

ELINIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año V - Núm. 19 - Octubre 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 benefit of FIBA and the safety of players and public.

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

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



FIBA STUDY CENTRE GUIDES TO BASKETBALL FACILITIES



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

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

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



Senoh



3M

JUNKERS



Robbins
SPORTS SURFACES

ONDAVISION

SPORT COUNT

GES

PORTER
It's What We Play For!

TARAFLEX

SIEMENS

ELECA

Philips Lighting

MAPEI



MONDO

BERTELÉ
FLOOR COATINGS

Champion
U.S.A.

FOX40

TRATAR CON RESPETO

Las duras críticas recibidas por nuestro Seleccionador Nacional masculino durante los pasados Juegos Olímpicos, han puesto de manifiesto una situación en la que habitualmente nos encontramos los entrenadores.

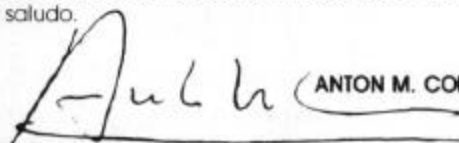
No voy a entrar en el fondo de tales críticas, pues es evidente que los entrenadores, como cualquier otro profesional, cometemos errores y somos, en parte, responsables de las derrotas de nuestros equipos; pero si en la forma, ya que ésta, con independencia del contenido de la crítica, debería estar siempre dentro del mínimo respeto que debe regular las relaciones humanas. El entrenador que se dedica a su trabajo con honradez, sea cual sea el equipo que entrena o la remuneración que reciba, merece ser tratado como un profesional que, dentro de la legalidad, hace lo posible por conseguir su objetivo deportivo: normalmente que su equipo gane y que los jugadores a su cargo progresen el máximo posible. Con este fin, los entrenadores solemos estudiar con detenimiento lo que tenemos que hacer en cada momento y tomamos, continuamente, las decisiones que consideramos más apropiadas, sabiendo que estas decisiones no garantizan nunca el éxito seguro. Se confunden, muy a menudo, las decisiones de los entrenadores con el resultado de las acciones de los jugadores.

Parece que ha llegado un momento en el que cualquiera conoce «a la perfección» lo que sucede en lo más íntimo de cada equipo, por lo que son muchos los que se atreven a opinar, juzgar y criticar el trabajo de los entrenadores, y lo que es peor, que estas críticas se llevan a cabo, en muchas ocasiones, en un marco de hostilidad y desprecio absoluto hacia el trabajo del entrenador.

No pretendo defender a Antonio Díaz Miguel simplemente porque pertenece al «gremio» de los entrenadores o porque tiene un reconocido e indiscutible prestigio, ni entrar en la cuestión de si ha hecho bien o mal su trabajo, pero sí hacer constar que, en muchos casos, se le ha tratado injustamente. Sé que muchos de nosotros hemos visto reflejado en el trato recibido por Antonio lo que, seguramente, hemos sufrido en nuestros propios casos cada uno a su nivel: la incompreensión y el atropello de personas que ni siquiera se han preocupado de conocer los detalles que nos han impulsado a actuar como lo hemos hecho.

La dignidad profesional del entrenador es algo que debemos ganarnos a pulso con nuestro propio comportamiento cotidiano dentro y fuera de la cancha, pero situaciones como la ocurrida deben servirnos para reclamar a los demás que nos traten con respeto.

Con el mismo respeto que nosotros inculcamos a nuestros jóvenes entrenadores. Recibid un cordial saludo.

