

ELINIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año V - Núm. 18 - Julio 1992

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID



FIBA Study Centre

AT THE SERVICE OF CLUBS AND FEDERATIONS



Aldo Vitale
Managing Director,
FIBA Basketball
Promotion



Nicole Appleby
Head of the FIBA
Study Centre and
Research Department



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

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

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

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

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



FIBA STUDY CENTRE GUIDES TO BASKETBALL FACILITIES



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

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

Tel.: +49-89-74815868

Fax: +49-89-74815888

e-mail: secretariat@office.fiba.com



Senoh



3M

JUNCKERS



Robbins
SPORTS SURFACES

ONDAVISION

SPORT COURT

GES

porter
It's What We Do Best

TARAFLEX

SIEMENS

ELECA

Philips Lighting

MAPEI

GARD SPORTS, INC.



MONDO

BERTELÉ
ELEPHANT

Champion
U.S.A.

FOX40

SEGUIR «CRECIENDO»

En este año habéis renovado vuestra confianza en mi persona y en el resto de compañeros que colaboran conmigo en la tarea de que nuestra Asociación funcione.

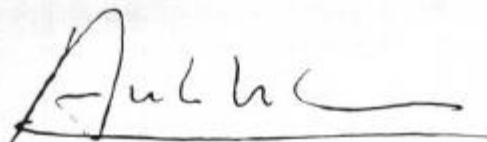
Sin embargo, el hecho de dicha renovación no supondría un orgullo si no tuviera aparejado el reto de seguir «creciendo». A pesar de que son muchos los pasos dados en el período que termina, y con independencia de la satisfacción que nos produce, y aún reconociendo que como humanos hemos cometido errores, ello no debe servir de freno en la línea que nos hemos trazado. Vaya por delante nuestra disculpa a todos aquellos que se hayan sentido perjudicados por nuestra actuación, pero no les quepa la menor duda que tales situaciones han sido fruto de nuestro interés en beneficio del colectivo.

En la última Asamblea General, celebrada en Tenerife y coincidiendo con el Clinic V Centenario-Isla de Tenerife, aprobamos una reforma estatutaria encaminada a agilizar la actuación de nuestra Asociación y adecuarla a la nueva Ley del Deporte.

Queremos seguir siendo modelo que la N.B.A. pone de ejemplo en todo el mundo como organizadores de Clinics para entrenadores. Queremos seguir «fabricando» productos que os lleven la actualidad técnica más novedosa a vuestra casa, e igualmente queremos «mejorar» los que ya conocéis (libros, apuntes técnicos, videos, revistas, clinics, seminarios, etc.). Queremos incrementar vuestra presencia ante las autoridades académicas, deportivas y federativas, tanto nacionales como internacionales, para que el acceso a la condición de entrenador y el ejercicio de su «hobby» o «profesión» se realicen en las condiciones más dignas posibles. Y también queremos seguir fomentando el desarrollo «real y eficaz» de las Asociaciones de Entrenadores surgidas en las distintas Comunidades Autónomas existentes en nuestro país, y mediante las mismas llegar a ese monitor que se inicia en esto de «entrenar baloncesto»; y un sinfín de objetivos más, para lo que tenemos cuatro años antes de que aprobéis o censuréis nuestra actuación.

De una cosa si podéis estar seguros, mantenemos intacta la ilusión del primer día e intentaremos estar situados permanentemente en la vanguardia de este deporte para satisfacción de todos.

Recibid un cordial saludo.



ANTON M. COMAS I COMA

Presidente

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

Fotos
J.M. Arolas, M.A. Forniés y Revista Gigantes
Han colaborado en este número
Javier Zaragoza, Chema Buceta, Sergio José Ibáñez Godoy, Antonio Montero Seoane, Julio Salamanca, José Luis Aburrea, Juan Carlos Mijangra, Alfonso del Corral, Antonio García Montes, Franco Pinotti, Antonio García Chain, Jerry Burns.

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
ISNN: 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.

A VUELTAS CON LA PROFESIONALIDAD

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

A mi amigo Amando, de cuyo tesón y paciencia se beneficiarán muchos compañeros.

Hace unos meses, me notificaron una importante sentencia dictada por el Juzgado de lo Social número 3 de Murcia el 30 de Marzo de 1992, que hay que unir a la que le antecede dictada por el Tribunal Superior de Justicia de la Región de Murcia de 24 de Junio de 1991.

Dichas resoluciones cobran especial relevancia, dado que tras mi participación en el Congreso Internacional de Derecho y Deporte de Barcelona, se ha vuelto a contestar el «carácter profesional» del entrenador y el régimen jurídico aplicable a la relación contractual existente entre éste y el club.

Pues bien, las resoluciones anteriormente mencionadas contemplan el supuesto, por otra parte muy común, de un entrenador que firmó un contrato con un club de Segunda División en el que únicamente constaba una cantidad total a cobrar durante la temporada 1990-91, una cantidad como premio de clasificación, y la obligación del entrenador de asistir a entrenamientos y partidos oficiales; eso sí, se especificaba que el mismo **era contratado como entrenador responsable del equipo de Segunda División**, evitando la movilidad del contratado poniéndole a entrenar a equipos de inferior categoría perteneciente al mismo club. Transcurrido dos meses el entrenador fue cesado o despedido y reclamó ante el Juzgado de lo Social su restitución en el puesto o la indemnización correspondiente.

Frente a la tesis del Juzgado, que defendía que no existía relación laboral al no tratarse de una competición



profesional ni especificarse retribuciones mensuales, la Sala de lo Social del Tribunal Superior de Justicia de la Región de Murcia, declaró *que si hay relación laboral cuando se pacta la prestación de servicios de un entrenador por un tiempo determinado —la temporada oficial— y por una retribución pactada —aunque sea en alza— para la duración de todo el contrato sin especificar meses— y se señale la jornada de trabajo —aunque ésta se limite a señalar la obligación de asistir a entrenamientos y partidos oficiales— no siendo determinante el que el entrenador durante el resto del día —siempre que sea compatible con los horarios de entrenamientos y partidos oficiales— se dedique a otro trabajo, y aún cuando no esté dado de alta en la Seguridad Social.*

A nadie se le escapa, el enorme avance que supone dicha sentencia. Más aún cuando ratifica que a dicho entrenador, tal y como ha reiterado nuestro Tribunal Supremo, debe apli-

cársele lo preceptuado en el Real Decreto 1.006/85 que regula la relación laboral del deportista profesional.

El segundo avance, supone el hecho de que al aplicarse dicho Real Decreto 1.006/85, igualmente sea de aplicación la doctrina del Tribunal Supremo recogida en la sentencia de 21 de Enero de 1992 (caso Arteché vs. At. Madrid) y por lo tanto en caso de despido del entrenador si la resolución del contrato se produce una vez expirado el mismo, y por lo tanto no dando lugar a su readmisión, se deba indemnizar con una cantidad equivalente a dos mensualidades por año, con independencia de percibir la totalidad de dicho contrato.

Gracias a la paciencia de nuestro amigo podemos contar con esta magnífica resolución que viene a poner punto final a la polémica de qué es un entrenador profesional, ya que lo que determina dicha profesionalidad no es el carácter de la competición sino que su actividad sea o no retribuida. □

SISTEMAS DE JUEGO: VENTAJAS E INCONVENIENTES

Por **SERGIO JOSE IBAÑEZ GODOY** (Entrenador Superior y Preparador Físico)

En el deporte del baloncesto, existen una serie de estrategias empleadas por los diferentes equipos para tratar de superar a sus oponentes o para neutralizar las acciones de los atacantes. A este cúmulo de acciones, unidas por una estrategia común, es lo que normalmente conocemos como **sistemas de juego**.

Los sistemas de juego podrán ser sistemas de juego para la fase de ataque o sistemas de juego para la fase de defensa. Centrémonos en la fase de ataque, pero previamente, conozcamos un poco más el significado del término sistema.

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (1.984), sistema es: «Conjunto de reglas o principios sobre una materia enlazados entre sí. Conjunto de cosas que ordenadamente relacionadas entre sí contribuyen a un determinado objetivo».

Más específicamente, y relacionado con el mundo deportivo, Claude Bayer (1.986), en su libro «La enseñanza de los juegos deportivos colectivos», al realizar el análisis funcional de los deportes colectivos, habla de la cooperación entre los jugadores refiriéndose a ella como: «La cooperación representa a uno de los rasgos específicos de los juegos deportivos colectivos, lo que quiere decir que todo jugador, en el seno del equipo y en función del objetivo común preestablecido anteriormente, debe ayudar a sus compañeros y comunicarse con ellos.»

Daniel Pintor Torres (1.988) definió, en el tercer curso de entrenadores superiores, celebrado en Toledo, el sistema de juego como: «El medio, el

instrumento de acción colectiva que utiliza el equipo para intentar cumplir con los planteamientos estratégicos previamente establecidos».

Continúa profundizando en su definición, ampliando este inicial enfoque, diciendo: «El sistema de juego es el esquema, traducido en forma de procedimiento de acción de cinco jugadores actuando más o menos al unísono, para intentar potenciar mutuamente sus individualidades con la finalidad de superar al equipo oponente.»

Nosotros definiremos al sistema de juego en baloncesto como: «El conjunto de Medios Tácticos Básicos Individuales y Medios Tácticos Básicos Colectivos que el entrenador elige, diseña y distribuye con un orden y una secuencia espacial y temporal determinada, para que una vez mostrado, practicado y dominado por sus jugadores, éstos sean capaces de aplicarlos, sacándole el máximo rendimiento.»

Los Medios Tácticos Básicos Individuales (Fundamentos Indiv.), incluirían la aplicación de los diferentes elementos técnicos del juego, en el momento, en el lugar y con la intensidad adecuada, (desplazamientos, tiro, bote, pase, fintas, etc.), mientras que los Medios Tácticos Básicos Colectivos (Fundamentos Colec.), lo forman el conjunto de recursos que emplean dos o más jugadores para poder superar la acción del oponente, tales como: movimientos de bloqueos directos, bloqueos indirectos, fijación del defensor impar, etc.

Por tanto, el objetivo de los sistemas de ataque será sacar el máximo pro-

vecho de las posibilidades de cada uno de nuestros jugadores, al tiempo que tratamos de explotar las carencias defensivas del equipo contrario para conseguir canasta.

En función de la rigidez con la que cada entrenador presenta los diferentes Medios Tácticos Básicos Colectivos, que componen su sistema de juego, y de la libertad con la que sus jugadores lo llevan a la práctica, percibimos tres amplios grados de libertad de ejecución en los sistemas de ataque:

- A) Sistemas de ataque libres.
- B) Sistemas de ataque semilibres.
- C) Sistemas de ataque sistemáticos.

Analizaremos cada uno de estos tres tipos de sistemas de ataque que obtenemos en función del grado de libertad con la que los jugadores lo ejecutan.

A) Sistemas de ataque libre

Entendemos por sistema de ataque libre aquel que carece de reglas en su ejecución, es decir, que los jugadores no tienen preestablecido por parte del entrenador un orden, una secuencia, ni un espacio para la aplicación y realización de los Medios Tácticos Básicos Individuales y Colectivos, siendo ellos los que deciden en cada momento el medio a emplear.

Las ventajas son:

- * Se produce un máximo desarrollo de las capacidades individuales del jugador.
- * Favorece la toma de decisiones y la adquisición de responsabilidades en el jugador.
- * Disminuye el trabajo del entrenador

durante el partido, ya que el trabajo ha sido realizado previamente en el entrenamiento.

- * Bien ejecutado, es muy difícil de defender, puesto que la defensa nunca sabrá lo que quiere hacer el ataque.
- * Es el tipo de juego más natural y espontáneo, favoreciendo el desarrollo personal y la creatividad del jugador. Los inconvenientes son:
- * Una mala ejecución supone una anarquía en el juego de ataque.
- * Puede producirse desconexión y descoordinación entre los jugadores en la fase de ataque.
- * Un sistema de ataque libre, no desarrolla todas las capacidades colectivas del jugador.
- * Puede producir jugadores con una gran tendencia hacia el individualismo.
- * Para una correcta ejecución, necesita de jugadores con un gran dominio técnico-táctico individual y colectivo.
- * Puede producir inhibición en el juego de los jugadores que sean más tímidos, o que no posean un gran dominio de las acciones técnico-tácticas.

Este tipo de juego, suele realizarse en las primeras etapas de formación del jugador, pasando progresivamente a ser cada vez más reglado y sistemático conforme avanza en la formación del jugador y el entrenador comienza a imponer reglas y normas de actuación.

Es aplicado en todas las edades, teniendo su máxima expresión, cuanto más natural, espontáneo y menos reglado sea el juego. En suma, siempre que no se busque un rendimiento.

Uno de los máximos exponentes de este tipo de juego es el juego de los niños. Estos juegan con una total libertad en sus acciones. Llegando a convertirse en la suma de cinco acciones individuales, que se interrelacionan entre sí por renuncia o imposibilidad de conseguir éxito individualmente.

Otra de las grandes manifestaciones de este tipo de juego, es el juego que se realiza entre los amigos de forma libre y espontánea. Normalmente lo conocemos por «pachanguitas», y cuya máxima representación está en los «play ground» americanos.

Sistemas de ataque semilibre

El sistema de ataque semilibre o semisistemizado es aquel que posee una directrices o normas determinadas marcadas por el entrenador, para que sus jugadores apliquen los diferentes Medios Tácticos Básicos Colectivos con un cierto orden temporal; o bien, cuando se encuentren en un lugar determinado; o bien, dependiendo de la posición del balón; o bien, en función de la actuación de sus defensores, etc.

El grado de rigidez o libertad de este sistema semilibre, estará determinado por el número de premisas que el entrenador establezca de antemano y obligue a cumplir a sus jugadores, y el grado de decisión que tengan los jugadores para aplicar cada uno de los medios que conocen y dominan.

Las ventajas son:

- * Su buena ejecución supone un gran conocimiento y dominio de los medios técnicos-tácticos individuales y colectivos.
- * La aplicación de los Medios Tácticos Básicos se realizará cuando el jugador crea conveniente, una vez realizado el estudio de la defensa.
- * Es una gran ayuda para el desarrollo del propio estilo del jugador y la creatividad.
- * Desarrolla la inteligencia táctica individual y colectiva del jugador.
- * Aumenta la confianza del jugador en el juego, ya que será él el que decidirá que tipo de medio utilizar en cada momento.
- * Permite dedicar un mayor tiempo de la formación del jugador al aprendizaje y dominio de los Medios Tácticos Básicos, reduciendo el tiempo que dedicamos al aprendizaje de los sistemas tácticos complejos subjetivos.
- * No se necesitará un tipo de ataque diferente y sistemático, ante las diferentes situaciones defensivas.

* Su correcta ejecución supone un aumento de la incertidumbre que se crea a la defensa.

* Favorece las relaciones de independencia del entrenador respecto a sus jugadores, y de éstos respecto al entrenador, ya que, una vez dominados los diferentes medios tácticos, serán los

jugadores lo que determinen su ejecución.

* Se obtienen buenos resultados en etapas de formación del jugador y es imprescindible en la alta competición.

* Su adquisición y dominio supone conocer la esencia del baloncesto, pudiendo relacionarse con otros jugadores de otros equipos, o pasar de categoría, sin que ello suponga un amplio período de aprendizaje.

Los inconvenientes son:

* Ejecutar correctamente un sistema semilibre supone un amplio conocimiento y dominio de los diferentes medios técnicos-tácticos básicos individuales y colectivos.

* Exige un amplio dominio de la técnica de enseñanza de este sistema de juego por parte del entrenador, ya que casi todo su trabajo se centrará en la enseñanza de los diferentes medios y sus interconexiones durante el entrenamiento.

* Necesita un período amplio de ejercitación para su dominio, y para que se produzca la coordinación entre jugadores.

* A mayor grado de libertad que el entrenador permita en su ejecución, mayor tiempo de aprendizaje.

* Exige una alta concentración de los jugadores en el juego, no siendo bueno para jugadores torpes intelectualmente.

* Aparecen problemas si no se establecen prioridades de ejecución de los medios tácticos básicos.

* Su mala ejecución nos conduce a los inconvenientes del ataque libre.

* A muy corto plazo no se obtiene rendimiento, aunque es básico para la formación del jugador.

La enseñanza de los ataques basados en la aplicación de los Medios Tácticos Básicos colectivos de forma semilibre, debe realizarse desde las primeras etapas de iniciación al baloncesto.

Su progresión y dominio debe avanzar durante las diferentes etapas de formación, alcanzando su máximo desarrollo durante la edad senior. En el transcurso de las diferentes etapas de formación, la complejidad del sistema

de ataque semilibre aumenta. Este aumento de la complejidad se debe al aprendizaje y adquisición de nuevos medios tácticos, y al aumento de las normas que establece el entrenador para su ejecución.

Ni que decir tiene, que el aprendizaje de los diferentes medios tácticos básicos debe realizarse de forma progresiva, comenzando por los más básicos, para posteriormente ir conociendo los más complejos.

En función de la edad de aplicación de este sistema de ataque, encontramos diferentes niveles de ejecución. En las primeras etapas de iniciación el juego debe estar basado en la ocupación de espacios libres, y en los medios tácticos básicos colectivos más elementales y fáciles, tales como: movimiento de recepción; pase y progresión; pase y alejamiento; aclarado...; para ir incluyendo medios cada vez más complejos durante el transcurso de las siguientes etapas de formación del jugador.

Así, en las últimas etapas de formación deberán conocerse y/o dominarse diferentes tipos de ataque semilibre tales como:

- Dominio y aplicación de todos los Medios Tácticos colectivos, basados en la ocupación de espacios libres, y en diferentes puestos específicos.
- Pasar y jugar (passing game).
- Ataque semilibre con cuatro jugadores exteriores y uno interior.
- Ataque semilibre con tres jugadores exteriores y dos interiores.
- Ataque semilibre con dos jugadores exteriores y tres interiores.
- «Juego libre» de Dean Smith.
- Otros.

En nuestro baloncesto, casi todos los equipos utilizan sistemas de ataque semilibre, con una mayor o menor rigidez, ya que ello permite que los jugadores improvisen una solución táctica, cuando con el movimiento preestablecido no se obtiene rendimiento, o la acción defensiva es capaz de neutralizarlo en algún momento.

Sistema de ataque sistematizado

Entendemos por sistema de ataque

sistematizado aquel en el que el entrenador establece previamente los Medios Tácticos Básicos Colectivos a emplear, el orden en el que se utilizarán, el momento y el lugar para ejecutarlos, así como todas sus variantes.

Conociendo las características de sus jugadores, y las deficiencias del equipo contrario, la aplicación de estos medios servirá para conseguir canasta con el máximo rendimiento y mínimo esfuerzo.

La rigidez de este sistema de ataque pasa por la previsión del entrenador de todas las soluciones a cada una de las posibles acciones defensivas, que permita que el jugador decida y elija alguna solución.

Las ventajas son:

- * La sistematización de todas las acciones permitirá al jugador saber en cada momento lo que debe hacer. Esto será efectivo, siempre que la sistematización sea completa y posea continuidad.
- * Un buen sistema de ataque sistemático debe prever las mejores situaciones y soluciones para cada jugador.
- * Debe conocer los puntos débiles de la defensa, y tener soluciones para cada una de estas debilidades.
- * Si el sistema de ataque no es descubierto por la defensa, o tarda en neutralizarlo, resulta de gran efectividad.
- * El jugador tiene unas funciones y responsabilidades específicas, lo que le permite saber en cada momento lo que de él se espera.
- * Requiere un mayor tiempo de práctica para conocer todas las posibles soluciones a realizar, y llegar a dominarlas.

Los inconvenientes son:

- * Limita la creatividad, espontaneidad e iniciativa del jugador. Puede, incluso en edades tempranas crear jugadores autómatas.
- * Es necesario dedicarle mucho tiempo a su práctica, para que llegue a dominarse con naturalidad, y no como una máquina programada.
- * La práctica sistematizada y repetitiva de sistemas, conduce a sesiones de entrenamiento aburridas.
- * Los jugadores están más pendientes

de las soluciones planteadas por el entrenador, que de las soluciones reales y espontáneas que aparecen durante el juego.

* Se produce una gran dependencia jugador-entrenador, ya que será el entrenador el que siempre plantea las soluciones.

* Para ser efectivo, debe conocer previamente los puntos débiles de cada defensa. Por tanto, se deberán poseer sistemas y soluciones ante los diferentes tipos de defensas.

* Los sistemas de ataque sistematizados son fáciles de observar y controlar por parte del equipo contrario.

* La distracción de uno de los jugadores, o el fallo en una de sus responsabilidades, provoca una ruptura en el normal desarrollo del sistema de juego.

* Su utilización en edades de formación limita las capacidades tácticas individuales del niño, así como su capacidad para resolver problemas.

Una vez que conocemos las ventajas e inconvenientes que tienen los sistemas de ataque sistematizados, podemos afirmar que este tipo de ataque deberá comenzar a practicarse en las últimas etapas de formación del jugador, es decir, cuando ya posea una buena base técnico-táctica individual y un dominio de los Medios Tácticos Básicos colectivos.

Consideramos que la edad óptima para el aprendizaje de sistemas de ataque sistematizado, debe coincidir con la etapa junior, ya que previamente el trabajo va encaminado a la formación del jugador y a poner las bases para la correcta comprensión y ejecución de estos movimientos complejos.

La enseñanza de estos sistemas debe ser progresiva, y para ello se deberá comenzar por la enseñanza de los modelos de ataque sistemático clásicos y básicos para el diseño de otros sistemas más específicos.

En las edades senior, estos modelos se perfeccionarán y se irán combinando con otras soluciones tácticas.

Dentro de los ataques sistematizados más conocidos y básicos, podemos citar a:

- El corte de UCLA.
- El ataque Flex Offense.
- Los movimientos en caja...

para así poder pasar a los que cada entrenador diseña de forma específica para su equipo, en función de las características de sus jugadores y del equipo contrario.

Todos los equipos de alto nivel poseen un mayor o menor repertorio de sistemas de ataque sistematizado, especialmente diseñados para alguno

de sus jugadores (Combinaciones de bloqueos para los tiradores; aclarados para jugadores interiores,...) o para situaciones especiales o de últimos segundos. Nunca son de una rigidez extrema, ya que poseen varias soluciones alternativas, o se permite la creatividad al jugador.

