escuela yugoslava porque son jugadores que entienden el baloncesto, que saben asumir, responsabilidades y que, a pesar de que su juego es muy individual, saben definir

la jerarquía del equipo y estar en su papel.

Defínete como entrenador.

— Con el paso del tiempo creo que la mejor virtud que he adquirido es la de intentar sacar el máximo partido de las personas que me rodean, en el sentido de que sean personas que se responsabilicen de su trabajo.

El baloncesto moderno evoluciona cada vez más hacia un modelo de autocontrol del jugador y la función del entrenador tiene que estimular al jugador a autoconvencerse, a estudiarse a sí mismo, como afrontar las distintas situaciones. Yo creo en el auto-entrenamiento y en el concepto de entrenamiento de mucha calidad. Un deportista de élite tiene que entrenar muchas horas, pero horas útiles, por ello hay que intentar, e intento, que cada jugador busque y alcance su máximo rendimiento.

En este sentido es muy importante la incorporación del aspecto mental y añadir cada vez más mejores métodos de análisis. Esto no es fácil, pero

una de mis preocupaciones es buscar lo mejor para el desarrollo mental de los jugadores, sobre todo en los momentos límite cuando hay que saber estar y que son los que marcan la diferencia entre un jugador normal y un gran jugador.

Para terminar, ¿puedes hacer un análisis del trabajo de la AEED?

— Creo que nuestra Asociación es algo muy importante y para un entrenador es una ventaja tenerla porque te facilita el camino desde el punto de vista deportivo y jurídico. Dentro de la AEED, la constitución del comité profesional, al que pertenezco, es fundamental por su problemática específica y en la Asociación se han dado pasos muy importantes para tutelar nuestros derechos.

Lo más importante de todo es que sigamos trabajando juntos para mejorar todavía más en beneficio del colectivo de entrenadores a todos los niveles. □

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



Barcelona Plaza Hotel

Plaza España, 6-8

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



CENTRAL DE RESERVAS: 900/30 10 78

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



Winterthur
Salud



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

winterthur
salud

Tan exigentes como usted