 **ANTON M. COMAS I COMA**
Presidente

Aprendizaje significativo
J.L. ABAURREA Pág. 4

Defensa en zonas
A. MONTERO SECANE Pág. 10

Filosofía del entrenador
X. CARRERAS Pág. 13

Jugadores de baloncesto
J. SALAMANCA Pág. 16

Psicología
J.M. BUCETA Pág. 18

Criterios FIBA
J.C. MITJANA Pág. 21

Lesiones dedos de la mano
A. DEL CORRAL-J. VAQUERO Pág. 23

Ventajas en las arrancadas
J. JUNOY Pág. 26

Experiencia piloto
J. SAMPEDRO-L. MORAL Pág. 29

Angulos y espacios
M. MONSALVE Pág. 31

Sistemas ofensivos
K. EASTMAN Pág. 35

Ataque a la zona
J.W. ANGELI Pág. 37

Contraataque
T. MARSHALL Pág. 40

Passing game
G. VICTOR Pág. 43

Entrevista M.A. Martín
P. FERRERES Pág. 47

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

Fotos
J.M. Arolas, M.A. Fornés y Revista Gigantes
Han colaborado en este número
Kevin Eastman, Moncho Monsalve, Javier Sampedro, Luis Moral, Javier Vaquero, Alfonso Del Corral, Franco Pinotti, José Luis Abaurrea, Xavi Carreras, Antonio Montero Secane, Jamie W. Angeli, Gene Victor, Tom Marshall, Juan Carlos Mitjana, José María Buceta, Joan Junoy, Julio Salamanca, Pere Ferreres.
A.E.E.B.
Redacción y Publicidad: Jorge Juan, 82
28009 MADRID
Teléfonos (91) 575 35 65 - 575 21 81
Fax (91) 577 50 73

Distribución
Gratuita a todos los socios

Fotomecánica y fotolitos
TADAE, S.A.

Impresión
MCD

Depósito legal: M-26999-1988
ISSN: 0214-2653

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

APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN BALONCESTO

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

Muchos entrenadores de base piensan que el tiempo de entrenamiento con los niños que se inician en el deporte reglamentado, en nuestro caso el baloncesto, debe dedicarse a la enseñanza de la **técnica individual**, entendiendo como tal: «el dominio de los fundamentos propios de este deporte de la manera más amplia y correcta (modelo universal, estética) posible». Si diéramos un repaso a nuestras fuentes de aprendizaje de la técnica individual (cursos de entrenadores, clinics, etc.) observaríamos como ésta es la idea dominante. Ser capaces de enseñar una finta de recepción rara; idear un movimiento sofisticado de pivot que nunca se utilizará; etc.; llega a ser una obsesión de los entrenadores en nuestro deseo de singularizarnos. Incluso, para demostrar que también somos observadores y estamos al día, enseñamos y tratamos de generalizar ese «movimiento ideal» que realiza determinado jugador..., de la N.B.A. por supuesto. No nos damos cuenta de que esa habilidad específica que caracteriza al jugador, que lo individualiza y diferencia del resto, acaso no haya seguido en su proceso de aprendizaje los cánones establecidos en la programación técnica explícita de sus entrenadores. Es muy probable que sea fruto del trabajo desarrollado en un clima de confianza en las cualidades y potencialidades del jugador, allí donde la libertad para impulsar su capacidad creativa dé pie a variar, improvisar, componer, etc., nuevas formas de movimiento que el deportista adoptará como propias.

Los entrenamientos dirigidos al aprendizaje de la técnica individual, y concebidos según la idea inicial de la misma, presentan muy a menudo unas características que vamos a co-

mentar brevemente. Veremos, de paso, como esta dinámica de entrenamiento repercute en el niño y en la relación con sus compañeros y/o su entrenador.

— El entrenamiento encaminado a la enseñanza (el centro de atención es el entrenador, sus conocimientos), en lugar de al aprendizaje (la atención puesta en el niño).

— Gran número de gestos enseñados a los que el niño no encuentra significado y en consecuencia, o no los integra en su forma de juego, o son movimientos estereotipados.

— Entrenamiento consistente en la repetición de unos fundamentos determinados y jerarquizados de antemano por el entrenador, bajo unas constantes de ejecución (el mismo espacio a ocupar o recorrer, el tiempo para realizar la acción invariable, trayectorias inamovibles, etc.) Todo esto conduce a la monotonía en el entrenamiento, a la rigidez en las acciones; el jugador se aburre y acaba aceptando el baloncesto como un «tiempo de trabajo» y no como un «tiempo de juego».