Una vez conocidas las ventajas e inconvenientes de los sistemas de ataque en función de la rigidez con que se ejecuten, y una ligera orientación so-

bre las edades de aplicación, adecuemos nuestro estilo de juego a la categoría y nivel en el que trabajamos, al tiempo que tratamos de evitar los errores de cada uno de los diferentes sistemas de juego.

Cada uno de los diferentes sistemas de juego tiene una etapa del aprendizaje para su trabajo y desarrollo, así como una importancia en la formación del jugador. □

EL JUGADOR AMERICANO Y LA PREPARACION FISICA

Por **JULIO SALAMANCA** (Preparador Físico Valvi Girona)

Los que llevamos años inmersos en el baloncesto profesional español, podemos constatar la eterna polémica que ha existido entre los jugadores americanos y los métodos utilizados por los preparadores físicos en sus respectivos equipos.

He conocido muchos casos, personalmente o por referencias de otros compañeros de profesión, sobre el comportamiento de los jugadores al respecto, unos con más, otros con menos disposición para realizar el trabajo físico. Prácticamente todos coinciden en lo mismo: desconocimiento por parte de los jugadores americanos del tema físico (excepto el trabajo con pesas); sorpresa cuando se enteran; y, en ocasiones, negándose o aceptando a regañadientes correr a campo a través en pretemporada, y no digamos si hay que subir y bajar montañas; alergia a la figura del preparador físico; no a la preparación física durante la temporada, etc., etc. Hechos que, en muchas ocasiones, provocan acciones negativas en el jugador, y que pueden extenderse a su o sus compañeros americanos. Con las nuevas direc-

trices de la A.C.B. sobre extranjeros, el problema se puede multiplicar por tres y de rebote adherirse algún jugador nacional que está esperando la oportunidad para trabajar menos, perjudicando en ocasiones el buen funcionamiento del colectivo con todo lo que eso significa.

¿Cuál es el problema? ¿Debemos dejar a los americanos que funcionen por libre? ¿Qué podemos hacer para integrarlos dentro de la dinámica del equipo?

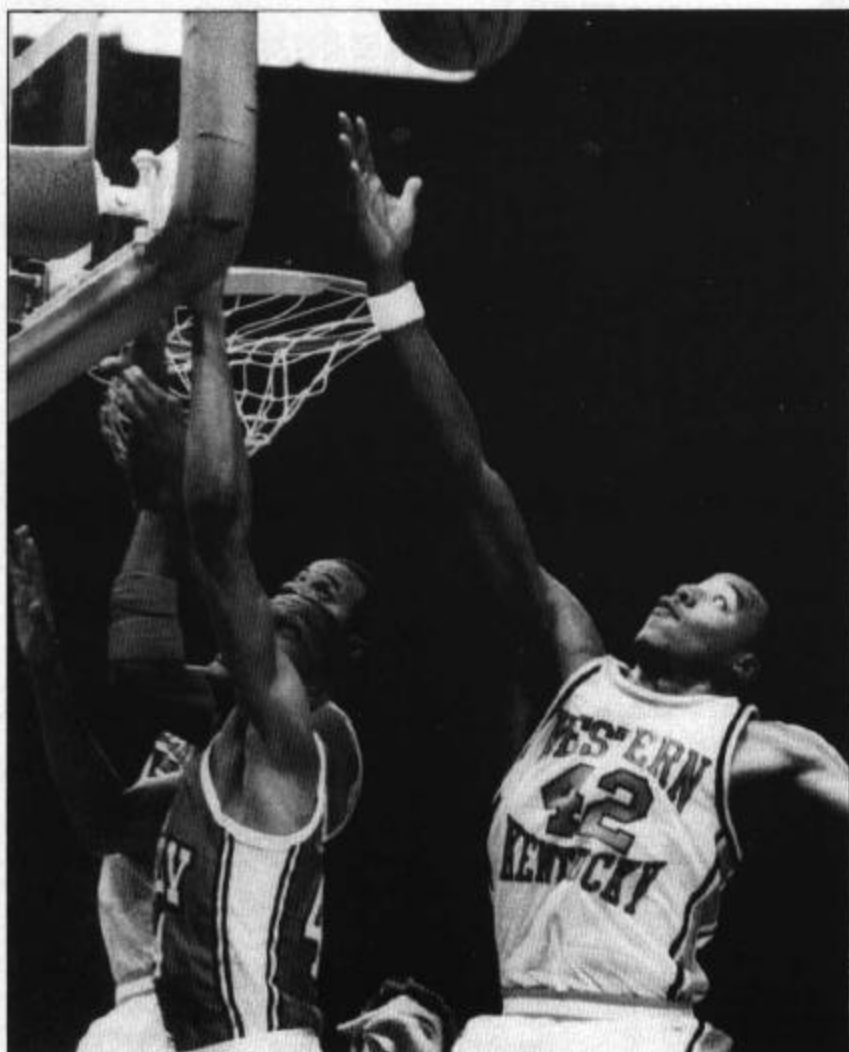
Creo que si analizamos un poco a fondo el tema, encontraremos razones del por qué los jugadores americanos ven la situación de manera diferente, y que soluciones existen para que el funcionamiento sea el mejor, aunque también hay que decirlo, «casos perdidos» pueden haber hasta en las mejores familias.

A continuación expongo algunos factores que a mi juicio influyen para que los jugadores americanos, sientan poco o mucho rechazo a la preparación física tradicional en nuestro país:

1) Calidad: Si tenemos en cuenta la cantidad de jugadores practican-

tes en EE.UU., podemos observar que por selección natural llegan a la élite todos aquellos que destacan, por su increíbles cualidades anatómicas, físicas y técnicas, las cuales, por sí solas, les permiten desenvolverse correctamente sin tener que machacarse para llegar más alto, ser más rápidos o más fuertes, sobre todo si el jugador es de raza negra, ya que parece haber nacido para este deporte. Teniendo en cuenta que en la competición más importante y exigente del mundo no todos tienen cupo, estos jugadores sobrantes buscan otros horizontes, muchas veces menos exigentes, donde aún les resulta más fácil jugar.

2) Competiciones americanas: El jugador americano está acostumbrado a jugar una competición más bien corta, 4-5 meses en College o Universidad o 7-8 en NBA, pero muy intensa con desplazamientos incluidos, con lo cual casi no queda tiempo para plantearse sesiones regulares de preparación física, quedando la formación atlética para aquellos que lo necesitan, relegada a los períodos pre y post competición.



3) Jugadores americanos con experiencia en Europa: Los jugadores que vienen y se quedan en Europa a la larga aceptan la situación pero no la comparten y se convierten en jugadores «veteranos», que sabiéndose importantes e imprescindibles marcan ellos unilateralmente las líneas a seguir, provocando muchas veces reacciones negativas en el resto de jugadores nacionales, que piensan que con el americano se tiene un trato especial.

4) Jugadores que han sufrido lesiones o que por edad dejan de jugar en la NBA: Hay muchos jugadores americanos que han venido a Europa después de haber sufrido alguna lesión importante, o, porque son mayores y han acabado su trayectoria en la NBA, y piensan que aquí la compe-

titión es más floja, y que jugando al 50% ya tienen suficiente. Quizá para jugar sí, pero cuando se encuentran que hay que hacer pretemporada con los consiguientes «tutes», o que a lo largo de la temporada también hay sesiones de preparación física, la cara les cambia de color.

5) Jugadores que siempre entrenan y juegan: Hay una gran mayoría de jugadores americanos que juegan las ligas de verano, con lo cual año tras año van empalmando la competición en Europa con la de su país; por lo tanto es normal que este tipo de jugador no entienda por qué tiene que hacer pretemporada, cuando acaba de terminar una competición, por lo que intentará, si puede, retrasar al máximo la incorporación a su antiguo o nuevo equipo.

Mi opinión sobre el tema, conside-

rando los factores anteriormente citados y otros, es que el baloncesto ha evolucionado considerablemente, desde las reglas hasta la calidad de los jugadores extranjeros y nacionales. Actualmente, y cada vez más, se busca espectáculo, rapidez en las acciones, contraataque, mates, grandes defensas, etc., etc. (que en una gran parte lo dan los americanos), por lo tanto creo que la preparación de los jugadores a través de la preparación física tradicional (grandes volúmenes de carrera, subidas a montañas, series en pista de Atletismo, etc.), durante la pretemporada y el período de competición, está desfasada, y que hoy en día —cuando conocemos perfectamente las características de este deporte: tipo, duración y características de los esfuerzos, n.º de saltos, n.º de pases, metros recorridos, etc., etc.—, podemos hablar de una *preparación física específica* del jugador en general y del americano en particular, en la cual los objetivos a alcanzar se pueden desarrollar perfectamente dentro del medio natural donde se desenvuelven estos, la cancha, de forma individualizada y trabajando en situaciones reales de juego (el máximo rendimiento del deportista sólo se obtiene cuando el entrenamiento se hace más específico).

He podido comprobar, a lo largo de estos años, que la mejora y mantenimiento de cualidades físicas tan importantes y prioritarias como la Resistencia y Velocidad en un jugador, americano o nacional, se puede conseguir con ejercicios realizados en pista, teniendo en cuenta, eso sí, el volumen, intensidad y pausas correspondientes según el objetivo a conseguir.

Creo también que una correcta información del por qué, cómo y cuándo hacemos determinados entrenos físicos, a lo largo de la temporada, ayudará al jugador americano a comprendernos mejor, evitará malos entendidos, entrenará motivado, y jugará confiado de que está bien preparado, favoreciendo de esta manera la dinámica profesional del equipo. □

PSICOLOGIA APLICADA AL BALONCESTO:

LA PREPARACION PERSONAL PARA LOS PARTIDOS (II)

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

En el número anterior, comentábamos la importancia de la preparación personal del jugador para los partidos. Señalábamos, en líneas generales, que las características personales de cada jugador junto a su misión específica en cada partido justificaban esta preparación personal como un importante complemento de la preparación de los partidos, más tradicional, a nivel colectivo. Esto supone, por un lado, que los jugadores deben aprender a funcionar de manera más activa, asumiendo, en mayor medida de lo habitual, la responsabilidad de su propia preparación; por otro, que los entrenadores debemos enseñarles a funcionar de esta forma más activa y, lógicamente, facilitarles que puedan hacerlo. En el presente número, abordaremos diversas cuestiones concretas que tienen que ver con la preparación personal de los jugadores para los partidos.

Objetivos prioritarios

Este es un importante concepto que los jugadores (y los entrenadores) deben entender. En un partido pueden ser decisivas muchas cuestiones, desde el calentamiento hasta el acierto en las decisiones de tirar a canasta, etc., y los jugadores deben rendir al máximo en todas o la mayoría de ellas (a diferencia de lo que ocurre en otros deportes con una mayor especialización). Sin embargo, el buen rendimiento de un jugador en muchas de estas cuestiones (o parcelas o tareas) en las que debe rendir, no necesita que éste les dedique una dosis de atención elevada, bien porque se trate de cuestiones que el jugador domina en gran medi-

da y, por lo tanto, es capaz de rendir bien en ellas «automáticamente» (por ejemplo, el bote de balón para avanzar de un campo a otro en el caso de un jugador que domina bien este fundamento en esta situación), bien porque se trate de cuestiones que, aunque importantes, no tengan una trascendencia tan decisiva como otras (por ejemplo, los bloqueos en ataque en el caso de jugadores que hacen pocos bloqueos a lo largo de un partido) o que, aún teniendo esta trascendencia, el buen rendimiento en las mismas no varíe significativamente en función del grado de concentración, dentro de unos límites, del jugador (por ejemplo, los ejercicios de calentamiento).

Por el contrario, otras cuestiones necesitan de una mayor atención por parte del jugador (algunas, de hecho, de una dosis «extra» de atención bastante considerable), bien porque el jugador no las domina lo suficiente como para rendir «automáticamente» de manera satisfactoria (pensemos, por ejemplo, en un jugador que no tiene consolidado el hábito de ganar la posición en el rebote de ataque), bien porque su trascendencia exige una atención especial sin la cual el riesgo de no rendir como se debiera podría llegar a tener un precio muy elevado (por ejemplo, el marcaje de un atacante muy peligroso del equipo contrario), bien porque se trate de cuestiones que favorecen el rendimiento del jugador en otras muchas cuestiones (por ejemplo, las primeras acciones de un partido o las primeras de un jugador cuando sale al campo por primera vez).

¿Qué cuestiones necesitan de una mayor atención por parte del jugador

y que otras cuestiones pueden dejarse más al cuidado de su «piloto automático»? Esta es la pregunta que cada jugador en concreto debe saber contestar en lo que respecta a su caso particular. Lógicamente, los ejemplos aquí apuntados u otros que pudieran señalarse, pueden ser válidos en algunos casos y poco apropiados en otros, siendo lo importante, en definitiva, siguiendo la «filosofía» sobre la que se apoya la necesidad de la preparación personal, que cada jugador sepa contestar a esta pregunta clave.

Se trata de decidir, por lo tanto, que cuestiones son, en cada caso en concreto (para un determinado jugador y ante un determinado partido), las más prioritarias, las que necesitan de una dosis «extra» de atención por parte del jugador. Estas cuestiones, que deben ser pocas pero muy decisivas para el rendimiento del jugador en el partido, constituirán los **objetivos prioritarios** de cada jugador con vistas a dicho partido. Los objetivos prioritarios de un jugador en un determinado partido son, en definitiva, aquellos que, por encima de otras cuestiones, debe alcanzar el jugador, casi ineludiblemente, para que su rendimiento pueda considerarse elevado en dicho partido.

Los objetivos prioritarios deben ser pocos, ya que si fueran muchos ya no serían tan prioritarios y, además, sobrecargarían la capacidad de atención del jugador, el cual, al tener que dividir su atención en exceso, no podría dedicarle esa atención «extra» especial a los aspectos de máxima importancia. Esto no quiere decir, como ya hemos señalado, que el jugador deba centrar su atención sólo en unas cuantas co-

sas y olvidarse de otras, ya que esto no ocurrirá gracias al funcionamiento «automático» al que antes nos referíamos, sino que debe concederte una **atención más especial** a las cuestiones que considere más prioritarias para que su rendimiento personal sea el más alto posible. Si sus objetivos prioritarios son pocos, podrá dedicarle a cada uno de ellos esta atención «extra» que puede ser tan determinante; por el contrario, si son demasiados, deberá dividir su atención en exceso y, finalmente, por pretender abarcar más de lo aconsejable, su atención se «perderá» entre numerosos objetivos sin llegar a centrarse lo suficiente en ninguno de ellos.

¿Cuál es el número ideal de objetivos prioritarios? Cada jugador debe encontrar su propio número ideal, aunque parece aconsejable que éste se sitúe entre tres y cinco objetivos para cada partido. Si se trata de objetivos muy decisivos que van a necesitar de una gran dosis de atención consciente (no «automática») por parte del jugador, el número de objetivos deberá ser menor; pudiendo ser el número mayor en la medida que los objetivos necesiten una dosis de atención, aunque especial, más reducida. En cualquier caso, como hemos apuntado, el número de objetivos prioritarios no debería ser superior a cinco.

¿Qué tipo de objetivos deben ser los objetivos prioritarios? No deben ser *objetivos de resultado*, como, por ejemplo, meter canastas o coger un número determinado de rebotes, sino *objetivos de realización* u objetivos que se refieren a lo que hay que realizar para que la probabilidad de conseguir un determinado resultado sea lo más elevada posible (por ejemplo, mirar el aro al recibir el balón y tirar a canasta si el defensor deja una distancia oportuna —con independencia del resultado de esta acción—, o ir siempre al rebote con la debida anticipación —también con independencia de que, después, se coja o no el balón—). La consecución de los *objetivos de realización* (por ejemplo, ir al rebote) no garantiza al cien por cien la consecución de los

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

objetivos de resultado (por ejemplo, coger el rebote), que son los que, en definitiva, deciden el partido, pero es la única vía que tiene el jugador para **aumentar la probabilidad** de conseguir el resultado apetecido en su continua «lucha contra el azar».

Utilizando el mismo ejemplo, cuantas más veces vaya el jugador al rebote con la debida anticipación (objetivo de realización), mayor será la probabilidad de que coja rebotes (objetivo de resultado). Si no va al rebote casi nunca (es decir, consigue pocas veces el objetivo de realización) también puede coger rebotes (por ejemplo, alguno que cae «por azar» justo donde está él situado), pero será menos probable que lo haga que si va siempre; en éste caso, aún yendo siempre (es decir, consiguiendo continuamente el objetivo de realización) habrá muchas ocasiones en las que no coja el rebote, pero normalmente serán menos veces que si se queda parado «observando la jugada desde la distancia». En resumen, el jugador controlará más la consecución de un determinado resultado (coger rebotes, meter puntos, etc.) en la medida que consiga los objetivos de realización que aumentan la probabilidad de dicho resultado; y puesto que éste es el único camino que tiene en su mano para conseguir los distintos resultados que desea, su atención debe centrarse, precisamente, en los objetivos de realización más prioritarios.

La preparación personal para los partidos, puede comenzar, por lo tanto, determinando los objetivos personales (de realización) más prioritarios para ese partido, teniendo en cuenta que estos objetivos prioritarios no deberían sobrepasar el número de cinco. Los objetivos prioritarios podrán referirse a cuestiones relacionadas con el ataque, la defensa u otros aspectos diversos como, por ejemplo, el calentamiento, la actitud mientras se está en el banquillo, la preparación mental justo antes de salir a jugar, las reacciones que uno tiene después de cometer errores, etc. En términos prácticos, parece conveniente que el jugador decida sus objetivos prioritarios en tres grandes



parcelas: ataque (incluyendo aquí también el contraataque), defensa (considerando aquí también el balance defensivo) y otros (donde se tendría en cuenta cualquier otro aspecto, en la línea de los señalados previamente, que pudiera favorecer o alterar el rendimiento del jugador).

El número máximo de objetivos, que hemos recomendado no sobrepase los cinco, se refiere al total de ellos (no cinco en cada una de las tres parcelas, sino cinco en total), pudiéndose distribuir entre las tres parcelas (ataque, defensa y otros) de la manera que más convenga según cada caso, aunque suele ser aconsejable tener objetivos en todas ellas; ¿por qué?; en primer lugar, porque el baloncesto es un deporte en el que los jugadores deben atacar, defender y controlar otros aspectos que puedan favorecer o alterar su rendimiento, por lo que, salvo en los casos (cada vez más excepcionales) de superespecialistas en una determinada faceta del juego (por ejemplo, jugadores que «sólo» salen a defender) es muy probable que el jugador tenga tareas prioritarias que cumplir tanto en ataque como en defensa; en segundo lugar, porque al distribuirse los objetivos entre parcelas del juego que no son simultáneas en el transcurso del juego (mientras se ataca no se defiende y viceversa), la atención del jugador pue-

de centrarse mejor en el objetivo u objetivos elegidos. Cuanta menor sea la coincidencia en el tiempo entre unos objetivos y otros, mayor será la atención que el jugador podrá dedicar a cada objetivo prioritario.

El establecimiento de objetivos prioritarios, no sólo tiene la importante ventaja, ya apuntada, de favorecer una mayor **concentración** del jugador en las cuestiones que, en su caso particular, parecen las más relevantes para que rinda al máximo de sus posibilidades, sino que también puede contribuir, poderosamente, al desarrollo de la **auto-confianza** del jugador a través del fortalecimiento de su **percepción de control** de la situación competitiva a la que debe enfrentarse. En la medida que el jugador perciba que controla su propia participación en el partido que debe jugar (y el establecimiento de objetivos personales es una valiosa vía para lograr esta beneficiosa percepción) confiará más en sus posibilidades de rendimiento reales y afrontará el partido con una probabilidad más alta de éxito. El fortalecimiento de la auto-confianza, será aún mayor si, a partir de los objetivos prioritarios a los que nos hemos referido en este artículo, se completa la preparación personal para los partidos cubriendo las siguientes etapas de ésta, a las que nos referiremos en los próximos números. □



EDITORIAL-DISTRIBUIDORA Y LIBRERÍA DEPORTIVA

D.N.I.: 2429347-H

Plaza de Pontejos, 2 y Paz, 4 28012 MADRID

Teléf. 52138 68 y 522 78 73

RELACION DE OBRAS DISPONIBLES DE BALONCESTO Y PREPARACION FISICA APLICADA

27-2-91.

	PRECIO
— APUNTES DEL SEMINARIO DE PREPARACION FISICA EN BALONCESTO (A.E.E.B.)	1.590,— Ptas.
— ASI SE JUEGA AL BALONCESTO, DE Montuori	156,— Ptas.
— BALONCESTO - 27 DIAPOSITIVAS DE INICIACION, de Hiares	2.000,— Ptas.
— BALONCESTO - TECNICA, de G. Gladman	1.275,— Ptas.
— BALONCESTO - ANTECEDENTES- FUNDAMENTOS, etc. de Oliver Furon	850,— Ptas.
— BALONCESTO: EL ATAQUE, de G. Primo	950,— Ptas.
— BALONCESTO: ATAQUES Y DEFENSAS MULTIPLES, de Dean Smith	2.120,— Ptas.
— BALONCESTO DE ATAQUE.- LAS MEJORES TECNICAS JUEGO OFENSIVO, de Haaley	1.725,— Ptas.
— BALONCESTO BASICO, de Santos Vazquez Rabat	742,— Ptas.
— BALONCESTO: EL CAMINO DEL EXITO, de Larry Bird	2.250,— Ptas.
— BALONCESTO: TECNICA-TACTICA-COMENTARIOS REGLAMENTO. C. Juego	465,— Ptas.
— BALONCESTO: LA DEFENSA, de G. Primo	950,— Ptas.
— BALONCESTO: LA DIRECCION DE EQUIPO, de Alexandre Gomelski	2.050,— Ptas.
— BALONCESTO ESPAÑOL 1.987 - A.E. Baloncesto	4.000,— Ptas.
— BALONCESTO ESPAÑOL 1.988, de Jordi Segarra	4.275,— Ptas.
— BALONCESTO: INICIACION Y ENTRENAMIENTO, de J. Hernandez Moreno	2.500,— Ptas.
— BASKET U.S.A. CUATRO TOMOS, de Manuel Vega (cada tomo)	3.340,— Ptas.
— BASQUETBOL: METODOLOGIA PARA SU ENSEÑANZA, de Moacyr Dayuto	3.000,— Ptas.
— BALONCESTO - TECNICA Y ESTRATEGIA, de Everest S. Dean	1.725,— Ptas.
— BASQUETBOL: TECNICAS Y TACTICAS, de D. Kirkov	1.650,— Ptas.
— BASQUETBOL VARONIL, de Alhein	212,— Ptas.
— CESTOBAL: EXPLICACION DE LAS LEYES DEL JUEGO - FEMENINO, S. Closas	1.165,— Ptas.
— CESTOBAL: TECNICA Y METODOLOGIA - FEMENINO, S. Closas	2.050,— Ptas.
— CLINIC INTERNACIONAL DE PERUGIA - JULIO 84	1.590,— Ptas.
— CLINIC DEL DESCUBRIMIENTO, PARA ENTRENADORES DE BALONCESTO - SEVILLA	585,— Ptas.
— CLINIC -FINAL FOUR- ZARAGOZA 1.990	1.590,— Ptas.
— CLINIC DEL MEDITERRANEO - MENORCA 1.989	1.590,— Ptas.
— CLINICS MUNDOBASKET ESPAÑA 1.986	1.590,— Ptas.
— COMO SE HACE UN JUGADOR DE BALONCESTO, de Jofre Forquet	2.120,— Ptas.
— DEPORTE 92- BALONCESTO, de Jordi Huguet	600,— Ptas.
— EL ENTRENADOR DE BALONCESTO, de Bos y Grosgeorge	2.690,— Ptas.
— EL ENTRENAMIENTO DEL BASQUEBOLISTA, de Dragomir Kirkov	2.000,— Ptas.
— FERNANDO MARTIN: UNA VIDA CON ACENTO, de Manuel Lama	1.750,— Ptas.
— GUÍA OFICIAL DE BALONCESTO 1.987-88-89 y 90.— cada una	530,— Ptas.
— INICIACION AL BALONCESTO, de Cepid	890,— Ptas.
— EL JUGADOR COMPLETO DE BALONCESTO, de Butch Beard	1.825,— Ptas.
— EL JUGADOR INFANTIL DE BALONCESTO, de Riaoh 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.