— Utilización de métodos de enseñanza-aprendizaje analíticos buscando la perfección técnica, cuando el niño está más capacitado para el aprendizaje por imitación, sintético, «a la primera».

— Demasiado tiempo parados los jugadores (explicaciones que se alargan en ejercicios muy complicados para la edad del niño; prolongadas pausas para analizar detalles o corregir; largas filas de espera; etc.) con la consiguiente pérdida de ritmo en el entrenamiento. Lo normal es que el jugador se descentre y desvíe su atención hacia otros estímulos. El entrenador acaba recurriendo a su «autoridad para reimplantar el orden y conseguir disciplina en el trabajo».

— Gran esfuerzo mental del niño para trasladar a patrones de movimiento las instrucciones verbales del entrenador. Si centramos la atención del jugador en varios aspectos de un modelo técnico podemos lograr el efecto contrario al deseado, entorpecer su asimilación en lugar de facilitarla.

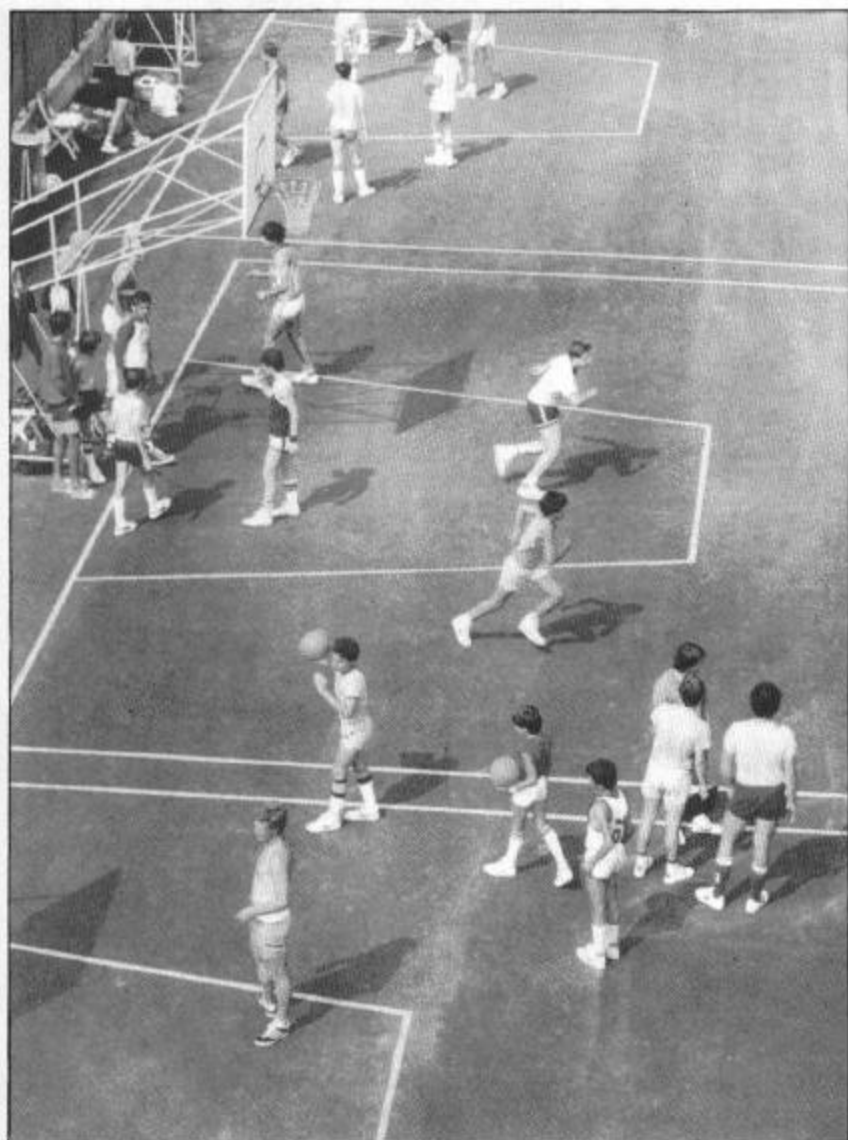
— Excesivo trabajo sin oposición, centrando la tarea en la ejecución del movimiento. El jugador apenas desarrolla la percepción de situaciones de juego así como la decisión a adoptar en cada caso.

— Por último, al considerar al niño como un adulto en pequeño, se establece una *reducción lineal y cuantitativa* del entrenamiento en los parámetros volumen, intensidad, etc. Por ignorancia, podemos ocasionar trastornos en el rendimiento, alteraciones en el crecimiento y la maduración, producir lesiones, etc.

Es lógico pensar que algo de bueno habrá en esta manera de enfocar el entrenamiento con los niños, dirigido al **producto**, pues ahí están los resultados. Nosotros estamos convencidos de que es poca recompensa para tan gran esfuerzo; el resultado final no nos sirve si se alcanza de cualquier modo.

Tras la crítica, construir

Nosotros partimos de la idea de **aprendizaje**: el niño-jugador será el centro de atención, el auténtico protagonista en la iniciación deportiva. No queremos construir jugadores-estereotipo según el recetario minuciosamente programado por el entrenador. Con nuestro método pretendemos, partiendo de un nivel inicial, modificar las conductas de los jugadores durante el juego, teniendo en cuenta su diversidad. Nosotros somos mediadores



en el aprendizaje aportando los conocimientos y la experiencia que poseemos. La intención última es lograr que el juego sea una acción coordinada de todos los jugadores y no una suma de acciones aisladas de chicos que van mejorando individualmente.

Los entrenadores de los equipos de base debemos preocuparnos de conocer al niño en su integridad (aspectos físico, biológico, psicológico y social) y no conformarnos con adquirir una base de técnica individual (asignatura con mayor dedicación horaria en los cursos de monitor y entrenador). El problema es que muchos técnicos orientan el entrenamiento con niños como la primera etapa de su «carrera» deportiva. Enfrentarnos con

nuestra ignorancia a los niños parece que fuera más llevadero que hacerlo con jóvenes o adultos.

A continuación expongo algunas ideas que son prioritarias en nuestra concepción del entrenamiento con niños:

— Creemos que el deporte será importante en esta etapa de paso de la niñez a la edad adulta si lo consideramos como **proceso y producto**.

— Aprovechamiento del tiempo de entrenamiento. No disponemos del tiempo necesario para desarrollar por separado los diversos aspectos que nos interesan en la iniciación al baloncesto (capacidades físicas, técnicas, afectivas, de relación interpersonal y de inserción social). Ade-

más, tampoco queremos robar al niño todo su tiempo libre para que lo dedique a entrenar; bastante le llevan las revistas, las colecciones, los partidos de la N.B.A., o las conversaciones sobre el último modelo de zapatillas del mercado, como para terminar de absorberlo con una excesiva dedicación al entrenamiento. Así pues, al no disponer de mucho tiempo nuestras actividades, por obligación, tienen que abarcar varios aspectos de los nombrados anteriormente.

— Si un niño se divierte entrenando, su disposición para el aprendizaje se ve favorecida. Queremos jugadores que anhelan la hora del entrenamiento, no jugadores cansados y aburridos de repetir lo mismo todos los días. No pensemos que porque sean niños aguantan lo que les echen; sus comentarios, tan espontáneos como sinceros, debemos considerarlos y no acallarlos diciendo que son tonterías o «cosas de niños».

En una encuesta realizada a jugadores de mini al finalizar el curso, uno de ellos respondía del siguiente modo:

Pregunta: «Cuando comenzó la temporada...»