LA IMPORTANCIA DE LOS MECANISMOS DE PERCEPCION Y DECISION EN BALONCESTO

Por **JAVIER ZARAGOZA** (2º Entrenador Aragal Huesca)

Una de las grandes preocupaciones de todos los entrenadores, es conseguir que sus jugadores tengan gran dominio de cuantos más fundamentos mejor. Se trata, por tanto, de conseguir pulir diversas ejecuciones, hasta el punto de crear un conjunto de estereotipos motrices. Por consiguiente, el objetivo pretendido es el dominio de una serie de técnicas cuya eficacia y evaluación están siempre de acuerdo a unos modelos establecidos.

La metodología utilizada se basa en plantear tareas, de repeticiones infinitas, a base de progresiones y utilizando, no en todos los casos, diferentes «herramientas» de carácter psicológico, como los reforzadores.... Esta filosofía de trabajo, presupone una gran importancia de los modelos técnicos.

El modelo está por encima del jugador, es el baloncestista el que se debe adaptar al modelo.

Desde este punto de vista, adquieren una gran importancia las correcciones, y casi siempre una perspectiva analítica.

Por tanto, bajo esta filosofía de trabajo, lo más determinante es el **MODELO DE EJECUCION**. Es en la ejecución y la puesta en práctica, hacia donde se dedica mayor tiempo en los entrenamientos.

¿Pero por qué se dedica tanto tiempo en desarrollar los mecanismos de ejecución, si el baloncesto, a pesar del factor precisión, es un deporte fundamentalmente de decisión?

Lo más determinante y a la vez difícil es que cada jugador sepa en cada momento responder a las preguntas de ¿qué?, ¿cuándo?, ¿dónde?

Las tareas que comprende el baloncesto son eminentemente de carácter perceptivo, ya que el jugador y su respuesta está siempre mediatizada por los cambios y situación de su entorno.

Por tanto la automatización de los movimientos no es tan importante, la respuesta motriz automática no es suficiente; lo verdaderamente importante es la *capacidad de adaptación* del movimiento a una situación concreta.

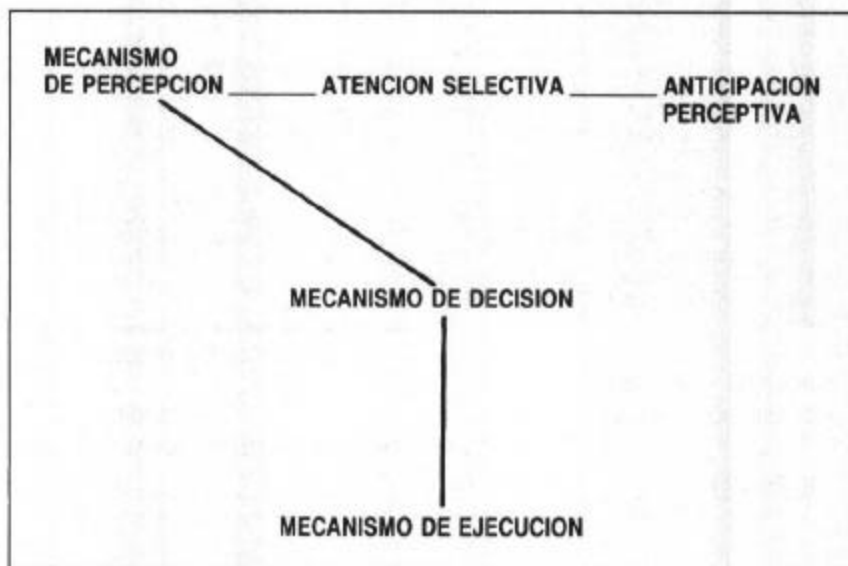
El baloncesto, además es un deporte donde tiene gran importancia la manipulación del balón, sea con propósito de manejarlo, lanzarlo, interceptarlo... por lo que la relación espacio-temporal, el estado del balón, la situación del aro... determinarán el propósito del movimiento y de la movilización del balón.

Cuando un jugador inicia una penetración en dribling hacia canasta, se le pueden presentar diversas alternativas. La función del jugador es se-

leccionar aquellas acciones que puedan resultar más eficaces; es decir, el objetivo deberá ser la selección de respuestas que nos lleven a la obtención de canasta. A nadie se le escapa la dificultad que esto entraña, y por lo tanto lo fácil que será equivocarse. En el baloncesto, y en general en todos los deportes colectivos, la toma de decisiones es un factor fundamental. El grado de complejidad de las tareas en baloncesto, dependerá fundamentalmente de:

- Número de decisiones que una situación genere.
- Alternativas de decisión posibles.
- Velocidad requerida en la decisión.
- Orden secuencial de las decisiones.
- Número de elementos que es preciso recordar...

Por tanto, el baloncesto está conformado por un conjunto de tareas motrices con un componente altamente significativo respecto a los mecanismos de percepción y decisión:



Bajo este modelo de trabajo, presentaremos ejercicios donde el jugador deberá prestar atención no sólo a la técnica de ejecución, sino a aquellos aspectos que le han determinado esa ejecución, es decir, se analizará y corregirá en función de la toma de decisiones y del conjunto de factores que han influido en esa toma de decisiones, y se dejará en un segundo plano la técnica concreta de ejecución, la solución motriz dada.

Será a través de una experiencia motriz rica y adecuada, que conseguiremos un jugador capaz de LEER EL JUEGO, capaz de pensar, y desdeñaremos al jugador mecanicista y hermético.

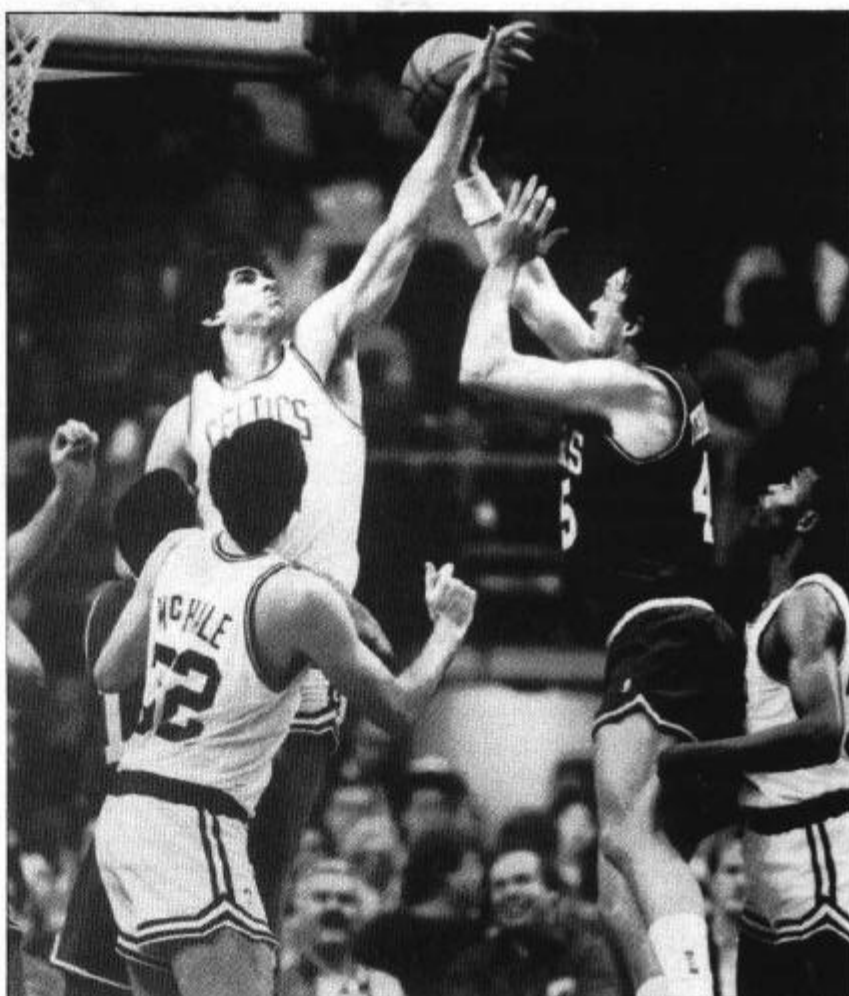
El objetivo final pretende crear patrones técnicos de movimiento, pero nunca movimientos o técnicas mecanizadas. La ejecución es importante porque es la respuesta, es la fase final de un proceso, donde debe tener mayor relevancia la percepción y la decisión.

El baloncesto exige numerosas situaciones cambiantes en el juego y además todos los movimientos deben estar en función de unos compañeros y unos adversarios, por lo cual siempre tendrá mayor importancia la decisión sobre la ejecución.

Desde mi punto de vista, habría que dar muchísima importancia no sólo al trabajo de fundamentos, sino a la aplicación de los mismos, a la toma de decisiones, a la elección de las respuestas eficaces..., es decir, es necesario resaltar la importancia de la **Táctica Individual**.

¿De qué sirve que un jugador sepa hacer con un balón cambios de mano a gran velocidad y con gran destreza, si luego no sabe cuándo y dónde debe aplicarlos?

Por supuesto, que el trabajo de la técnica individual debe tener su importancia, sobre todo en las categorías de base, pero debe ser un trabajo individual donde cada jugador pueda crear su propia técnica, desterrando los modelos de libro, y adecuando la técnica a las capacidades personales. Las técnicas de libro deben servir-



nos de marco de referencia y nunca serán un listón que marcará la progresión de nuestros jugadores.

A partir de unos niveles técnicos correctos, al jugador se le deberán presentar tareas donde tenga que emplear estos fundamentos, donde tenga que estructurar y seleccionar una información, donde tenga que tomar una decisión que sea eficaz.

El baloncesto necesita por tanto, para su ejecución global, el aprendizaje de unos fundamentos técnicos

que pueden considerarse como respuestas fijas que se adaptan a un modelo ideal, pero además de la enseñanza de estos fundamentos básicos, a través de la instrucción directa, será necesario integrar estos modelos técnicos dentro de la globalidad de la tarea y de las situaciones de juego, que dotará al jugador además de una correcta ejecución, de unas pautas de aplicación, basadas en la lógica motriz y en la táctica individual. □

MEJOR ENTRENADOR ARAGONES

La Asociación Aragonesa de Entrenadores de Baloncesto hizo entrega del trofeo al mejor entrenador aragonés de la temporada 91-92 a Julio Ignacio Monzón Muñoz por su labor dirigiendo al equipo de primera división «B» femenina Olivar Emerson. El trofeo se concedió tras una votación realizada por los asociados de la AAEB. De los 74 votos emitidos, 30 correspondieron al galardonado. □

CRITERIOS PARA LA ELABORACION DE UN ATAQUE CONTRA LA DEFENSA INDIVIDUAL

Por **ANTONIO MONTERO SEOANE** (Profesor de Baloncesto INEF Galicia)

Mi pretensión, en este artículo, es aportar elementos que nos permitan elaborar un sistema ofensivo EFICAZ y SENCILLO ante defensas individuales. Aunque este artículo está dirigido preferentemente a grupos en edad escolar (10-17 años), también es de aplicación en equipos de categorías infantil, cadete o juvenil.

Las situaciones que se presentan a la hora de plantear la enseñanza de la táctica de equipo, entendiendo ésta como la situación real de juego, 5c5, pueden ser muy diversas pero las más habituales en la enseñanza obligatoria son:

- Tiempo escaso (2 sesiones a la semana).
- Número de alumnos elevado (35-40 por grupo).
- Composición del grupo heterogénea.
- Nivel de motivación, en general, bajo.
- Reducida disponibilidad de material.

Semejante panorama nos obliga a buscar alternativas a los clásicos sistemas de enseñanza en baloncesto, sistemas que repasamos ahora.

- 1) Enseñanza del sistema «en seco», sin defensores (5c0).
- 2) Práctica en situación global en los entrenamientos (5c5) y correcciones por parte del entrenador indicando cual es la conducta deseable.

Nuestra pretensión es la de buscar el máximo aprendizaje de todos los participantes, en el menor tiempo posible y con la retención más perdurable. Estas buenas intenciones necesitan de un soporte que al menos facilite la consecución de dichos objetivos.

NOMENCLATURA

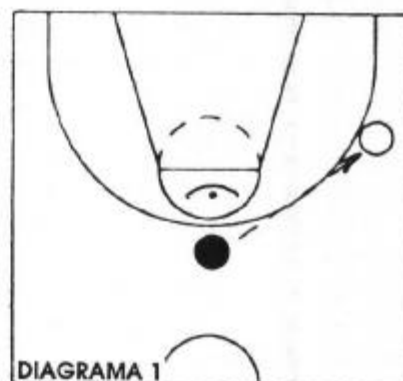
●	Jugador con balón.
Ⓐ	Ayudante con balón.
---	Pase.
~~~~~	Bote.
—→	Desplazamiento sin balón.
—	Bloqueo.

Ningún sistema será válido si necesitamos un material caro o de difícil mantenimiento. Para aplicar nuestro plan sólo necesitamos una tiza o cinta adhesiva que nos permita marcar espacios en la pista. Necesitaremos, además, un balón por cada canasta que podamos utilizar.

## Fundamentos

La base de todos los sistemas ofensivos y defensivos han de ser las habilidades técnicas de los componentes del equipo, y aunque en este caso agrupemos a los alumnos por su dominio técnico, normalmente no encontramos, en un grupo de 35-40 alumnos, el nivel suficiente que permita que todos disfruten y participen del juego.

Los fundamentos técnicos más utilizados en la iniciación son los de pasar y cortar o pasar y bloquear; dichos fundamentos, aunque sencillos, conllevan un elevado grado de dificultad cuando hemos de aplicarlos ante opo-



sición, por ello hemos de facilitar el camino hasta llegar a una situación en la que TODOS puedan participar y disfrutar del juego.

**Pasar y cortar.**— En una primera etapa indicamos a los jugadores que después de una acción de pase (*diagrama 1*), se dirijan hacia la canasta (*diagrama 2*).

## Jugar por conceptos

El aspecto fundamental que nos

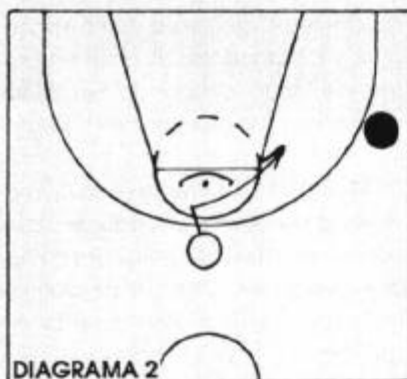


DIAGRAMA 2

permite realizar un juego sencillo es la distribución equilibrada de todos los participantes, siempre que sea posible dentro del área en que cada jugador pueda ser eficaz. En síntesis, el espacio y su aprovechamiento serán la clave de nuestra ofensiva.

Para conseguir esta distribución equilibrada marcamos unas áreas que condicionan la base de nuestro sistema.

Un segundo aspecto es la determinación de la preferencia del jugador con el balón, bien sea dejando el pasillo directo a la canasta libre (diagrama 3) o alejándonos si en ese instante nos dirigimos varios jugadores hacia el mismo lugar (diagrama 4).

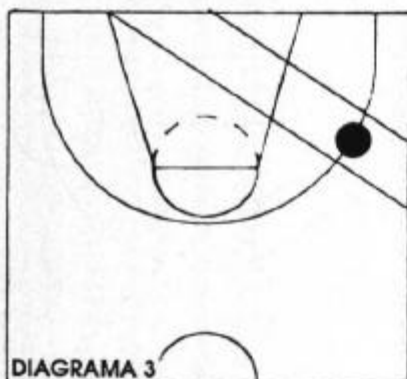


DIAGRAMA 3

Finalmente como aspecto complementario señalar que el jugador sin balón intentará mantenerse separado unos 4 o 5 metros del jugador con balón de forma que deje espacio para su compañero (diagrama 5).

Si la defensa nos impide recibir el balón podemos buscar la alineación momentánea balón-defensor-atacante para impedirle ver simultáneamente

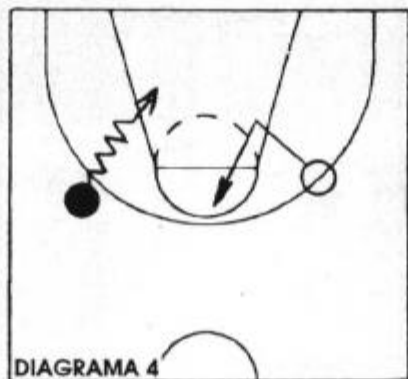


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7

te al balón y al atacante (diagrama 6), facilitándose así una posterior recepción y dificultando la acción defensiva sobre el portador del balón (diagrama 7).

### Criterios para la progresión

Como criterio general:

- Estableceremos más espacios que jugadores participantes.
- Cuando el número de jugadores sea de dos o tres dejamos un lado para el jugador con balón.

Las situaciones que planteamos para conseguir los objetivos propuestos son:

#### Situación 1

Número de jugadores: 2.

Número de espacios: 2.

## MEMORIAL PEPE PATERNA



Organizado por Unisport, con la colaboración de la AEEB, se celebró en Sevilla los pasados días 1 al 5 de junio, el Memorial Pepe Paterna, clinic al que participaron más de 100 entrenadores y que tuvo como conferenciantes a Javier Imbroda, José María Martín Urbano, Daniel Pintor, Ettore Messina, Trifon Poch y Paul G. Clune.

Este clinic de gran interés, marca el principio de una estrecha colaboración con UNISPORT en la organización de actividades y clinics para los entrenadores andaluces. Al clausurar el acto, se hizo entrega a la Sra. Viuda de Pepe Paterna de una placa de recuerdo. □

**Normas:** Mantenerse siempre en el lado opuesto al balón e intentar recibir.

### Situación 2

Número de jugadores: 3.

Número de espacios: 2.

**Normas:** Un lado para el jugador con balón, sus compañeros en el lado opuesto. Si alguno de ellos recibe el balón (*diagrama 8*) su compañero debe alejarse para bloquear (*diagrama 9*) o hacer un aclarado al jugador con balón (*diagrama 10*), dejándole más espacio para jugar 1c1.



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9

### Situación 3

Número de jugadores: 3.

Número de espacios: 4.

**Normas:** Si queremos facilitar las acciones de pasar y cortar dispondremos los espacios como vemos en el *diagrama 11*. Dichas acciones se desarrollan de manera que los jugadores se dirijan hacia la canasta después de cada pase para intentar recibir un pase de vuelta (*diagrama 12*); si no lo conseguimos al primer intento, podemos continuar con otras opciones de juego o el mismo fundamento de pasar y cortar.

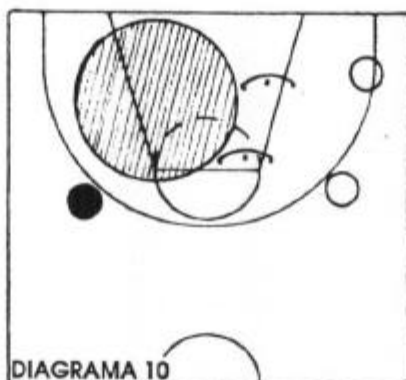


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 12

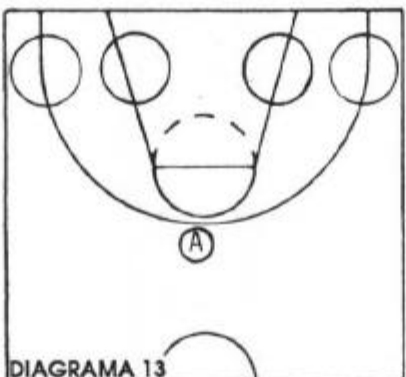


DIAGRAMA 13

La segunda disposición también presenta el mismo número de jugadores y espacios pero en esta ocasión las opciones más facilitadas serán las de bloquear. Para ello necesitamos un

ayudante (A) que sirva como «pasador», y los atacantes situados en la línea de fondo, ocupando tres de los cuatro espacios disponibles (*diagrama 13*).

El *diagrama 14* representa un movimiento de los más utilizados en estas posiciones, aunque cualquier otra opción puede ser válida en función de las características de nuestros jugadores.



DIAGRAMA 14

### Situación 4

Número de jugadores: 4.

Número de espacios: 5.

**Normas:** Ninguna variante sobre las ya conocidas. La distribución de los espacios se puede realizar según vemos en los *diagramas 15 y 16*.

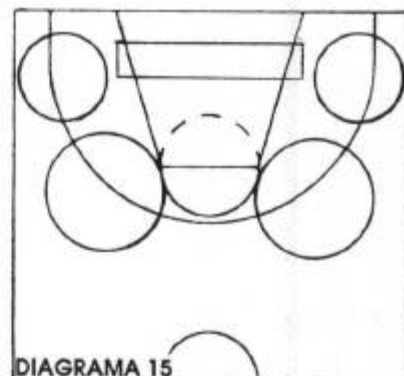
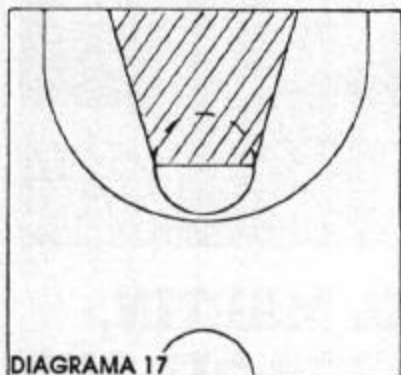
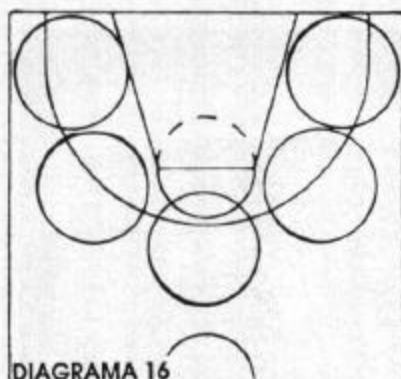


DIAGRAMA 15

Como hemos visto en las situaciones precedentes intentamos dejar libre el interior de la zona *diagrama 17* para recibir el balón en una acción de «corte» ya sea inmediatamente posterior a un pase como hemos visto en el *diagrama 8*, o después de un bloqueo como en el *diagrama 9*, sin olvidar la opción de que el jugador con balón



pueda avanzar botando hasta la canasta.

#### Situación 5

Número de jugadores: 5.

Número de espacios: 6.

Normas: Las vistas anteriormente.

En ésta ocasión podemos introducir además de los espacios habituales de juego otros en los que ocupemos la zona del poste alto (diagrama 18), acercándonos a situaciones similares a las reales de juego.

La distribución sin ocupar de forma permanente el poste alto la vemos en el diagrama 19.

#### Momento de aplicación

Lo ideal sería que los jugadores puedan conocer al menos los fundamentos técnico-tácticos de pasar y cortar o pasar y bloquear, pero dicha situación no será posible en las situaciones de enseñanza obligatoria por lo que debemos simplificarla aún más. Sin embargo, podemos desarrollar estas actividades en relación con otros deportes colectivos, como una base común para todos ellos.

Por supuesto que cuando el núme-

# EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS

En situaciones reales de juego

## EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS

EN SITUACIONES REALES DE JUEGO



por JAVIER IMBRODA y HUBIE BROWN



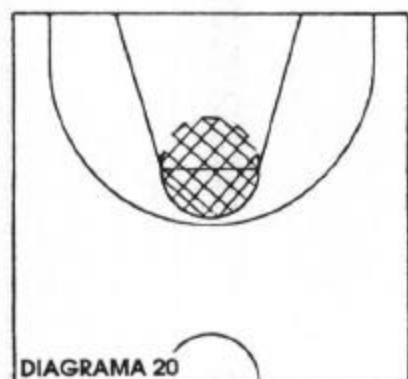
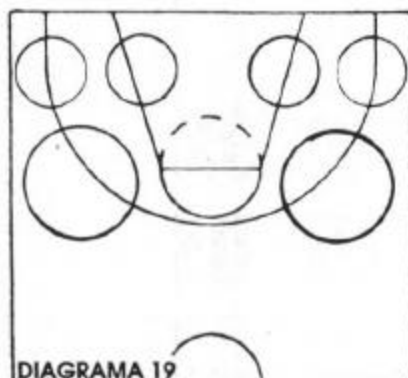
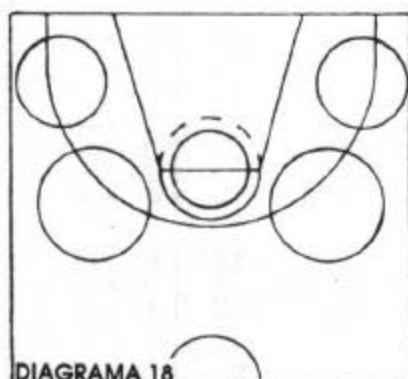
Por JAVIER IMBRODA (Entrenador Mayoral)  
y

HUBIE BROWN (Entrenador NBA)

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

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

**Tirada limitada: reserva tu ejemplar**



ro de jugadores sea elevado, 4 o 5, la distribución espacial que tomemos será la que mejor nos sirva para alcanzar los objetivos previstos y proponiendo las modificaciones en las reglas necesarias para alcanzarlos.



## MIGUEL ANGEL MARTÍN, MEJOR ENTRENADOR DEL AÑO

Una vez más se ha llevado a cabo la elección del «mejor entrenador del año» a través de la votación de todos los socios pertenecientes a la AEED que han querido emitir sus preferencias.

El elegido ha sido **Miguel Angel Martín**, entrenador del Estudiantes Caja Postal, que ha conseguido 286 votos por delante de **Gustavo Aranzana** con 198 y **Lolo Sainz** con 136.

Recordamos como Miguel Angel Martín, dirigiendo al equipo estudiantil en los últimos años, lo ha convertido en un equipo líder dentro de nuestro baloncesto de élite con destacadas clasificaciones en las dos últimas ligas ACB, tercero en ambas. Gracias a su trabajo han tenido la oportunidad de destacar nuevos valores dentro del basket nacional como Nacho Azofra, Alberto Herreros, Pablo Martínez, y la revalorización de jugadores como Aisa o Orenga, para citar a los más destacados. La gran temporada del Estudiantes se completó con su clasificación, contra todo pronóstico, para la «final four» de la Liga Europea donde el equipo terminó en cuarto lugar, lo que no desmerece en absoluto la gran campaña realizada por este conjunto dirigido por el que entre todos hemos elegido «mejor entrenador del año»: Miguel Angel Martín. Suerte y éxitos. □

### Criterios de evaluación

Dejando de lado el criterio más obvio de las canastas que podamos conseguir y centrándonos en los aspectos que pueden determinar una mayor eficacia y participación en el juego, determinamos dos:

— Hacer llegar el balón al poste alto (diagrama 20).

— Cambio de lado del balón (diagrama 21) y número de veces que se realiza.

Acciones que permiten un lanzamiento de alto porcentaje, a través de normas muy sencillas que faciliten la participación de todos los jugadores, y adaptándonos a las condiciones que adelantamos al inicio de este artículo. □

# ANTROPOMETRIA DEL PIE DEL DEPORTISTA

Por **ALFONSO DEL CORRAL** (Servicio médico Real Madrid CF, Sección de Baloncesto)

**E**s poca la información existente sobre las medidas del pie humano a pesar de lo importante que resulta para la fabricación y diseño de calzado.

Uno de los trabajos más importantes y completos sigue siendo el de Rannall y cols., 1951 y Ledas, publicado en 1956. Son menores los datos existentes sobre las diferentes morfotipos del pie en relación con la función, pues el pie tiene la función de proporcionar un apoyo sufriendo una fricción constante sobre el suelo. Morton (1935) lo ha definido como «un órgano especializado para el apalancamiento en la tierra», por lo que su forma debe estar íntimamente relacionada con la función que desarrolla.

Una forma de conocerlo es analizar los pies de los deportistas divididos según las diferentes especialidades deportivas para analizar su influencia en el pie. No olvidemos que el pie es la parte del organismo que mantiene, generalmente, el contacto con el suelo.

Efectuamos un estudio antropométrico del pie del deportista dividido según las especialidades en jugadores de baloncesto, futbolistas, corredores, karatekas, fútbol-sala y bailarinas todos ellos de élite. No encontrando diferencias estadísticamente significativas entre la longitud máxima del pie derecho y del izquierdo en ninguno de los grupos ni tampoco una predominancia en la longitud de ninguno de los pies. Comparando las longitudes no encontramos diferencias entre las longitudes máximas del pie de los karatekas, futbolistas y corredores. Únicamente el pie del jugador de baloncesto es significativamente mayor que el

de otros grupos, hecho que debe estar también relacionado con la mayor altura de estos jugadores. Las longitudes interna y externa del pie mantienen el mismo comportamiento que la longitud máxima del pie (Figura 1.) La altura máxima del pie y la altura del vértice del maleolo tibial en los jugadores de baloncesto es superior al resto de los grupos entre los cuales las diferencias son mínimas (Figura 2.)

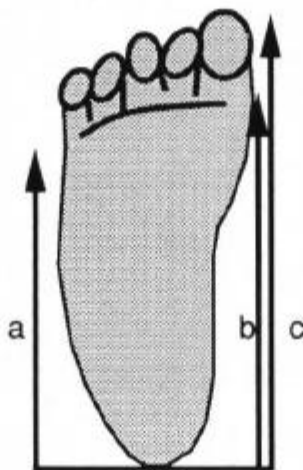


Figura 1. Longitudes medidas en el pie de los deportistas.  
a) Longitud externa. b) Longitud interna. c) Longitud total.

También en los jugadores de baloncesto el ancho del pie era superior al resto de los grupos. De manera constante, la anchura máxima del pie viene a ser 2.5 veces menor que la longitud en todos los grupos, mientras que la altura del pie presenta mayor variación, en los karatekas es cuatro veces

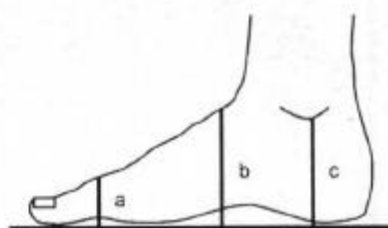


Figura 2. Algunas de las alturas obtenidas. a) Altura de la primera metatarso-falángica. b) Altura máxima del pie. c) Altura del maleolo interno.

menor que la longitud máxima del pie y una tercera parte en los corredores (Figura 3.)

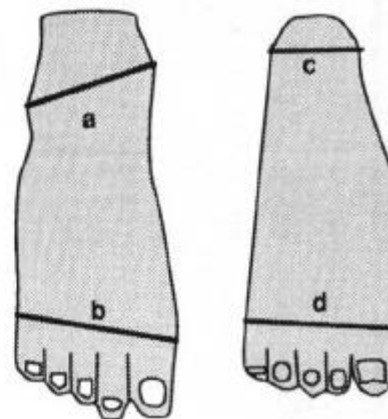
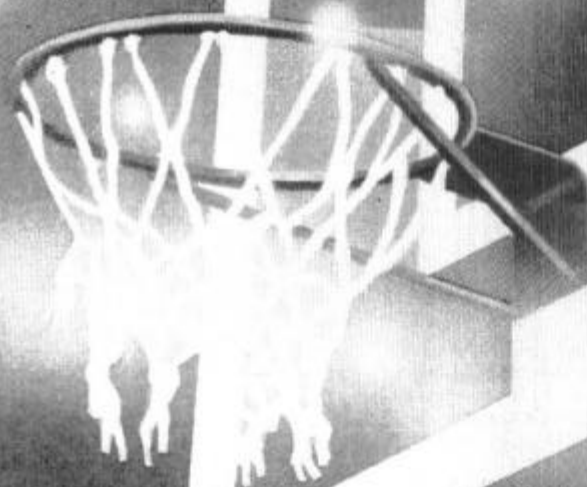


Figura 3. Anchos del pie.  
a) Ancho maleolar. b) Ancho del antepié. c) Ancho máximo del talón. d) Ancho máximo del antepié.

Entre los perímetros (maleolar, escatoideo, metatarsiano), el maleolar se ha mostrado el mayor de los tres perímetros estudiados en todos los grupos

# Nº 1



equipamiento  
y materiales  
deportivos, s.l.

Polig. Industrial Royales Altos, calle G, nº 18  
Carretera de Barcelona, Km. 334,3  
Tels. (976) 10 83 38-10 83 70 • Fax (976) 10 70 00

de deportistas excepto en los karatekas, lo cual podría relacionarse con el hecho de la práctica deportiva descalzos ya que en este grupo el mayor perímetro obtenido ha sido el escafoideo (Figura 4)

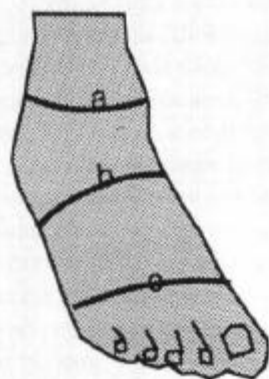


Figura 4. Perímetros del pie.  
a) Maleolar. b) Escafoideo.  
c) Metatarsiano.

En lo referente a la huella plantar, el índice de Chippaux-Smirak y aplicando la clasificación de Bavor y Horava (1974) los futbolistas y las bailarinas de ballet poseen un pie normal encontrándose el resto de los grupos comprendidos en el denominado pie intermedio (Figura 5.)

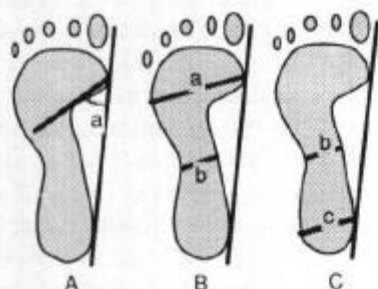


Figura 5. Índices de la huella plantar.  
A) Ángulo de Clarke. B) Índice de Chippaux-Smirak (b/a%). C) Índice del arco (Staheli y cols., 1987) (b/c).

El índice del arco, Staheli y cols. (1987) por su parte, está dentro de la normalidad, siendo menor en los fut-

bolistas y en las bailarinas de ballet lo que señala una mayor altura de la bóveda plantar (Forriol y cols., 1988; Del Corral, 1990)

Según Peters y cols. (1981) y Koff y cols. (1983) siempre hay un pie más largo que otro aunque no de forma constante es el mismo pie, si bien para Mascie-Taylor y cols. (1981) el pie izquierdo es más largo. Das y col. (1967) por su parte sostiene que no hay diferencias.

Los laboratorios de la fábrica de calzado deportivo Nike, y Robinson (1984) establecen una relación entre las longitudes del pie y los kilómetros entrenados.

La longitud máxima del pie del deportista ha sido estudiado por autores de la antigua República Democrática de Alemania, (Reichel, 1968; Koch, 1968; Tittel y col., 1972), sus resultados fueron obtenidos en su mayoría durante los Juegos Olímpicos de Méjico, celebrados en 1968, hace más de veinte años. El valor medio de la longitud máxima del pie de los corredores, 263 mm., es igual a la obtenida por Tittel y col. (1972) semejante a la de los futbolistas profesionales de la RDA (Reichel, 1968) e inferior en todo momento a la longitud máxima del pie de los jugadores de baloncesto, balonmano, saltadores y lanzadores. La longitud máxima del pie en jugadores profesionales de fútbol de la RDA es inferior a la longitud de los jugadores de baloncesto, balonmano, voleibol, waterpolo, saltadores de altura y triple salto y lanzadores, siendo por otra parte, muy parecida a la longitud máxima del pie de los nadadores y saltadores de longitud y de pértiga (Reichel, 1968.)

También la longitud interna y externa son superiores significativamente en los jugadores de baloncesto, siendo muy semejantes en los otros grupos.

Estos parámetros son de gran interés pues representan la longitud del pie sin tener en cuenta los dedos y ayudan a configurar la geometría del tarso, dato de gran interés ya que como señalan Martin y Sailer (1959) el hombre en general posee un pie relativamente corto debido a la corte-

dad de sus dedos. Los datos obtenidos en la diferentes longitudes del pie de los diferentes grupos de deportistas son comparables y muy semejantes, a excepción de los jugadores de baloncesto, a los obtenidos por Quamra y cols. (1980) en una población india.

Según Valenti (1988) la longitud máxima del pie es un 15.76% de la talla del sujeto y según Martin y Sailer (1959) oscila en diferentes poblaciones entre un 14 y un 16%.

En el trabajo efectuado por Panero y Zelnik (1983), el 90% de la población adulta masculina norteamericana posee pies con longitudes máximas de 251 y 291 mm, y longitudes internas entre 182 y 214 mm. McConville y cols. (1981) encontró que la longitud máxima varía en el 90% de los hombres adultos norteamericanos entre 248 y 290 mm. En los trabajos de Flugel y cols. (1986) en una población alemana, la longitud máxima del pie mide, a los 18-19 años de edad, por término medio en los chicos 265 mm. En las mujeres el pie deja de crecer a los 14 años de edad y en los hombres a los 18 años. Por otra parte conviene señalar que el crecimiento del pie en longitud es mayor durante los primeros 18 meses de vida, por lo que se recomienda en este tiempo un cambio de calzado más frecuente (Crasselt y cols., 1985). El National Foot Health Council, (Wenger y cols., 1983) recomienda que los niños entre 2 y 6 años de edad cambien sus calzados cada dos meses.

Desde un punto de vista funcional, resulta interesante de reseñar el trabajo de Kusumoto (1990) quien no encuentra diferencias entre el tamaño del pie de los niños en poblaciones rurales y urbanas.

Flugel y cols. (1986) estudiaron la altura del vértice del maléolo interno al suelo en una población de sujetos adultos encontrando un valor medio de 75 mm en los varones y 70 mm en las mujeres. Siendo los percentiles 5, 50 y 95, 61,75 y 89 mm. en los varones y 56,70 y 84 mm en las mujeres.

En los laboratorios Nike han encontrado una relación negativa entre los kilómetros recorridos semanalmente y

la altura máxima del pie y de la 1ª metatarso-falángica. Bednarski y col. (1987) comparando jugadoras de baloncesto y corredoras de fondo ha demostrado una mayor altura del primer y del quinto dedo en las jugadoras de baloncesto.

Los anchos del pie suelen ser bastante semejantes en todos los estudios revisados. En futbolistas, Koch, (1968) obtiene un valor medio de 100 mm., muy semejante también al ancho del pie de los lanzadores de disco estudiados por él y a los nadadores (Tittel y col., (1972.) Según las tablas elaboradas por Tittel y col. (1972) la anchura máxima del pie disminuye con la distancia que corren los corredores. La anchura máxima obtenida por Quamra y cols. (1980) en una población india masculina fue de 97 mm. En los estudios clásicos de Martin y Saller (1959) el ancho del pie es generalmente superior al de la mano. Por otra parte, el ancho relativo del pie, es decir la relación ancho del pie/altura del sujeto, expresado en porcentaje, varía entre el 5 y el 6% en los hombres.