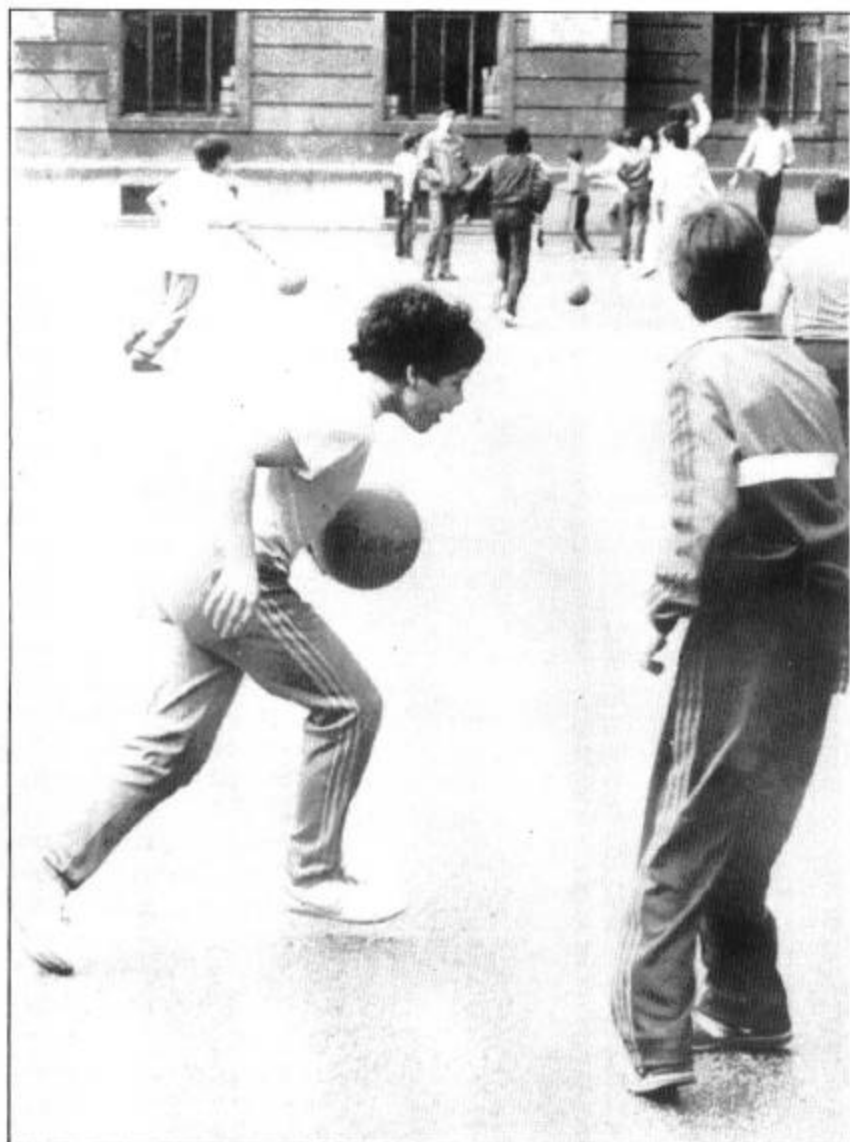
Respuesta: «Nunca pensé que iba a volver más, ya que fui a acompañar a José. Pero me gustó ese primer día y sigo y seguiré mucho más tiempo con el basket».

Pregunta: «Ahora que termina...»

Respuesta: «El verano va a ser un poco rollo porque me aburriré sin entrenamientos ni partidos».

En definitiva, creemos que enfocar el entrenamiento como un proceso unidireccional de perfección es un error. En nuestra mentalidad tienen cabida otros objetivos: el comportamiento lúdico; la relación social que el entrenamiento y el juego provocan; la adquisición de actitudes y valores positivos para la persona; etc...

— Nuestro método pretende evitar el acomodo y falta de motivación en el jugador que «todo lo hace bien», así como la sensación de angustia en el que «todo lo hace mal». No podemos exigir a todos en igual medida porque cada uno aprende de diferente ma-



nera («aprendizaje personalizado»). Uno de los errores graves que cometemos los entrenadores es considerar el fracaso como una falta de aptitud del niño o equipo, sin reconsiderar que nuestros métodos puedan estar fallando.