El 90% de los varones adultos norteamericanos poseen anchos máximos del pie entre 90 y 106 mm., según Panero y Zelnik (1983) y entre 90 y 107 mm, según McConville y cols. (1981). La anchura media, en sujetos adultos, obtenida por Flugel y cols. (1986) en la RDA, ha sido de 101 mm.

La anchura máxima del talón es un parámetro de interés desde nuestro punto de vista; tan sólo hemos encontrado referencias en varones a este parámetro en el estudio de Panero y col. (1983) quienes encontraron que el 90% de los varones adultos norteamericanos poseen valores entre 61 y 73 mm.

Del ancho maleolar no hemos encontrado referencias en la literatura siendo nuestros resultados en el lado derecho e izquierdo respectivamente, de 69.5 y 70.3 mm, en los corredores; 71.2 y 72.2, en los futbolistas; 72 y 72.4 mm, en los karatekas y 80 y 83.7 mm en los jugadores de baloncesto, siendo significativamente mayor en estos (Del Corral, 1990).

Siguiendo a Bednarski y col. (1987)

los resultados comparativos de la morfología del pie entre diferentes grupos de deportistas tienen un mayor interés si se reflejan en relación a la longitud máxima del pie, ya que así se evita la influencia de factores externos al pie como puede ser fundamentalmente la talla del sujeto. Rother y cols. (1977) han demostrado una fuerte correlación entre la altura del sujeto y la longitud del pie.

El índice ancho/longitud del pie o índice del pie, es un parámetro de gran interés según Martin y Saller (1959). Cuando el índice del pie es menor o igual a 37.9, corresponde a pies dolipódicos; un índice entre 38 y 40.9, define al grupo mesopódico e índices superiores a 41, son propios de pies braquipódicos (Olivier, 1969).

Los perímetros del pie son a juicio de los antropólogos (Martin y Saller, 1959), los que mejor marcan las diferencias sexuales y raciales. En el trabajo de Freedman y cols. (1946) el «perímetro diagonal del tobillo», estableciendo una relación entre la altura del calcáneo, la almohadilla del talón y los maleolos lo consideran como uno de los parámetros de la morfología del pie de mayor interés.

En el estudio de Panero y Zelnik (1983) el 90% de los varones adultos norteamericanos muestran un perímetro escafoideo entre 23.8 y 27.8 cms y un perímetro metatarso-falángico con valores comprendidos entre 22.9 y 27 cms.

Son muchos los métodos de análisis de la huella plantar y muchos los índices descritos en la literatura (Schwarz, 1928, Clarke 1933, Irwin, 1937, Chippaux 1946 - Smirak, 1960, Jung, 1982, Cavanagh y col., 1987, Bednarski y cols., 1987, Staheli y cols., 1987) y actualmente se emplean además otros sistemas para su estudio como la ecografía (Henning y col., 1985; Tschauner y cols., 1991). La huella plantar no se modifica por el ejercicio como hemos señalado en trabajos anteriores (Forriol y cols., 1989, Del Corral y cols., 1990) aunque autores como Novozanski y col. (1970) mostraron diferencias de la huella plantar entre antes y después

de realizar una marcha de 100 km. Por otra parte conviene señalar que la huella plantar sufre cambios con el desarrollo (Beauchamp, 1987; Jaworski y col., 1989; Forriol y col., 1990); en los primeros años de vida hay una mayor frecuencia de pies morfológicamente planos que disminuye significativamente en años posteriores.

Robinson (1984) y el laboratorio deportivo de la casa Nike concluyeron que el corredor de fondo posee una bóveda aplanada y un pie alargado. Por otra parte, Adrian y col. (1987) ha señalado que las corredoras de fondo presentan mayores alteraciones que son fundamentalmente la falta de impresión de algún dedo, explicando estas diferencias por el hecho de que el corredor de fondo posee un pie pequeño y sin embargo utiliza un calzado grueso y grande con el fin de proteger su pie y que impide la función de apoyo de alguno de sus dedos.

En el trabajo de Bednarski y col. (1987) las corredoras poseen un ángulo del primer dedo mayor que las jugadoras de baloncesto lo que puede explicar un mayor desplazamiento lateral del hallux. Las jugadoras de baloncesto presentan por el contrario un mayor ángulo del quinto dedo. El índice del arco, por su parte, era mayor en las corredoras que en las jugadoras de basket.

Es difícil definir la morfología del pie según los parámetros de la huella plantar. Un intento de ello es la clasificación elaborada por Bavor y Horava en 1974, también utilizada por Jaworski y col. (1987). Según estos autores un ángulo de Clarke entre 0° y 29° son propios de un pie plano; entre 30° y 35° definen un pie con el arco disminuido; entre 35° y 42° se consideran un pie intermedio y alrededor de un ángulo de Clarke de 42° se considera un pie normal. Por su parte un índice de Chippaux de más de 45% es propio de un pie anatómicamente plano; entre 30% y 39.9% un pie intermedio, normal entre 0.1% y 29.9% y, por último, un índice de Chippaux de 0% indica que el pie es morfológicamente cavo. □

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 - 5º 1ª - 28009 MADRID  
Teléfonos: (91) 575 35 65 - 575 21 81

# COACH TO COACH

THE ULTIMATE CLINIC ON THE ART OF COACHING



## TARJETA DE PEDIDO

Nombre y Apellidos: .....

Domicilio: .....

Población: .....

Teléfono: .....

Deseo recibir la cantidad de ☐

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

# GRAN ÉXITO EN TENERIFE



El ya clásico clinic internacional de verano que organiza nuestra Asociación tuvo lugar en Tenerife y supuso un éxito más en este tipo de citas. A pesar de las dificultades creadas por la anulación del Torneo internacional de basket al que tenía que participar, entre otras, la selección española, el Clinic contó con el total apoyo de la organización local —en la que estaban involucrados tanto el **Cabildo Insular**, a través de su consejero de deporte **José Manuel Bermúdez**, como el **Patronato de deportes del Ayuntamiento** de Santa Cruz de Tenerife a través de su Presidente **Toni Bello**,— que ensalzó la profesionalidad y el nivel de la Asociación de Entrenadores.

Más de 450 entrenadores inscritos al clinic ponen de manifiesto la importancia del mismo que tuvo como figura estrella a uno de los mejores entrenadores del mundo, **Pat Riley**, actual entrenador del New York Knicks y ex entrenador de Los Angeles Lakers, equipo con el que llegó a ganar cuatro anillos de campeón de la NBA. Pat Riley en todo momento estuvo a la altu-

ra de su fama y profesionalidad. En las tres conferencias, dió todo un recital sobre como organizar y llevar a que sea efectivo el contraataque y la transición, completando con una charla sobre motivación realmente interesante.

Pero Pat Riley no fue la única estrella. Los otros cuatro entrenadores presentes demostraron su alto nivel en cada una de sus charlas.

**Ettore Messina**, entrenador del

Knorr de Bolonia, dió dos conferencias y sustituyó en una a Sandro Gamba que, por imperativos de la Federación Italiana, no pudo estar presente. Messina habló de como construir un ataque contra individual y la defensa a zona match-up con notable éxito en cada una de sus conferencias. **Año García Reneses**, nuevamente entrenador del Barcelona, habló de conceptos de ataque a zonas y ejercicios para mejorar la defensa individual.





Las fotos del Clinic de Tenerife son de M.A. Forniés

También aquí los aplausos duraron varios minutos al término de la charla.

**Lolo Sainz** habló sobre el juego de los hombres del perímetro y sobre situaciones especiales. También recibió su buena ración de aplausos. Finalmente **Antonio Díaz Miguel** nos habló del trabajo con hombres altos. Aplausos.

Dirigió, con mano maestra y sello personal, Moncho Monsalve quien estuvo en todos los detalles técnicos y extratécnicos; felicitó a los entrenadores europeos presentes; al joven Andrés

Oyabide, que a pesar de tener que desplazarse en silla de ruedas, no tuvo reparos en venir desde Navarra; a los jóvenes jugadores que hicieron muy bien todas las demostraciones, y prometió que nunca más haría este trabajo; pero como conocemos a Moncho muy bien, sabemos que en la próxima cita será el primero en no faltar. Gracias Monsalve.

En el acto de clausura, además de premios y placas para todos, se entregó el trofeo al mejor entrenador del

año, que en la ocasión recayó con pleno merecimiento en **Miguel Angel Martín**, como reconocimiento a la gran temporada llevada a cabo al frente de su club, el Estudiantes. □





*Fragrance*

# FISIOTERAPIA DE LOS ESGUINCES DE TOBILLO EN EL DEPORTE

Por **ANTONIO GARCIA CHAIN** (Fisioterapeuta del Real Madrid)

**E**l tobillo trabaja como una bisagra en la flexión dorsal y en la flexión plantar. Puesto que el astrágalo es más ancho en la parte anterior que en la posterior, se produce cierto movimiento en otros planos durante la flexión plantar. La inversión y la evasión tienen lugar en la articulación subastragalina.

Los ligamentos del tobillo comprenden los ligamentos tibioperoneos distales, el ligamento deltoideo en el lado interno y los ligamentos peroneoastragalino anterior; peroneocalcáneo y tibioperoneo distales unen firmemente entre sí la tibia y el peroné en la parte anterior y en la posterior, inmediatamente por encima de la interlínea articular. En el lado interno, el ligamento deltoide se origina en el maleolo interno y se extiende en forma de abanico para ir a insertarse sobre el astrágalo y el calcáneo.

Los **esguinces** se pueden clasificar en:

- Esguince cápsular anterior.
- Esguince interno por evasión.
- Lesiones ligamentosas externas del tobillo (esguinces por inversión).

## Esguinces por inversión

Son las lesiones más comunes. Como resultado de la aducción normal en la carrera y de la mayor debilidad de los ligamentos externos, es más posible que el deportista gire el pie hacia dentro. Estas lesiones ocurren habitualmente sobre superficies irregulares.

El sistema de clasificación de las lesiones ligamentosas son: discretas, moderadas y graves; es de aplicación difícil a las lesiones ligamentosas externas del tobillo a causa de que inter-



vienen dos ligamentos.

La clasificación más común es la siguiente:

- 1.º grado: 20% de rotura del ligamento.
- 2.º grado: rotura del ligamento entre el 20-75%.
- 3.º grado: rotura total del ligamento.

En muchas lesiones ligamentosas el tobillo sufre inversión y flexión plantar. Las lesiones ligamentosas graves pueden acompañarse de un chasquido audible o de una sensación de desgarrar, de dolor y de incapacidad para sostener el peso del cuerpo. La piel que rodea los ligamentos laterales es lacia y aparece tumefacción con fa-



## MEMORIAL ROBERT BUSNEL

**S**e celebró en Amelie Les Bains el pasado 6, 7 y 8 de junio un clinic internacional en memoria del que fuera presidente de la FIBA, Robert Busnel. En el acto de clausura el presidente de la AEGB, Sr. Toni Comas, hizo entrega al hijo del Sr. Busnel de una placa recuerdo. Al clinic asistieron más de 200 entrenadores de los cuales algo más de 50 eran españoles. Los conferenciantes fueron Lolo Sainz, Clifford Luyk, Mauro Di Vincenzo, Zeljko Paulicevic, Jean Paul Rebatet y Laurent Buffard. En las fotos, los seis conferenciantes y el momento en que el Sr. Comas hizo entrega de la placa al hijo del Sr. Busnel. □



cialidad. Sin embargo, cabe tener en cuenta que el tobillo más tumefacto puede ser, en ocasiones, el que presente una lesión menos grave. Puede aparecer equimosis alrededor del talón o incluso hasta los dedos a causa del desgarro de los vasos lesionados.

El diagnóstico se realiza a través de:

- Palpación de los ligamentos.
- Radiografías en estres de ambos tobillos.
- Comprobación de la angulación del astrágalo.

(Se considera que una prueba es positiva cuando existen más de 10°

de angulación del astrágalo.)

- Artrografía. La artrografía puede mostrar la sustancia de contraste que se vierte desde la articulación al interior de la vaina peroneal, lo que indica un desgarro del ligamento peroneo-calcáneo.
- Pruebas de sobrecarga: cajón anterior y la prueba de inclinación del astrágalo.

Para establecer un pronóstico, se invitará al deportista a permanecer apoyado sobre los dedos de sus pies. Si es capaz de sostenerse con facilidad, el pronóstico es bueno, pero si existe alguna dificultad para sostener-

se, el pronóstico es menos favorable. A continuación se investigan los defectos propioceptivos con la prueba de Romberg modificada. El deportista se apoya sobre su pie sano con sus ojos abiertos y después los cierra, se repite esta prueba en el lado lesionado.

### Tratamiento de las lesiones ligamentosas del tobillo

La tumefacción de la lesión ligamentosa del tobillo se combate con la aplicación de hielo, compresión y elevación. Se aplica una venda elástica humedecida con agua helada que se enrolla desde los dedos hasta el lugar de la lesión ligamentosa. Se aplica entonces una bolsa de hielo y se mantiene con otra venda elástica sobre ella y se eleva la pierna.

Puede colocarse también el tobillo en un cubo con hielo triturado, recubriendo los dedos con una cubierta de plástico para evitar su enfriamiento excesivo. Se deja aplicado el hielo durante unos 30 minutos, se suprime durante una hora y se reanuda la aplicación. Esta pauta se hará durante las primeras 48-72 horas. ¡Nunca se harán baños salinos calientes, los cuales son causa de que aparezca hinchazón del tobillo!

Después de pasadas 48-72 horas se pueden hacer baños de contraste. Los tratamientos de contraste se realizan tres veces al día en una bañera o un cubo galvanizado. La fase fría tiene lugar con hielo derretido formado a base de agua y cubitos de hielo a una temperatura aproximada de 16° C, la fase caliente se realiza con agua a temperatura aproximada de 38-41° C.

La pauta a seguir es la siguiente:

- 1 minuto en el frío.
- 3 minutos en el calor.
- 1 minuto en el frío.
- 2 minutos en el calor.
- 1 minuto en el frío.
- 1 minuto en el calor.
- 1 minuto en el frío.

La rehabilitación se llevará a cabo mediante ejercicios sin demasiado dolor:

- Dorsiflexión.
- Flexión Plantar.

- Inversión.
- Eversión.

Los ejercicios del pie y del tobillo comprenden círculos con el pie y escritura de letras con el dedo gordo.

Para el ejercicio del pie, el paciente sujeta rollos de venda y otros objetos y realiza tracciones de una toalla con su pie. A medida que mejora, puede añadirse peso a la toalla para resistencia.

La rehabilitación tras un esguince de 3.º grado comprende las siguientes etapas:

- Muletas para que no se apoye el pie.
- Ejercicios sin demasiado dolor.
- Dorsiflexión.
- Flexión plantar.
- Inversión.
- Eversión.
- Bicicleta.
- Nadar.
- Correr en la piscina con el agua hasta la cintura.
- Aplicaciones de calor antes de los ejercicios.
- Ejercicios con una toalla. Añadir peso a la toalla cuando haya mejoría.
- Ponerse de puntillas (con los dedos hacia dentro).
- Subir escaleras de espaldas (recuperación de flexión dorsal).
- Saltar (cuando no se sienta dolor) con los dos pies, después saltar sobre el pie lesionado.
- Cuando haya conseguido esto, correr (con un vendaje puesto) y hacer trayectos andando de 25 pasos aproximadamente.
- Posteriormente hacer carreras en zig zag y en ochos.

Se deberán vendar los tobillos, para la práctica deportiva, por lo menos hasta un año después de la lesión.

La prevención de los esguinces de tobillo se realiza mediante:

- Estiramientos del tendón de Aquiles.
- Entrenamiento propioceptivo.
- Uso de calzado apropiado.
- Vendaje preventivo con cinta adhesiva (Taping).
- Potenciación musculatura de pie y del tobillo. □

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 plas. 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

# DRIBLAR: ALGO MAS QUE MANEJAR BIEN EL BALON

Por **JOSE LUIS ABAURREA** (Entrenador Superior, Profesor de Educación Física)

**E**l Dribbling es la opción del juego que permite a un jugador desplazarse por la cancha estando en posesión del balón.

Cuando los niños comienzan a practicar el baloncesto sienten gran atracción por este fundamento, pues les permite relacionarse con el entorno, desafiar a su organismo en el control y manejo del balón o rivalizar con sus compañeros en el dominio de dicha habilidad.

A medida que los jugadores van entrando en la pubertad y comienzan a vivir esa etapa tan crítica de paso de «niño» a «adulto», nos encontramos con que las manifestaciones anteriormente citadas adquieren, en algunos casos, especial relevancia: jugadores que todavía conservan el egoísmo propio de la niñez y que nunca se desprenden del balón, o aquellos que jugando a ser adultos desafían al entorno persiguiendo la admiración de compañeros, contrarios, entrenadores, espectadores e incluso padres, en su deseo de sentirse eficientes.

Si los entrenadores no estamos preparados para canalizar positivamente la utilización del dribbling corremos el riesgo de que esos hechos degeneren en malos hábitos. Si en nuestro baloncesto el proceso de aprendizaje es importante, y no sólo el producto a alcanzar, no nos bastará con conocer minuciosamente la técnica concerniente al bote del balón. Debemos dominar otros aspectos: ¿cómo aprenden los jugadores a botar el balón?; ¿cuándo usaremos el dribbling durante el juego?; ¿qué problemas de relación se producen en el equipo provocados por jugadores que abu-

san del bote?; ¿cómo puedo ayudar para que los jugadores utilicen con eficacia este fundamento?; etc...

En este trabajo no pretendemos dar respuesta a todas esas preguntas, ni tan siquiera a una de ellas; los objetivos perseguidos son, exponer algunas ideas sobre el tema y, sobre todo, ¡provocar...!; provocar ganas para seguir aprendiendo sobre baloncesto. *No es un artículo para leer, sino para que lo trabajes y puedas reflexionar y mejorar en «TU» baloncesto.*

## El dribbling en el contexto del juego

En el baloncesto existen algunos buenos dribladores, pero es misión nuestra ayudar a todos los jugadores a que manejen eficazmente el balón. No nos preocupa, en general, que un pivot no domine el dribbling con la destreza de un base; pensemos que las situaciones a las que se van a enfrentar difieren bastante. Sin embargo, es importante que todos los jugadores utilicen el dribbling adecuadamente y, de esta manera, puedan ampliar sensiblemente sus recursos durante el juego.

Los entrenadores enmarcamos o al menos nos han dicho siempre que el dribbling pertenece al campo de la técnica individual. Esto nos ha permitido conocer con amplitud y detalle la mecánica del bote, tipos de dribbling, numerosas fintas, cambios de dirección y de mano, etc... Las posteriores combinaciones de todos estos fundamentos dan como resultado un repertorio de maniobras que nos ayudan a crear diversas variantes a «nuestros» ejercicios de entrenamiento. Sólo queda repetir y repetir hasta que los juga-

dores automaticen los gestos, consiguiendo jugadores con un buen dominio del bote; pero: ¿cuántos de ellos utilizan con sabiduría el dribbling, es decir, le sacan el máximo partido durante el juego?

## ¿Cómo entrenamos el dribbling?

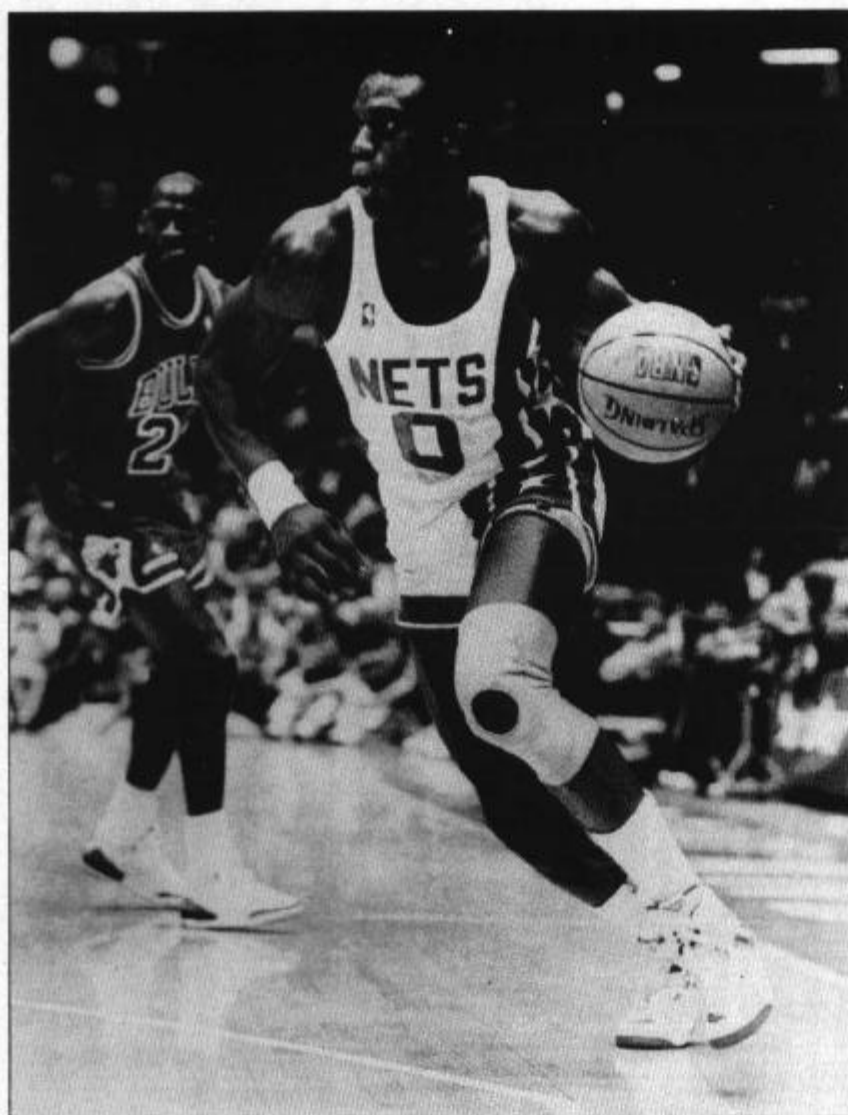
Después de dirigir muchos entrenamientos, observar a entrenadores y repasar apuntes de todo tipo se pueden sacar algunas conclusiones:

- Repetición monótona de gestos técnicos;
- ensayo con «constantes de error»;
- excesivo trabajo sin oposición;
- objetivos centrados casi siempre en la ejecución, sin atención a la percepción y toma de decisiones;
- exigencia con los que se supone van a tener responsabilidades en la utilización del bote (bases) y permisividad con el resto (pivots, jugadores suplentes);
- poco trabajo específico (amplitud visual, propiocepción, etc.);
- 
- 

*(en este espacio puedes añadir tus ideas al respecto. Son las importantes, las que más te van a ayudar a crecer personalmente).*

Una característica específica del baloncesto es la **oposición del contrario**. Esto nos obliga a pensar en la existencia de un rival que dificulta nuestras maniobras por la cancha y, en definitiva, supone una importante criba a nuestras posibilidades de actuación con el balón. Los comentarios a este respecto en partidos o entrenamientos suelen ser del tipo:

- «que no nos lleven a las bandas»;



- «no vayas ciego que saltarán a robarte el balón»;
- «protege el balón o lo perderás»;
- _____
- _____
- _____

*(Piensa y detente en anotar algunos de tus comentarios o posibles problemas que la oposición del contrario te pueda crear).*

En segundo lugar, el dribbling no es el fin del baloncesto sino un **medio** del que nos servimos para alcanzar objetivos (diferentes según la concepción del juego de cada entrenador):

- progresar hacia canasta para intentar un enceste;
- ganar una línea de pase con un compañero;
- escapar de la presión del contrario;

- _____
- _____
- *(Estas ideas son muy generales; ¿Puedes especificar alguna de las tuyas?: ¿las trabajas con tus jugadores o simplemente las comentas?).*

Teniendo en cuenta lo expuesto pensamos que el dribbling lo debemos enmarcar más en el campo de la táctica (individual o de equipo). Nuestros jugadores a la vez que aprenden a driblar tienen que conocer porqué se utiliza determinada técnica, cuándo se lleva a cabo y para qué sirve en el transcurso del juego.

#### **Aspectos a tener en cuenta**

Para poder establecer un **programa de trabajo** dirigido a la mejora del dribbling deberemos conocer diversos

aspectos que tienen que ver con dicho fundamento. Aparte de los relacionados con la ejecución, al analizar el dribbling tendremos en cuenta los aspectos de percepción y decisión que caracterizan a toda acción de juego táctico. Es en estos dos apartados en los que vamos a hacer hincapié ya que son, habitualmente, los más olvidados.

Durante el juego se producen pocos errores sancionables según el reglamento, ya que los jugadores consiguen un buen dominio del gesto técnico y los que no lo logran suelen tener «prohibido» botar. Sin embargo, si nos preguntan cuantos errores cometen nuestros jugadores en el transcurso del juego por mal uso o por abuso del dribbling, es probable que la lista sea interminable:

- jugadores que dan un bote, cogen el balón y se anulan solos;
- penetraciones a ciegas que acaban en falta de ataque;
- pases de medio campo, coges el balón y 2c1;

- _____
- _____

Vayamos a los detalles.

#### **Aspectos perceptivos del dribbling**

- «¡No miréis el balón!»

¿Te suena? ¿Le has dicho alguna vez a tus jugadores, mientras botaban, frases de este tipo?

Cuando los jugadores empiezan a jugar a baloncesto el control del balón, mientras botan, lo realizan en gran medida con la vista, pues les resulta difícil moverse y a la vez manejar un móvil.

Conforme progresan, el control pasa a depender de los sentidos táctil y cinestésico de manera que ahora, pueden prestar mayor atención al entorno con la vista. En el juego real queremos que los jugadores levanten los ojos para poder comunicarse con los compañeros y despistar a los oponentes. Por lo tanto, tendremos que desarrollar una serie de capacidades que permitan mejorar la percepción del juego mientras el jugador dribla, pasando a ser el balón una extensión del cuerpo que obedezca automática-

mente a las órdenes del sistema nervioso.

Así pues, para que el jugador pueda desarrollar la percepción visual debemos dotarle de:

1) **Un buen control del cuerpo:** movilidad de pies, coordinación general, equilibrio, etc... Esto le permitirá controlar su cuerpo en el espacio a pesar de la oposición de otros. También debemos desarrollar el sentimiento y conocimiento de su propio cuerpo (técnicas de relajación y concentración, imaginación, etc.).

2) **Un buen control del balón:** manejo del balón, dribbling con ambas manos, bote con los ojos cerrados (mejora del sentido táctil y cinestésico), etc... El jugador a medida que controla el móvil podrá disponer de la vista para el control del juego.

No podemos, sin embargo, conformarnos con un jugador que no mira el balón cuando lo bota; debemos conseguir que la visión del juego también aumente, es decir, jugadores capaces de dominar el mayor campo de acción posible mientras driblan. Para ello *mejoraremos la amplitud visual, que depende del «campo visual» y de la «movilidad ocular».*

Al hablar de estos conceptos, en los que no vamos a extendernos, estamos haciendo referencia a la **cantidad** de entorno que somos capaces de abarcar. Para desarrollarlos es interesante someter a los jugadores a actividades en las que tengan que prestar atención a varios móviles (jugadores, balones, otros obstáculos, etc.).

Un jugador que tiene una buena amplitud visual controla un mayor espacio de juego y, en definitiva, sus posibilidades de actuar sobre él aumentan. No obstante, para que su influencia sea exitosa la cantidad debe ir unida a la **calidad** de su visión. Calcular bien las distancias, apreciar velocidades y ver-intuir trayectorias son aspectos de la calidad de la vista que le van a permitir llegar a dominar el dribbling con gran destreza a cualquier jugador, multiplicando sus recursos durante el desarrollo de juego.

Vamos a ver una actividad de en-

treinamiento encaminada al desarrollo de la cantidad y calidad visual:

— Los jugadores driblan en media cancha procurando que en todo momento el espacio esté ocupado. El entrenador detiene el ejercicio de vez en cuando y se analiza la distribución de los jugadores. Con este sencillo ejercicio los jugadores tienen que botar el balón a la vez que esquivan a otros jugadores, tienen que percibir donde hay espacios libres y ocuparlos para, a continuación, desocuparlos y crear de esta manera nuevos huecos. Aumentando y reduciendo la velocidad y el espacio de maniobra (todo campo, medio campo, área de 6,25 m., etc.) estimulamos al jugador a permanecer activo y desarrollar su visión. Es importante dar informaciones referidas a las aplicaciones al juego real (separarse en el campo para crear opciones de juego y problemas al contrario; a su vez, permanecer comunicados para que esas opciones sean posibles; percibir huecos para superar al rival; etc.).

#### **El aspecto «decisión» en el dribbling**

Si queremos contribuir a la formación de jugadores capaces de maniobrar con un mínimo de autonomía en el transcurso del juego debemos dar gran importancia a la asunción de decisiones por parte de ellos ante las diversas situaciones a las que se enfrentan.

Cuando los niños se inician en el baloncesto apenas toman decisiones respecto del juego. Ellos saben que se puede botar el balón para escapar del contrario pero les desbordan las situaciones. Como no tienen recursos para solucionar los problemas, abusan del bote o hacen un mal uso del mismo (muchos adultos siguen jugando «como niños»):

- Dan un bote y cogen el balón, anulándose;
- se colocan de espaldas al defensor perdiendo el control de los compañeros y contrarios;
- utilizan sólo la mano más diestra

con la independencia de la colocación del defensor;

—  
—

Para que un jugador pueda tomar decisiones, en este caso sobre el bote, debe poseer conocimientos de tipo técnico-táctico y además, experiencia propia, significativa. ¿Qué quiere decir esto?

Los jugadores al aprender a driblar el balón deben vivir experiencias que les lleven a conocer cuándo, cómo y por qué se utiliza el dribbling. Cada entrenador puede responder de diferente modo a estas preguntas; lo importante es que las ideas estén claras y podamos resolver con coherencia las dudas que pueden surgir en el equipo. ¿Cuál es tu respuesta a las siguientes cuestiones?:

— ¿Cuándo, en qué situaciones de juego pueden los jugadores botar el balón?:

—  
—

— ¿Cómo se bota el balón en esas circunstancias?:

—  
—

¿Para qué sirve; qué pretendemos entonces?:

—  
—

Vamos a detenemos en el análisis de una serie de factores, ignorados casi siempre, que influyen en la toma de decisiones y que, sin embargo, acaban siendo determinantes en la formación del jugador.

#### **Velocidad en la toma de decisión**

El jugador de baloncesto tiene que tomar decisiones con gran rapidez, haciendo que la complejidad de este deporte desde el punto de vista de la decisión sea elevada. ¿Qué tipo de decisiones se toman respecto del bote del balón?:

1) *el jugador toma decisiones sobre el juego* (bota, pasa, tira, aguanta el balón). En ellas el jugador tiene en cuenta las normas de juego del equipo (conocimientos) así como las experiencias anteriores; influyen, la

# CLINIC «COSTA BRAVA»

## LIBRO

### CLINIC "COSTA BRAVA"

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



#### Conferenciantes

JACK RAMSAY  
RICK ADELMAN  
MONCHO MONSALVE

PAUL WESTHEAD  
ALVIN ROBERTSON  
ALFRED JULBE



edición: A.E.E.B.

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

## VIDEO

### CLINIC "COSTA BRAVA"

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



#### Conferenciantes

JACK RAMSAY  
RICK ADELMAN  
MONCHO MONSALVE

PAUL WESTHEAD  
ALVIN ROBERTSON  
ALFRED JULBE

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío

#### Temas de:

Ataque en velocidad. Presión a todo campo. Reglas para una buena defensa individual. Defensa de ajuste. Passing game. Ataque a zonas. La técnica del tiro. Las características del base. Nuevas ideas defensivas. Trabajo específico con hombres del perímetro y con hombres altos.

## OFERTA

Adquiera conjuntamente el vídeo (sistema VHS, 3 horas de duración) y el libro (128 páginas) por **5.000 Pts. (gastos de envío incluidos)**, y recibirá una camiseta de regalo.

**Pedidos contrareembolso a la A.E.E.B.** - Jorge Juan, 82, 5.º 1.ª - 28009 MADRID  
Teléfonos (91) 575 35 65 - 575 21 81 • Fax (91) 577 50 73

situación en la cancha, la de los compañeros y contrarios, etc.

- 2) *El jugador toma decisiones durante el juego* (cómo bota en cada momento). Además de considerar los aspectos anteriores el tiempo es el principal factor limitante en este caso. Tiempo de decisión es el tiempo durante el cual el individuo está aplicando la lógica motriz antes de iniciar una respuesta. En los niños es fuente de numerosos errores, pues desde que perciben una situación hasta que la llevan a cabo dan lugar a que el contrario corrija posiciones y se anticipe a sus decisiones.

Estos argumentos refuerzan la idea de que no nos basta con dedicar tiempo a los automatismos, debiendo preparar actividades donde los jugadores desarrollen la percepción y la decisión de que vayan adquiriendo una **atención selectiva** (¿qué es lo importante, qué es lo superfluo del juego?), para alcanzar posteriormente la fase de **anticipación perceptiva** (prever las cosas antes de que ocurran), forma realmente madura de juego. Ejemplo: evolución en la utilización del dribbling ante una zona-press:

- a) *Forma inmadura*: cuando un jugador dribla ante una zona-press suele caer en situaciones de 2c1 que no sabe resolver o lo hace con dificultad (y esto ocurre hasta a los grandes manejadores del balón) perdiéndose numerosos balones;
- b) *Fase de atención selectiva*: si los jugadores aprenden a reconocer situaciones de posibles 2c1, cuando menos intentarán evitarlas y buscarán otras salidas (a base de pases, por ej.)
- c) *Fase de anticipación perceptiva*: como sabemos dónde nos hacen 2c1 adoptamos una disposición de juego tal que tras provocar el sobre-marcaje sacamos el balón y jugamos la superioridad.

Hemos pasado de una fase inicial de «botar, me encierran y pierdo el balón» a la de «yo boto para provocar que me encierren y superar».

Todo esto, sin embargo, es un camino lleno de contrariedades y debe-



mos ser conscientes de hasta qué punto los jugadores pueden seguir nuestras instrucciones. Muchos entrenadores piensan que en las etapas de iniciación se pueden usar «sistemas sencillitos» con los jugadores, y no se dan cuenta de que el problema no está en acercar lo que es «muy fácil» para nosotros a lo que, pensamos, es «poco difícil» para los chicos; su dificultad (la de ellos) viene dada por su poco desarrollado sentido del juego en equipo; por su incapacidad para utilizar otras referencias que no sean el balón (los huecos a ocupar, los compañeros, los contrarios etc.); por su poca paciencia para tomar las decisiones adecuadas (coger el balón y... ¡a botar!); por la dificultad que entraña coordinarse con otros (falta de re-

ursos técnicos, velocidad de reacción tardía, poca amplitud visual, etc.); por problemas de atención selectiva y anticipación perceptiva; etc...

#### Nivel de incertidumbre

Cuando un jugador decide driblar debe considerar una serie de circunstancias cuya ocurrencia o no es imprevisible. Nos estamos refiriendo a la oposición inteligente del contrario. Cuanto menos sepamos de él mayor complejidad existirá al ser más incierta nuestra actuación.

Debemos desarrollar la capacidad de análisis en los jugadores para que aprendan de lo que está ocurriendo durante el juego y, cada vez, las decisiones se basen en acciones de porcentaje y no en acciones aleatorias.

Ejemplo:

- Un jugador que tiene facilidad para penetrar a canasta y le provocan faltas de ataque, falta asistencias y bandejas y recibe tapones con asiduidad es un jugador que penetra «al azar» en la zona y unas veces le va bien y otras no (inmadurez.)
- El jugador que se da cuenta de esto, si adquiere recursos, si aprende, a seleccionar situaciones y momentos claves y, si alcanza a anticipar percepciones, estará poniendo bases sólidas a su juego evitando faltas de ataque, mejorando sus asistencias, etc., pasando a desarrollar un juego basado más en «el porcentaje» (madurez.)

#### Nivel de riesgo

El riesgo al que se somete un individuo cuando toma una decisión es un punto importante a considerar al analizar las tareas motrices:

- un jugador que penetra a canasta entre varios defensores;
- driblar con insistencia ante una zona presionante

— _____

— _____

— _____

*(¿Se te ocurre alguna situación de riesgo en tu concepción del baloncesto referida al bote del balón?)*

En las situaciones anteriores existe un riesgo físico que se puede traducir en la pérdida del balón y en algunas ocasiones hasta en las lesiones. En las situaciones de riesgo físico debemos:

- Analizar las causas de peligro;
- familiarizar al jugador con las sensaciones de las que depende su seguridad;
- proporcionar situaciones de práctica progresiva.

En el baloncesto el **riesgo psíquico** tiene gran importancia en el desarrollo del juego ya que los jugadores no tienen todos la misma confianza. Ante determinadas situaciones de juego hay jugadores que no asumen la responsabilidad de ejecutar acciones decisivas: ¿por qué?;

- porque piensan que no confiamos en sus posibilidades de salvar la si-

tuación con éxito;

- quizás tienen miedo al fracaso;
- han eliminado esas acciones de su repertorio al haber sido aprendidas con mucha frustración;

(¿Qué puedes añadir al respecto...?)

- _____
- _____
- Piensa en un jugador de tu equipo capaz de afrontar una situación de riesgo; ¿cuál es esa situación? Piensa en otro que no asumiría ese riesgo; ¿por qué?; ¿lo saben ellos?

— _____

— _____

— _____

— _____

#### ¿Qué podemos hacer para mejorar?

- dar seguridad y confianza a los jugadores y al equipo para rendir en situaciones de riesgo (presión, últimos segundos, etc.);
- que los jugadores conozcan sus responsabilidades en el juego de equipo y por tanto los riesgos que pueden asumir y los que no;
- practicar sobre situaciones reales para adquirir experiencia de modo que, posteriormente, podamos resolver los problemas con decisiones más o menos previstas;
- desarrollar la capacidad de concentración para rendir al 100% en momentos de alto riesgo en el juego;

— ¿...? _____

— _____

— _____

- saber que podemos fallar a pesar de todas las medidas adoptadas y que, en ese caso, hay que seguir concentrados y tomar nuevas decisiones con la misma confianza y seguridad anteriores.

Michael Jordan, cuando bota, desafía al contrario, lo hace cara a cara, con el balón pegado a la mano, esperando el error de su rival; entonces, arranca con velocidad y recursos superando a cuantos adversarios le salen al paso.

«Magic» Johnson bota de espaldas, dribla alto y agresivo, aprovechando la energía del balón para imprimir vio-

## CLINIC DE ALICANTE

Con la asistencia de más de 200 entrenadores se celebró, en el nuevo pabellón de El Campello (Alicante), el V Clinic de Base, bajo la organización de la AEEB y la perfecta dirección de Juan Pozuelo. A lo largo de los tres días de charlas (5, 6 y 7 de junio), los tres conferenciantes —**Lolo Sainz, Pepe Laso y Franco Pinotti**— hablaron sobre distintos temas que suscitaron el interés de todos los entrenadores presentes. □



lencia a sus pases, pues con su vista por encima del hombro controla a todos sus compañeros.

Son dos ídolos, dos modelos, dos estilos diferentes, que nos dan lecciones de dribbling y que nos hacen ver la importancia que tienen en el baloncesto la personalidad del jugador, sus capacidades y sus recursos.

«Driblar: algo más que manejar bien el balón», pretendía provocar, estimular tu aprendizaje; porque tú, como entrenador, tienes que buscar tu estilo, desarrollar tu personalidad, alcanzar tu madurez, para que en última instancia tus jugadores...

¡Elige el final! □

# EL TIRO ES FUNDAMENTAL... COMO TODO

Por **FRANCO PINOTTI** (Entrenador Superior)

**S**iempre que hay una tertulia de entrenadores, o de buenos conocedores del tema técnico, sale a relucir la frase aquella que dice... «y es que esto, o aquello, en baloncesto es fundamental», y cada uno explica el por qué considera fundamental su principio. De ahí viene el titular del artículo, un poco en son de broma, porque particularmente pienso que el tiro es uno de los aspectos fundamentales del juego, del jugador, pero posiblemente tan fundamental como cualquiera de los otros aspectos técnicos principales. Lo que pasa es que el tiro es quizá el factor más espectacular porque su consecuencia directa puede ser una canasta que es el fin que quiere conseguir todo jugador que se precie de serlo, y todo entrenador que programa todo su trabajo con este objetivo final de anotar.

Se comenta también en muchas tertulias que sólo con el tiro no se pueden ganar los partidos, pero es también evidente que sin un buen tiro exterior la mayoría de equipos tiene pocas posibilidades de triunfar. Y ello lo podemos constatar en cualquier nivel y categoría: los equipos más equilibrados en esta faceta serán con toda probabilidad los mejores. No he visto en mi vida un equipo que fuera campeón sólo utilizando penetraciones o juego interior. Si he visto alguno que quedó campeón con buen tiro y... juego interior, dos aspectos que consideran íntimamente ligados.