— No nos gusta que los jugadores se obsesionen con la única idea de mejorar individualmente («técnica individual») en un deporte cuya realidad es la colaboración-oposición. Para aprender a jugar en equipo el jugador tiene que enfrentarse a situaciones de juego donde tenga que utilizar la percepción, el análisis y la decisión antes de ejecutar una acción, la cual deberá coordinarse con las de los compañeros (colaborando) y con las de los

contrarios (oponiéndose).

— Para terminar, pensamos que no hay que tener prisa en la consecución de resultados a corto plazo. En ocasiones el mayor rendimiento de un equipo se interpreta como una cualidad deportiva y en realidad se trata de un rendimiento de un entrenado frente a otro menos o no entrenado. La ignorancia respecto al desarrollo infantil, la información defectuosa acerca de la dosificación de cargas, así como las ambiciones equivocadas (entrenadores, padres, etc.) a menudo perjudican más que benefician a los niños.

Aprendizaje significativo

En un artículo que publiqué en

1986 «El aprendizaje en las primeras etapas», comenzaba dando un par de definiciones del aprendizaje:

— «El aprendizaje es la respuesta correcta y comprendida a determinados y repetidos estímulos».

— «El aprendizaje es un cambio relativamente permanente de la conducta producto del entrenamiento y de la experiencia».

Si eliminamos de estas definiciones las palabras «comprendida», de la primera, y «experiencia», de la segunda, nos encontramos ante unas ideas cercanas a la definición de técnica individual que dimos al principio. Estas dos palabras, «comprendida» y «experiencia», son las que dan sentido a nuestro método de trabajo. Analicemos brevemente su significado:

Comprender: «percibir el significado de algo; encontrar justificado un acto». En baloncesto podríamos decir que un jugador comprende un fundamento cuando hace una buena utilización del mismo en una determinada situación de juego.

Experiencia: «el conjunto de conocimientos que se adquieren con la práctica». La experiencia permitirá al jugador elegir la solución más favorable para cada situación.

El baloncesto es un juego estratégico donde nosotros, con recursos individuales y de equipo, queremos imponernos a un contrario que trata de superarnos. Esto motiva que en nuestra concepción del juego es difícil abstraer la idea de técnica individual del contexto de un deporte de conjunto-oposición. En nuestra manera de pensar, encajaría más la idea de táctica individual al referirnos al aprendizaje de las destrezas propias del baloncesto.

Nuestro trabajo como entrenadores consistirá en ser mediadores en el aprendizaje de los jugadores. Ayudaremos a construir jugadores mediante un **aprendizaje significativo** del baloncesto.

¿Qué quiere decir aprendizaje significativo?

Un aprendizaje significativo implica que el jugador encuentra sentido a lo que trabaja durante la práctica (com-

prende); y relaciona lo que entrena con sus conocimientos, con su experiencia y con el juego del equipo.

Muy a menudo escuchamos: «Como se entrena, se juega». Probablemente sea muy cierto. No hay más que darse una vuelta por los patios de los colegios y observar... Un detalle:

— Estamos cansados de ver equipos en categorías inferiores defendiendo en zona —¡¡parapetados!!— durante los 40' de un partido —¡que aburrimiento!—. Así, año tras año, quemando las mejores etapas para el desarrollo de determinadas capacidades (agresividad, velocidad de reacción, intuición, sentido de la anticipación, gusto por la defensa, etc.) que posteriormente son difíciles de mejorar o adquirir. No es que los entrenadores no estén preparados para desarrollar los fundamentos técnicos-tácticos de la defensa; tampoco existe un convencimiento de las ventajas derivadas de la dificultad del contrario para encestar de lejos, o de la presencia de un jugador alto al que tenemos que proteger. En este primer caso creemos que debemos educar en los valores positivos propios y no en los negativos del contrario; en el segundo pensamos que es «pan para hoy y hambre para mañana». La causa suele ser la falta de motivación del entrenador para entregarse al desarrollo de la defensa; entrenadores que no son capaces de transmitir la importancia de la defensa; que no contagian a sus jugadores con sus ideas, con su dedicación, con su agresividad, etc.