Por ello he llegado a la conclusión que tener buenos jugadores en el equipo, o un plantel de jugadores con la confianza suficiente para ejecutar cualquier tiro en cualquier circunstancia de un partido, es uno de los deseos de cualquier entrenador, y si así no lo fuera, por lo menos sería mi deseo.

Otro aspecto que siempre está a debate es si la responsabilidad de la mayoría de tiros que efectúa un equipo debe recaer en los «buenos tiradores» o se debe repartir dicha responsabilidad entre todos los componentes del equipo. Personalmente soy partidario del segundo aspecto porque entiendo que es más fácil que un «buen tirador» se acople a la dinámica de un equipo que al revés. A esta conclusión he llegado por un simple motivo: cuando el «buen tirador» no mete, ¿qué pasa?

Por ello considero que el objetivo prioritario de un entrenador debe ser:

- a) mejorar la seguridad de los «buenos tiradores»;
- b) mejorar el nivel técnico y la responsabilidad de los otros jugadores de la plantilla.

Finalmente, antes de entrar en materia y despejar dudas, cuando hablo del tiro, me refiero evidentemente al tiro en suspensión de corta, media o larga distancia.

## La técnica

La eficacia del tiro en suspensión depende, en su fase de aproximación, de:

- a) un correcto equilibrio corporal;
- b) una correcta posición de los pies.

El primer aspecto depende claramente de la intensidad con la que es defendido el tirador. Si éste logra un buen tiro con un simple desplazamiento, además de felicitarle por haberlo conseguido, logrará más fácilmente un buen equilibrio corporal que dependerá de la forma en que se desplace. La posición ligeramente flexionada, con las manos siempre preparadas — son exasperantes los jugadores que a lo mejor efectúan un buen desplazamiento y reciben el balón en la cara porque no tenían las manos

preparadas —, es la mejor manera para, a continuación, realizar un tiro con rapidez y precisión. A la hora de la recepción del balón, es también importante el segundo factor, la correcta posición de los pies. Hay que acostumar a los jugadores que cualquier movimiento que realicen, de desplazamiento o corte, debe finalizar con las puntas de los pies dirigidas hacia la canasta.

Aquí también vemos, en la cruda realidad diaria, como muchos jugadores reciben el balón pero sus pies están mirando en cualquier otro sitio que no sea la canasta y automáticamente pierden toda la posible ventaja que puedan haber adquirido, ya que el tiempo que se pierde para girarse hacia la canasta es suficiente para que un buen defensor recupere. Entrar en los detalles resulta un poco complicado porque hay situaciones que son difíciles de explicar a través de una simple divagación teórico/práctica, pero es evidente que a la hora de trabajar hay que hacer mucho hincapié en la posición flexionada del cuerpo que nos permitirá una forma más rápida de desplazarnos, el saber colocar siempre la pierna interior entre el defensor y el balón, con la punta del pie prácticamente dirigida hacia la canasta y las manos preparadas para recibir y automáticamente tirar o provocar otra acción ofensiva.

Si logramos que el jugador reciba el balón con todos estos aspectos a su favor y bien desarrollados, entraremos en la fase de ejecución del tiro que se divide en tres partes:

- 1) impulsión;
- 2) suspensión;
- 3) tiro.

Si realizamos un buen movimiento de recepción del balón, o incluso un

movimiento de dribbling/parada/tiro, seguramente lograremos aumentar nuestra **velocidad de ejecución**, que es la que marca la diferencia entre un gran tirador y un simple tirador: el primero logra grandes porcentajes de tiro realizándolos a gran velocidad y venciendo así cualquier intento defensivo; los segundos son los que tienen buenos porcentajes únicamente cuando tiran sin oposición. Como se puede comprobar, pues, una impulsión en condiciones favorables facilita enormemente la tarea del tirador, a prescindir de la mayor o menor presión defensiva.

Realizada una buena impulsión, la potencia que transmiten las piernas al cuerpo nos permite la suspensión en la que el jugador se eleva, coloca el balón en posición de tiro y dosifica la energía que le transmite la potencia de salto para efectuar el tiro.

En el tiro varios son los elementos a tener en cuenta. Es importante, bajo mi criterio, tener:

- 1) Buena visión; el tirador debe saber siempre donde está la canasta.
- 2) Correcta colocación del balón en la mano que realiza el tiro; poner el balón demasiado apoyado en la palma de la mano o excesivamente apoyado en la punta de los dedos no facilita la buena realización del tiro.
- 3) Línea de tiro; hay que mentalizar al tirador de que en el momento de efectuar el tiro debe mantener una línea imaginaria en la que hombro, codo y dedo índice están alineados con el aro.
- 4) Concentración; este factor es fundamental. Hay que mirar la canasta y no el balón, estar convencidos de que vamos a anotar y no dejarse influir por factores externos como podrían ser un empujón un grito, etc. El jugador que más sepa mantener elevado su grado de concentración será el mejor tirador.

Al respecto, en más de una ocasión he tenido la oportunidad de hablar con grandes tiradores del basket internacional y todos coinciden en un aspecto: a la hora de tirar su grado de concentración es tan elevado que pier-

den de vista todo y su visión únicamente enfoca al aro.

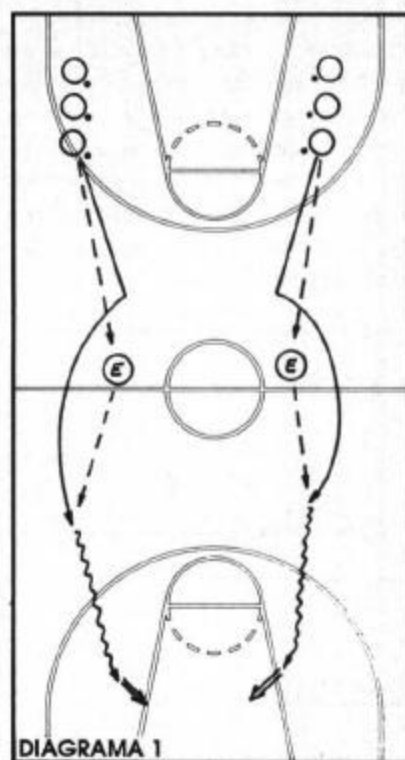
5) No hay que confundir la concentración con la rigidez. El buen tirador siempre está relajado aun estando bajo presión física. Un exceso de rigidez está comprobado que perjudica el tiro. El movimiento del tirador debe seguir una dinámica de fluidez para aumentar su porcentaje de tiro.

6) Es también muy importante mantener un buen control de los hombros. Es aconsejable que, a la hora de efectuar el tiro, los hombros no se vayan hacia atrás porque ello provoca fuertes desequilibrios y baja el porcentaje de acierto. Lo correcto, bajo mi criterio, es que, sin que exista un movimiento forzado, la tendencia debe ser la contraria: los hombros deben acompañar la trayectoria del balón de forma que el tirador no caiga, como enuncia la teoría, en el mismo sitio de donde ha saltado, sino ligeramente adelantado.

Tengo que reconocer que todos estos detalles me los ha dado la experiencia y por ello, sin renegar de la teoría, considero que la labor de un entrenador hacia los jugadores en esta faceta del tiro es más la de pulir este tipo de detalles que obligar a realizar tiros teóricamente más correctos. Con esto quiero decir que si tenemos un jugador que se coloca el balón detrás de la cabeza (Sylvester) para tirar y los mete, lo que no vamos a hacer es cambiar la forma de tiro sino afinar los detalles que he mencionado y otros para que aumente su efectividad. No siempre el que tira más «bonito» es el que mete más.

### Ejercicios

Muchas veces he comentado con el Presidente de nuestra Asociación, Toni Comas, que lo realmente interesante en la revista «Clinic» sería que se abriera un apartado dedicado a reflejar las opiniones y los criterios de los entrenadores sobre temas determinados. Yo creo que lo del tiro podría ser un primer paso en este camino de intercambio de opiniones, criterios y experiencias, de ahí que si algún compañero quiere expresar sus opiniones al



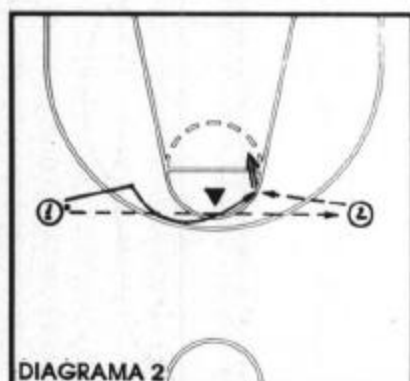
respecto, sobre lo que yo he comentado o otros detalles, está perfectamente autorizado en hacerlo, sin ninguna remora ni pensando que alguien se pueda ofender por llevarle la contraria.

Lo importante es, como comenta también Pat Riley, que haya mucha información y luego que cada cual adopte la que considera mejor.

Para concluir este artículo voy a explicar unos ejercicios que suele realizar para el entrenamiento de los tiradores. Algunos los he copiado, otros los he montado en función del interés en realizar determinados movimientos. Todos me han servido para aumentar considerablemente el nivel de tiro de mis jugadores/as.

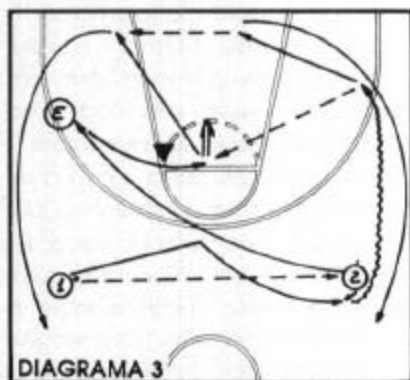
En el ejercicio del *diagrama 1*, combinamos pase, bote y tiro a tablero. Es un ejercicio que va muy bien para desarrollar nuestra velocidad de tiro en el contraataque. Se colocan dos filas de jugadores, cada uno con un balón. El primero pasa al entrenador (E) situado a medio campo, corre detrás del balón, realiza una finta y cambia de dirección cortando sobre el entrenador y una vez lo haya rebasado recibe el balón del mismo, efectúa

un par de botes de acercamiento y tira a tablero, recoge el balón y se va a la cola del lado contrario. Detalles a controlar: una buena finta, correr en dirección hacia la canasta con la punta de los pies en dirección del aro, las manos preparadas para recibir el balón, cuerpo flexionado y finalmente correcta ejecución del tiro.



En el ejercicio del *diagrama 2*, ponemos dos grupos de jugadores en los laterales en la prolongación de la línea de tiro libre; (1) pasa a (2) y corta alrededor del obstáculo para recibir y tirar. (2), después de pasar, va al rebote y cambia de lado.

Detalles a controlar: Efectuar buenos pases. El jugador (1) debe siempre fintar y luego cortar sobre el obstáculo poniendo antes la pierna interior con la punta del pie mirando al aro en el momento de recibir el balón. En el caso del ejemplo, (1) corta, mete su pierna izquierda entre el obstáculo y el balón, recibe, impulsa, salta y tira. En principio el obstáculo es un cono, pero he llegado a poner hasta una escalera para crear dificultad al jugador. Una escalera crea una subditan-



cia psicológica porque es un elemento que siempre está dentro de la visión marginal del jugador, al igual que un defensor.

En el ejercicio del *diagrama 3*, creamos un tiro parecido al del ejercicio anterior pero con otra dinámica. Tenemos que acostumbrar a los jugadores a que piensen mientras juegan; no todo debe ser mecánica. Con este ejercicio les obligamos a pensar en que tienen que hacer otras cosas bien y rápido, además de tirar. El jugador (1) pasa a (2) y luego finta y corta detrás del compañero para recibir mano a mano. (2) corre rápido hacia el entrenador (E), toca un balón que éste tiene entre los pies y seguidamente corta alrededor del obstáculo para recibir de (1) que ha ido botando casi hasta la línea de fondo antes de realizar el pase. Tras el tiro, (1) coge el rebote pasa a (2) que se va a la cola efectuando la rotación explicada en el diagrama.

Detalles a controlar: además de los específicos del tirador ya explicados en el ejercicio anterior, es importante la coordinación de los movimientos entre los dos jugadores, y el pase.



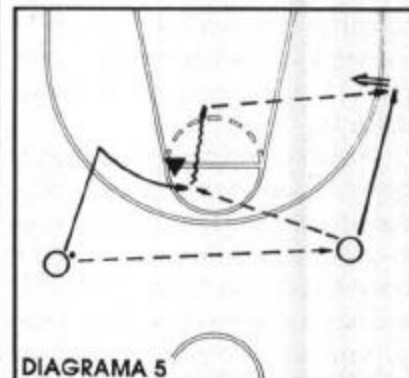
En el ejercicio del *diagrama 4* enseñamos a los jugadores a ocupar espacios libres en función del movimiento del defensor. (2) pasa a (1) y corta. (1) devuelve a (2) que finta el tiro y realiza un movimiento de penetración para seguidamente pasar a (1) que tira.

Este ejercicio se puede hacer con o sin defensor. El concepto es que (2) fuerce la penetración para atraer al defensor de (1) y entonces pasar a éste

te que puede tirar. Es un buen ejercicio para entrenar los tiros de tres puntos.

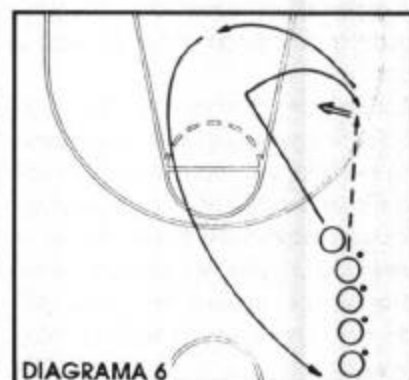
Detalles a controlar: coordinación; que (2) no llegue y se pare, sino que debe recibir/fintar/entrar. (1), en el momento de la penetración, debe buscar una posición de tiro.

Este mismo ejercicio se puede realizar con el corte arriba y la descarga lateral, *diagrama 5*.



El siguiente ejercicio, *diagrama 6*, es de velocidad de ejecución y coordinación corporal. Para darle más dinámica podemos convertirlo en un ejercicio competitivo: quien llega antes a «x» canastas o quien mete más en un tiempo determinado.

Colocamos a cinco jugadores con cuatro balones. El primer jugador, sin balón corre hacia canasta y de repente se abre para recibir y tirar. Coge el rebote y a la cola.



Detalles a controlar: el movimiento hacia canasta tiene que ser rápido y el cambio de ritmo para abrirse, más rápido aún. Es importante la colocación de los pies y el movimiento para

recibir es similar al que se realiza cuando se gira alrededor de un obstáculo posicionando antes la pierna más cercana al balón para realizar el giro y colocar la punta del pie hacia canasta. La buena coordinación permitirá que el tirador reciba cuando está realizando el giro, lo que facilitará una rápida recogida de las piernas para realizar un tiro rápido.

Estos son unos cuantos ejercicios dentro de un grupo de aproximadamente veinte que utilizo para entrenar el tiro.

No quiero finalizar sin antes especificar que el llegar a ser un buen tirador no se consigue en dos días y es necesario:

- 1) un gran número de horas de entrenamientos;
- 2) un gran número de lanzamiento con dificultades (con cansancio o con defensa);
- 3) técnica adecuada, cuidar los detalles;
- 4) preparación física y sobre todo mental;
- 5) rapidez y buen control del tiempo

y del espacio.

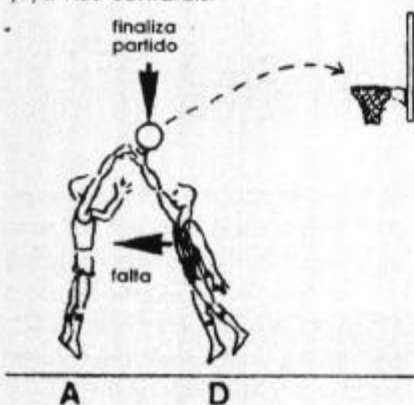
Finalmente para terminar dos detalles más. Una cita de Calvin Murphy, uno de los mejores tiradores de la historia de la NBA: «para tirar bien hay que recibir un buen pase». O sea que no es suficiente saber tirar bien; hay que tener también compañeros que sepan darte el balón en las mejores condiciones para poder luego anotar con facilidad y rapidez.

El segundo detalle es personal: «no confundir la rapidez con la precipitación». □

## CASE BOOK (y II)

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

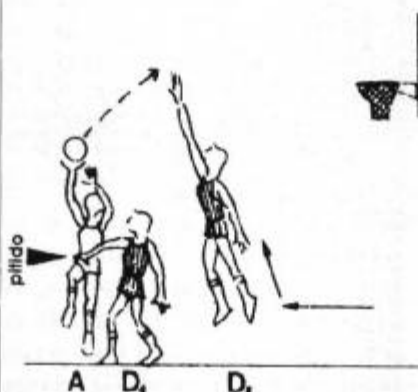
Esta experiencia del CASE-BOOK ha resultado más positiva de lo esperado. Han sido numerosas los entrenadores que nos han comentado que cuando saldrán las repuestas, ellos ya las habían discutido con sus compañeros. Es justamente lo que perseguía con este tipo de artículo. En el futuro iremos intercalando artículos técnicos como CASE-BOOK y si es posible ofreceremos un CASE-BOOK en castellano, lo que estamos intentando conseguir. Normalmente, durante la temporada suceden jugadas extrañas y difíciles de responder directamente sobre el reglamento. En todos los casos debemos aplicar el espíritu de las reglas y el Art. 18 (último párrafo): leerlo y ya nos contaréis.



Las preguntas están publicadas en el CLINIC n.17, por lo tanto evitamos repetir las.

**JUGADA 1, respuesta:**

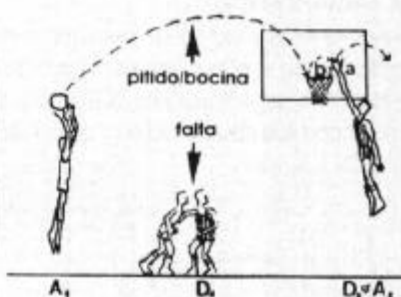
No es falta, al cometerse el contacto una vez ha sonado la sirena indicando el final del partido (Art. 35,36).



**JUGADA 2, respuesta:**

La jugada es totalmente legal, no castigando con canasta al equipo defensor. Tan solo con la falta de 2 o 3 tiros libres, dado que se permite interrumpir el balón en su trayectoria ascendente (Art.30).

Si la jugada se diera, pero con el balón en trayectoria descendente, la canasta será válida..



**JUGADA 3, respuesta:**

El balón queda muerto a continuación del silbato del árbitro (Art. 39) y por eso no puede ser tocado por ningún jugador, a menos que sea evidente que no entrara el tiro.

- a) Si se trata de un defensor que saca el balón, la canasta es válida.
- b) Si se trata de un atacante que la coge, la canasta no es válida.

**JUGADA 4, respuesta:**

- a) Si es falta al jugador en pista, se se-



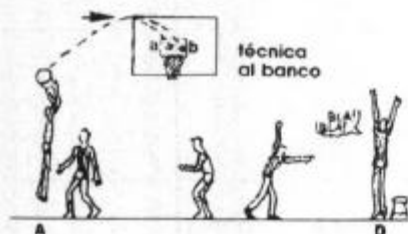
añalará un salto entre dos al compensarse la falta.

b) Si la falta técnica es a un sustituto, primero lanzaremos los 2 tiros libres de A1 para luego ir al otro lado y lanzar 2 tiros más posesión de banda para cualquier jugador D.

**JUGADA 5, respuesta:**

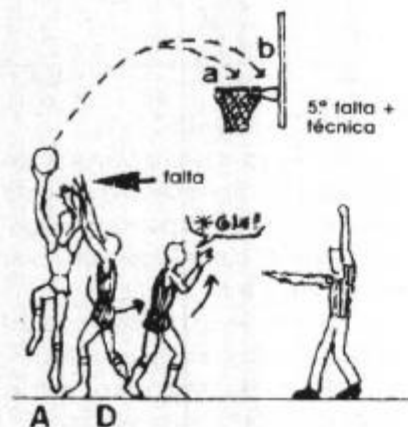
Si la canasta entra, 2 puntos y además 2 tiros libres para el equipo A que lanzará el jugador designado por el capitán del equipo A.

En caso de no entrar la canasta se lanzarán igualmente los 2 tiros libres.



**JUGADA 6, respuesta:**

Igual que la jugada anterior tanto si entra como si no entra la canasta, se lanzarán 2 tiros libres por el equipo A más posesión de banda a la altura de medio campo.



**JUGADA 7, respuesta:**

a) Si la canasta entra, sería de 2 o 3 puntos, después 1 tiro libre de la falta personal, más 2 tiros libres más posesión por la falta técnica.

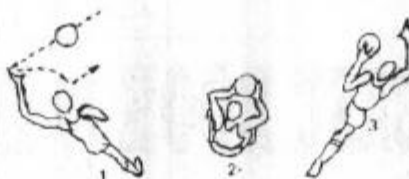
b) Si la canasta no entra serán 2 o 3 tiros libres dependiendo desde donde tiraba, más 2 tiros libres más posesión por la falta técnica.

**JUGADA 8, respuesta:**

Se terminará de administrar los tiros li-



bres de la falta técnica al banquillo, perdiéndose la banda (Art. 85), y posteriormente se lanzarán 2 tiros libres de la falta técnica al jugador D1. Después de los tiros seguirá el juego.



**JUGADA 9, respuesta:**

Si, dado que el primer intento de coger el balón NO constituye control de balón, con lo que no puede considerarse como inicio del regate. Posteriormente lo coge con ambas manos (control del balón) e inicia el regate (lanzando el balón al suelo.)



**JUGADA 10, respuesta:**

No. Dado que el primer intento no se considera como finalización de regate, sino como una toma defectuosa, el segundo intento es finalización de regate, al controlar el balón con ambas manos. Se puede permitir el intentar controlar el balón «tentativas» sin cogerlo definitivamente, sin considerarse regate ilegal.

El que se escape el balón tanto en el inicio o el final del regate, estando parado, se llama «FUMBLE». Por lo tanto está permitido un FUMBLE-REGATE-FUMBLE y no un REGATE-FUMBLE-REGATE.

**JUGADA 11, respuesta:**

Si, dado que pierde el control del ba-



lón, tanto en a) como en b). Pero ¡atención!, esta pérdida de balón por parte de un jugador, si el contrario no obtiene control de balón, significa que los 30" se siguen contando, que no hay interrupción, dado que la pelota siempre la controla el atacante. □



# ATAQUE FLEX CON DOS BASES

Por **JERRY BURNS** (Assistant Coach Wagner College)

**A** la hora de escoger este tipo de ataque hay que hacer unas consideraciones. Queremos un ataque a la zona con mucho movimiento, tener todas las ventajas del tiro de tres puntos y queremos que llegue el balón dentro a nuestros hombres altos con buenas posibilidades de anotar. El ataque flex nos da todo esto. Este ataque que desarrollamos nos permite buenos tiros exteriores y mantiene una presión constante sobre la defensa atacando aquellas áreas que la defensa no está acostumbrada a cubrir. Si se desarrolla con corrección, este ataque permite situar el balón en buenas posiciones para anotar.

El «two guard flex» es un ataque muy eficaz frente a zonas con frente impar o contra aquellas zonas que realizan traps.

Algunas ventajas de este ataque son:

- 1) se enseña con facilidad;
- 2) es un ataque organizado;
- 3) favorece una buena selección de tiro porque los jugadores evolucionan en áreas en las que están acostumbrados a jugar;
- 4) obliga a la defensa a jugar de forma distinta a la que están acostum-



brados a hacer:

5) utiliza el pase con eficacia y reduce al mínimo el dribbling.

El movimiento comienza con (1) que pasa a (2) y sigue el pase hacia la esquina; (3) corta en «V» y ocupa el lugar de (1); (5) bloquea al centro para (4) que corta flash hacia la esquina superior del área en el lado fuerte, y vuelve a ocupar el poste bajo. *diagrama 1.*

Si (2) devuelve el balón a (3), realizamos la misma acción, *diagrama 2.*

Si (2) pasa a (1), *diagrama 3.* (5) se queda en el poste bajo un par de segundos y luego despeja hacia el lado contrario, momento que aprovecha (4) para cortar hacia el poste bajo e intentar recibir de (1). (3) se abre ha-



cía la esquina contraria para un eventual pase en diagonal de (1).

Si (2) pasa a (4) en el poste alto, (5) bloquea al defensor central, mientras (1) y (3) se abren en las esquinas para intentar el tiro de tres puntos, *diagrama 4.*

Si (4) pasa a (1), (5) despeja el área y (4) intenta ocupar la posición en el poste bajo del lado fuerte, *diagrama 5.* Si (4) pasa hacia (3), tiene dos opciones: en la primera, *diagrama 6,* puede intentar recibir un pase lob de (3) tras un bloqueo ciego de (5); o, *diagrama 7,* puede cortar directamente al poste bajo en el lado fuerte, mientras (5) subirá a la esquina superior del área. (3) puede realizar uno o dos botes para atraer el último hombre de la





defensa y así pasar mejor al pivot.

Si no hay nada, con (4) en el poste bajo y (5) en el alto, (3) bota hacia abajo; (2) sustituye a (3) y (1) sustituye a (2). De esta forma recuperamos nuestra alineación inicial, *diagrama 8*.

Contra zonas con traps tenemos



otras opciones. (1) pasa a (2) y se va a la esquina del lado fuerte donde (2) le devuelve el balón. Cuando los defensores (X3) y (X2) van a realizar el trap, (5) bloquea a (X5) mientras (4) corta flash al poste bajo en el lado del balón y (3) se coloca en la esquina superior del área del lado contrario, *diagrama 9*.

Otra opción es que en la misma alineación básica, (1) pasa a (2) mientras (3) se va a la esquina, (4) despeja el área y (5) corta flash en el poste medio. Automáticamente (1) finta irse y vuelve sobre sus pasos para recibir de (2) a la par que (5) bloquea por detrás a (X3) para el corte de (3) que puede recibir un pase lob, *diagrama 10*. Si (3) no recibe, continúa el movimiento hasta la esquina contraria mientras (4) intenta bloquear abajo al último defensor. (1) bota para atraer a los defensores y pasa a (3) en la esquina para un tiro de tres puntos, *diagrama 11*.

Los juegos son sencillos pero eficaces si bien coordinados. Debemos te-

ner a nuestro equipo mentalmente preparado para jugar contra zona aplicando unos cuantos conceptos básicos. El primero es que no hay que pensar únicamente en el tiro en suspensión enseguida que veamos una zona. Si el tirador está desmarcado, tiramos, pero queremos atacar la zona de dentro hacia fuera. El segundo concepto es el de utilizar el tiro de tres puntos con los jugadores de perímetro que fintan hacia el balón y atacan los espacios vacíos. También queremos que nuestros jugadores estén constantemente en la posición de triple amenaza cada vez que reciben el balón. Queremos bloquear contra la zona y utilizar con propiedad el pase skip. Hay que tener en cuenta que los buenos pases rompen cualquier zona. Un último concepto y no por ello menos importante: cuando hay un tiro debemos ir rápidamente al rebote ofensivo porque en muchas ocasiones, contra la zona, podemos tener buenas probabilidades de atraparlo aprovechando los desequilibrios defensivos. □





# ENTREVISTA CON PAT RILEY

Por **FRANCO PINOTTI**

**P**at Riley nació en Rome, pequeña localidad del estado de New York el 20 de marzo de 1945. Hijo de un modesto jugador de baseball, Pat destacó desde joven por su gran pasión hacia el deporte y su agresividad que le convertían en un jugador apetecible para cualquier disciplina. Destacó como jugador de football; a los 14 años medía 1,90 y pesaba 90 kilos y Bear Bryant, un legendario entrenador de football de la universidad de Alabama, le tendió puentes de oro para que se enrolara en su equipo, pero su destino lo decidió otro gran entrenador, Walt Przybylo, que le

**«De mi época como jugador aprendí a tener mucha paciencia y sobre todo a sacrificarme.»**

orientó hacia el baloncesto, pasión que evidentemente compartía el futuro entrenador de los Lakers y de los Knicks. El salto hacia la fama estaba abierto y cuando estuvo en edad de entrar en la universidad, otro nombre

legendario, Adolph Rupp, mítico entrenador de la universidad de Kentucky, se hizo cargo de su progresión como jugador. En Kentucky triunfó sin problemas y por tres años seguidos fue el mejor jugador del equipo y en 1967 llevó a su universidad a la Final Four. Llegado el momento de pasar a profesionales vio premiado su desmedido amor hacia el deporte con dos posiciones de primer draft: San Diego Rockets le premió con la séptima elección en la primera ronda de la NBA, y los Dallas Cowboys con el puesto once en el draft de la liga profesional de football.

***Un poco extraña esta situación,***



**«Cuando un entrenador tiene una filosofía, un plan de trabajo y orgullo, todos los jugadores saben que se está dentro o fuera de este planteamiento. Y no deben haber discusiones porque esta situación es la mejor para el equipo.»**

#### **¿No cree Sr. Riley?**

Quizá sí, pero hay que tener en cuenta que en mi época, y creo que ahora debe pasar lo mismo, a los chicos que nos gustaba el deporte realmente no nos importaba mucho cual practicábamos, sino más bien el hecho de practicarlo. El hacer deporte era lo más importante y esto me lo había enseñado mi padre, que había sido jugador y luego entrenador. Que me eligieran para el football vino porque se supone que lo hacía bastante bien aunque en la universidad dejé de practicar este deporte que, por otro lado, me encanta. En el colegio, coach

Przybylo me enseñó, me inculcó la idea que el basket era algo más que un simple deporte, y a partir de aquel momento tuve claro que si llegaba a ser un buen jugador lo iba a ser de basket, y que si en un futuro llegaba a ser entrenador, lo sería de basket. La actitud de este entrenador fue, desde luego, clave para mi futuro en el baloncesto.

Tres años en los San Diego Rockets, donde las lesiones le privaron de destacar y luego el salto a los Lakers en 1971. En su primera temporada al lado de Chamberlain, Jerry West, Jim McMillian o Gail Goodrich llega el título, el preciado anillo de campeón. Pat Riley no es una estrella pero contribuye en el éxito del equipo jugando en la mayoría de partidos y aportando una discreta renta de 6,7 puntos de promedio. De aquel Pat Riley al actual hay un abismo. Pocos le reconocerían. Un gran bigote, melena al viento, estuvo con los Lakers hasta 1975. Una lesión, la misma que ya le impidió triunfar en los Rockets, le apartó del equipo; vino al traspaso al Phoenix Suns y al siguiente año la retirada.

**¿De su experiencia como jugador, qué le ha servido como entrenador?**

Nunca fui una estrella y siempre fui un jugador que tenía un papel secundario por cubrir y muchas veces estaba en el banquillo. Ahí aprendí a tener mucha paciencia; a salir de mi situación particular y entrar en la filosofía y en la dinámica del equipo, y aprendí sobre todo a sacrificarme. Creo que como entrenador jefe la adquisición de esta mentalidad me ayuda para conectar con todos los jugadores: los que están en el banquillo y las estrellas. Principalmente, pues, creo que en mi etapa como jugador aprendí a desarrollar mucho mi paciencia.

**Usted tiene fama de ser muy meticuloso como entrenador...**

Soy un hombre obsesivo y compulsivo. Se debe simplemente a que así es mi personalidad. Los detalles, las cosas pequeñas, todo tiene que estar en orden, en su lugar. Creo que en la vida de uno hay que quitar toda la porquería, hay que organizarse y deshacerse de las cosas que no importan, que no tienen valor, y organizar las que sí lo tiene. Este tipo de mentalidad la puedes llevar a tu equipo porque es algo que tiene que ver directamente con la disciplina, personal y colectiva. Si yo espero que mis jugadores

**«He llegado a la conclusión de que la única forma de ser un equipo ganador, campeón, es tener una defensa muy agresiva y que coja rebotes.»**

ejecuten, yo tengo que ejecutar, y no puedes hacerlo si no crees en los detalles y no los controlas.

**Usted además tiene fama de ser un entrenador agresivo...**

Como ya he comentado hay que imponer ciertos detalles. Si eres un entrenador con una buena relación con tus jugadores, éstos van a exigir tu disciplina como entrenador. Y tienes que exigirles el máximo con tu fuerza como persona no como autoridad. De esta forma conseguirás que ellos hagan lo que tienen que hacer. Y no hay más vuelta a este principio, porque si no lo llevas a cabo, ellos te pisarán.

**¿Qué dificultades existen en gestionar a un grupo de hombres la mayoría de los cuales son estrellas?**

No hay ninguna dificultad. En la vida y en el baloncesto y en todas las cosas, hay lo que está bien y lo que está mal. Los jugadores, que no son tantos, saben lo que está bien y lo que está mal. Ellos han estado en un equipo durante toda su vida deportiva, y cuando un entrenador tiene una filosofía, un plan de trabajo y orgullo, todos los jugadores saben que se está dentro o fuera de este planteamiento. Y no debe haber discusiones porque esta situación es la mejor para el equipo.

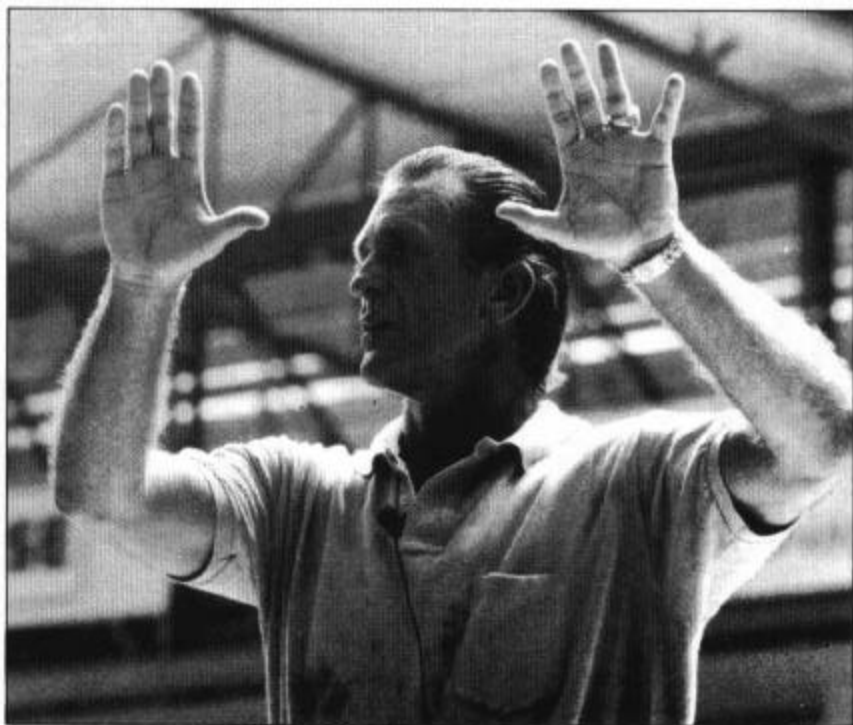
**Su estilo de juego, con mucha agresividad y velocidad, supongo que es el que prefiere. ¿Cómo ha llegado a crearlo, a construirlo?**

**«Mi filosofía es clara dentro del equipo: una sola voz, la mía. Bajo este principio está claro que los jugadores juegan, yo entreno y la prensa hace lo que le da la gana.»**

He tenido a lo largo de mi vida deportiva 16 entrenadores y de todos ellos he aprendido algo diferente. Con todo lo aprendido, he llegado a la conclusión de que la única forma de ser un equipo campeón, ganador, de lograr títulos es tener en primer lugar una defensa muy agresiva y que coja rebotes. La agresividad se define como enseñar a los jugadores a desarrollar una disposición a dominar físicamente al contrario en defensa, con las manos, con las caderas, con los brazos, vale todo. Fruto de esta actitud debe ser la conquista del máximo número de rebotes. En segundo lugar, y si tienes este control del balón, se puede hacer cualquier cosa: yo he elegi-

ayudante y finalmente entrenador jefe, y un período de tiempo tan largo marca mucho. Las raíces de mi familia estaban ahí en California: nuestra casa, los negocios, los amigos, y fue algo emotivo cuando me marché, pero creo que fue el momento justo de hacerlo. Lo único que es permanente en esta vida es el cambio, y cuando llega este cambio tienes que aprovecharte de él y seguir adelante. Con esta perspectiva consigues adaptarte y por ello el trauma, especialmente de mi familia, ha sido más suave de lo que pueda parecer un cambio tan brusco de Los Angeles a New York.

**¿Y a nivel de club, ha podido aplicar su filosofía de juego, o ha tenido**



do el correr y posiblemente esta actitud provenga de la mayoría de los entrenadores que he tenido como jugador y como técnico ayudante: la mayoría eran entrenadores de contraataque.

**¿Qué ha supuesto para usted entrenar un equipo distinto del que estaba acostumbrado, con lo que ello significa de cambios?**

Ha sido un cambio realmente difícil. Aunque yo soy originario de New York y volver aquí era como volver a mis raíces, llevaba veinte años en Los Angeles, antes como jugador y luego como locutor de radio, entrenador

**que variar y acoplarse a la nueva situación?**

Mi filosofía es la misma que tenía con los Lakers: defensa, rebotes, correr. Está claro que esta última temporada en los Knicks no teníamos grandes tiradores y en ocasiones hemos tenido que forzar nuestro juego de contraataque para anotar, pero ello también ha servido para buscar otras opciones aunque a los jugadores las vendemos siempre bajo el aspecto de que hay que, principalmente, correr. Tengo que reconocer que no tenemos todavía el talento, como equipo, de los Lakers, pero lo tendremos.

# **CONSULTA MEDICA**

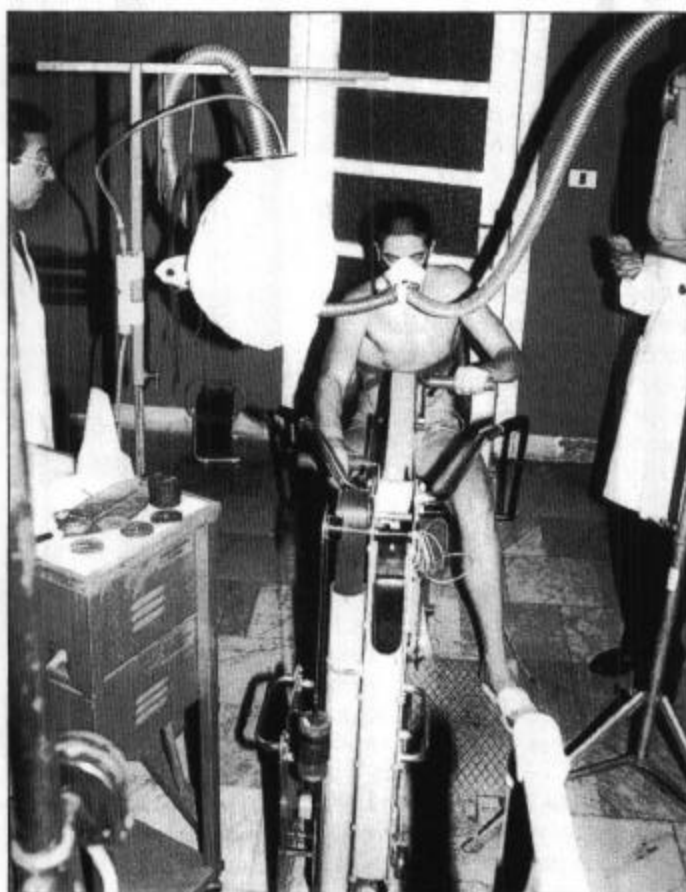
## **ESPECIALIZADA EN MEDICINA DEPORTIVA**

**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**

**«Actitud, carácter y trabajo duro es el esquema de mi jugador preferido.»**

*¿Hasta que punto un jugador importante por su historial o para la prensa le puede condicionar, si le condiciona?*

No hay ninguna influencia. Mi filosofía es clara dentro del equipo: una sola voz, la mía. Todos los que componen el staff técnico tiene una sola voz, la mía, y bajo este principio está claro para todos que los jugadores juegan, yo entreno y la prensa hace lo que le da la gana. Si los jugadores no quieren jugar y prefieren intentar hacer de entrenador, está claro que se van del equipo mientras yo sea el responsable.

*¿Qué estilo de jugadores le gusta entrenar?*

**«La motivación para mí es desarrollar las razones para que uno quiera ir más allá del querer simplemente tener éxito. En gran medida depende de los jugadores, es fundamental que ellos deben querer ganar, de forma voluntaria.»**

Lo más importante es que tengan una actitud correcta. Si no tienen esta actitud, seguramente tendrán otros problemas, lo cual siempre es sinónimo de dificultades. Me gustan los jugadores que tienen carácter, que se preocupan los unos de los otros; los que tratan que sus compañeros jueguen mejor y que no sean egoístas. Actitud, carácter y trabajo duro es el esquema de mi jugador preferido.

**El factor psicológico, el trato humano, la relación personal, ¿qué importancia tiene en su relación con los jugadores y en conseguir el mejor rendimiento?**

Los jugadores tienen que respetar

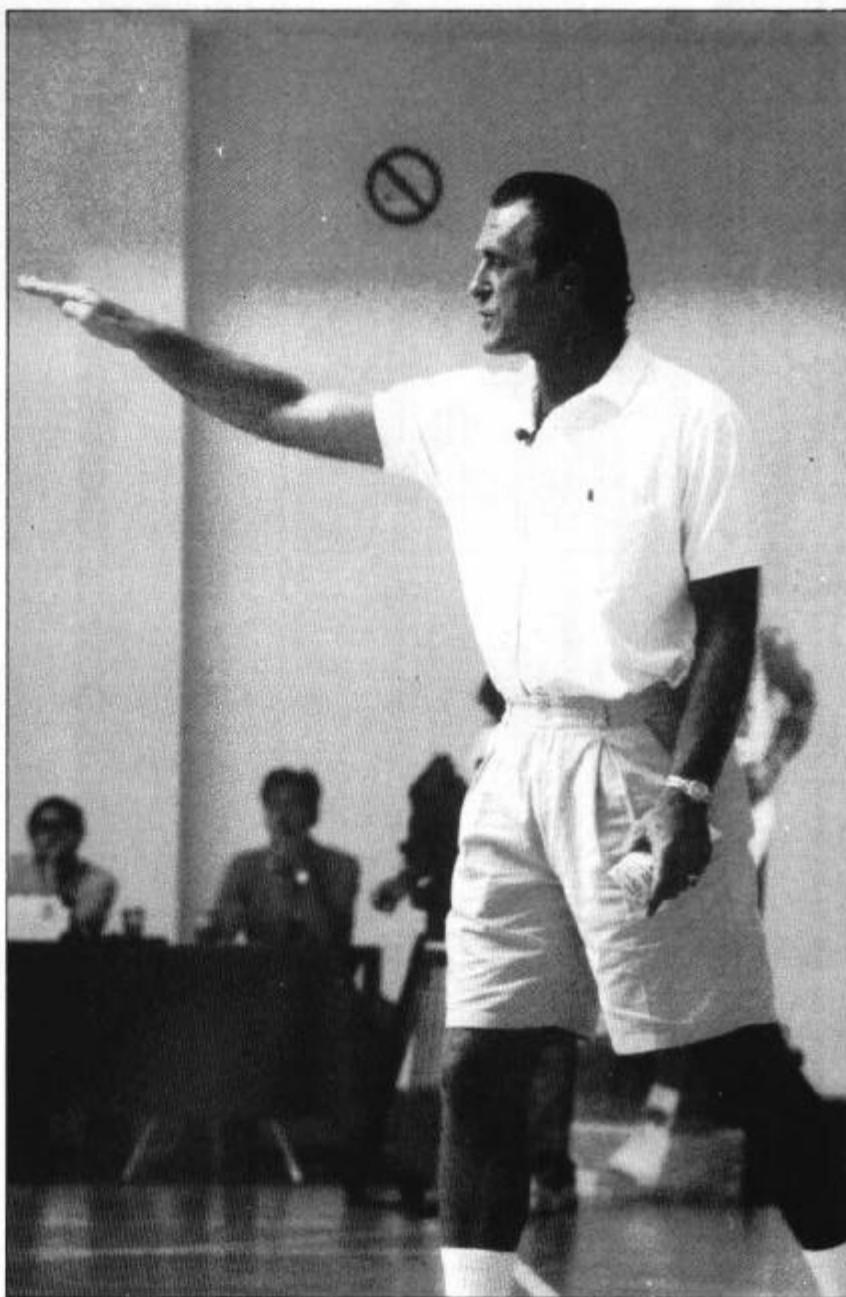
al entrenador, respetar tu filosofía y tus planteamientos, y también deben saber que yo puedo ser su mejor amigo. Pero para ello yo quiero que vengan a mí y desarrollen su amistad respetando lo que he dicho antes.

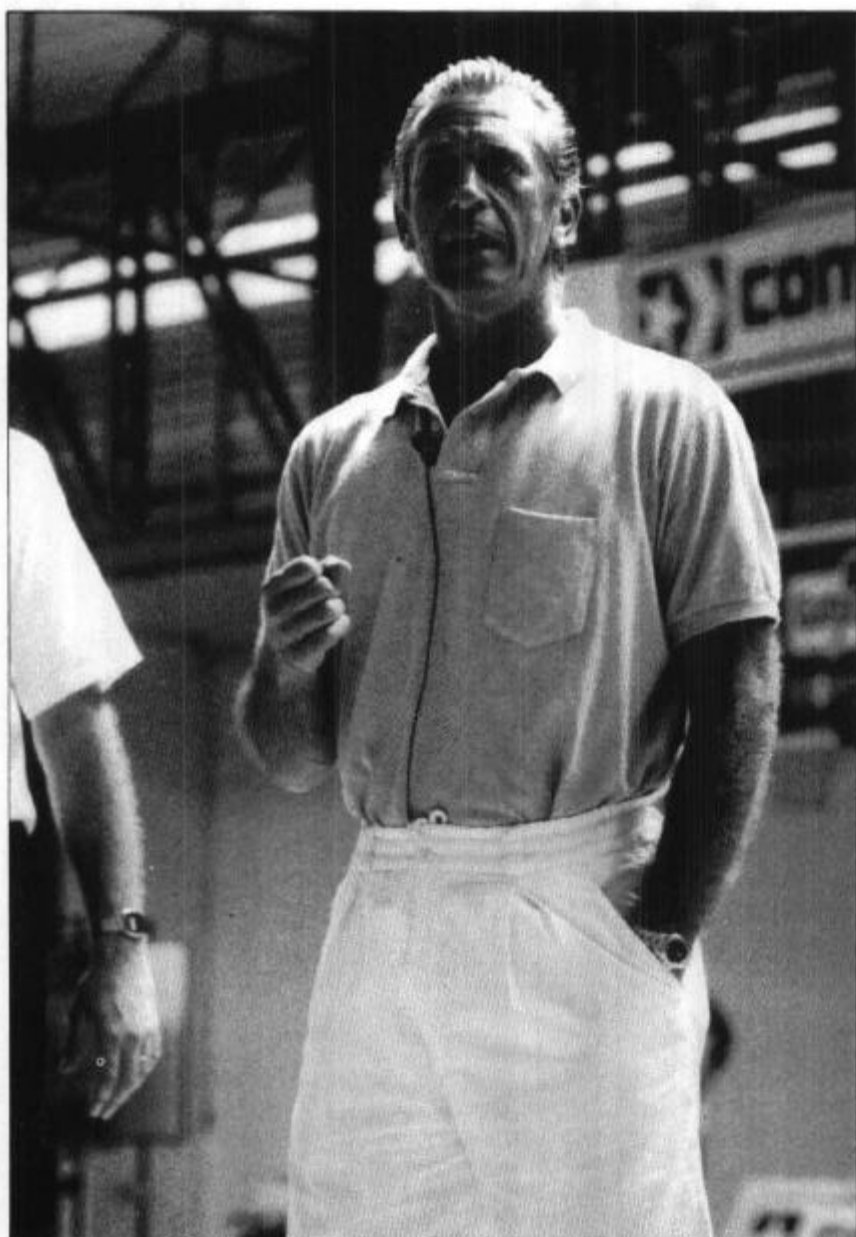
La motivación para mí es desarrollar las razones para que uno quiera ir más allá del querer simplemente tener éxito. En gran medida depende de los jugadores, de su aportación. Lo único que yo hago es crear un entorno en el cual ellos puedan realmente destacar; pero es fundamental que ellos deben querer ganar, de forma voluntaria. No es mi tarea motivarles

siempre. Los grandes jugadores se automotivan; lo que hago con mi staff técnico es de vez en cuando darles un pequeño «empujón» para despertarles.

**Dicen que usted es un fanático del vídeo; que todo lo prepara a través del vídeo. ¿Es cierto?, ¿cómo lo hace?, ¿es realmente importante?**

Todos los entrenadores hacen su trabajo de una manera distinta. Es mi trabajo como entrenador estar sobrepreparado, muy preparado. Explicar y enseñar a los jugadores no es suficiente; tampoco hay que darles todo, pero sí hay que tener las cosas listas.





preparadas, disponibles para ellos. Los jugadores tienen que saber que deben rendir cuenta de algo más que su simple aportación. De ahí que estadísticas, tablas de esfuerzo, ordenador, vídeo: cualquier cosa sirve para que tú puedas mostrarles algo que puede definir su juego. Creo que el vídeo es algo así como la máquina de la verdad absoluta; ahí no hay excusas, se ve claramente lo que ha pasado.

**En la NBA es obligatorio defender individual. Los Lakers —y otros equipos— hacían y hacen unas zonas magníficas, ¿cómo lo explica?**

Nunca enseñamos la zona. Nosotros creemos en la presión sobre el ba-

lón y lo que llamamos nosotros la «defensa de protección». Estos son los dos principios, pero no hay planteamientos de zonas. Hacemos, eso sí, traps 2c1 a medio campo que empiezan como una zona, pero ha sido algunas veces y nada más.

**¿Qué conoce del baloncesto europeo?**

Poco, pero estoy bastante impresionado porque a través de los grandes acontecimientos internacionales he observado que el nivel de habilidad —que es fruto del trabajo de buenos entrenadores— es obvio.

Respecto a los jugadores, los mejores están en la NBA, excepto Kukoc y Sabonis. Marchulonis, Divac, Petrovic,

**«El vídeo es algo así como la máquina de la verdad absoluta; ahí no hay excusas, se ve claramente lo que ha pasado.»**

Schrempf sono todos ellos jugadores de impacto, de gran nivel dentro de la liga.

**¿Le ha sorprendido que le hayan llamado para ser protagonista de un clinic en España?**

No, ya que estuve anteriormente en Italia. En estos últimos años doy pocos clinics, pero he venido por las buenas referencias que tuve de anteriores entrenadores de la NBA que estuvieron aquí. Lo que sí me ha sorprendido gratamente, al margen del magnífico ambiente y hospitalidad recibida, es el gran número de entrenadores presentes.

**¿Qué le sugeriría a los entrenadores españoles en general y a los que empiezan?**

Es importante el volumen de información que uno tiene. Hay que leer todos los libros que se pueden conseguir, especialmente los de entrenadores famosos como Dean Smith, Knight, etc. Estudiar todos los detalles y asistir a los clinics donde se aprende mucho.

Es fundamental saber crear una propia filosofía, formar un buen plan de trabajo, mucho orgullo personal, entrenar cada día y creer en lo que haces. Si no se sigue este camino, no hay milagros. Si quieres ser un buen entrenador debes trabajar mucho. La edad no cuenta, hay que estar siempre preparados y no perder la oportunidad de llegar a ser un entrenador jefe de élite.

**¿Es el camino que Usted siguió? Se sonríe Riley y contesta:** «Además de todo lo dicho, hay que tener suerte y estar en el lugar oportuno en el momento preciso. Yo tuve suerte y siempre lo reconoceré, pero no olvido tampoco que para llegar he estado años aprendiendo baloncesto de los mejores entrenadores y jugadores del mundo.» □



## *Barcelona Plaza Hotel*

Plaza España, 6-8

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



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

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



Winterthur  
**Salud**



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

**winterthur**  
salud

*Tan exigentes como usted*