Un entrenador que se entrega a su equipo en el aprendizaje de la defensa; que a partir del nivel inicial de los jugadores plantea objetivos alcanzables; que analiza y trabaja situaciones con sus jugadores acerca de la realidad del juego; que corrige de manera positiva, dando ideas para mejorar; que informa a sus jugadores sobre sus progresos; que reconoce los esfuerzos por mejorar; etc.; este entrenador está provocando un aprendizaje significativo del juego.

Para poder crear una estrategia de trabajo en cualquier faceta del balon-

HOMENAJE A LOU CARNESECCA

El pasado 30 de Septiembre en New York se llevó a cabo un homenaje mundial a **Lou Carnesecca** en ocasión de su retirada definitiva como entrenador. Al acto, entre otras personalidades, estuvieron presentes el presidente de la AEEB, **Toni Comas**, y el vicepresidente, **José Luís**, que hicieron entrega de una placa conmemorativa de la efemérides a Lou Carnesecca en agradecimiento por su constante colaboración con los entrenadores españoles. □



LOU: EL AMIGO AMERICANO

En esta vida tenemos la oportunidad de conocer todo tipo de personajes, los agradables y los desagradables. A los segundos es mejor olvidarlos rápido; de los primeros conservo siempre en un rincón de mi memoria su recuerdo. **Lou Carnesecca** es uno de estos personajes inolvidables que conoces y no olvidas por mucho que los pierdas de vista. Ahora me llega la noticia de su homenaje y aún no estando presente físicamente, sí he tenido un nostálgico y emocionado recuerdo para un Maestro con la M mayúscula. Lou, muy por encima de la amabilidad por compromiso, ha destacado en sus relaciones humanas por tener un trato magnífico con todos. «Su» universidad de St. John's era el centro de reunión de cualquier entrenador o aficionado con bastante interés para desplazarse hasta el barrio de Queens cruzando a través de Jamaica, un barrio menos recomendable que el Bronx. Ahí las reuniones se alargaban horas, interrumpidas sólo por los entrenamientos, y evidentemente el foco de discusión siempre era el basket. Supongo que ahora el viejo y elegante despacho de Lou cambiará de aspecto con un nuevo inquilino, pero las históricas paredes de aquel local de la gloriosa universidad de St. John's recordará por los siglos la presencia de un hombre de origen italiano, el apellido de cuya abuela era igual al mío —«somos parientes», me comentó, abrazándome efusivamente, un día—, que lo ha dado todo por el basket, pero que sobre todo ha dado grandes lecciones de humanidad en un mundo, el de los entrenadores, no muy prodigo de personajes así. Que tengas un buen retiro Lou, con la esperanza de volverte a ver una vez más en España aunque sea para que nos expliques por enésima vez tu inmortal zona-press 1-3-1, un sistema táctico que muchos han querido copiar, pero que pocos han sabido llevar a cotas de eficacia como lo conseguiste en tu larga carrera como coach. □

Franco Pinotti



cesto debemos analizar previamente las fases que tienen lugar en el desarrollo de las acciones de juego (procesos que ocurren a nivel del S.N.C., músculos, etc.):

— **Fase de percepción y análisis:** en esta fase el jugador percibe (representación consciente de un estímulo visual, auditivo, etc.) una situación de juego y la analiza (significado, comprensión de esa realidad.)

Ejemplo: un atacante con balón antes de realizar una acción de tiro percibe su postura corporal flexionada, la toma correcta del balón, la distancia del contrario, la situación respecto del aro, etc.

Analiza también la posición de los compañeros (balance defensivo, posibilidades de rebote.)

— **Fase de toma de decisiones:** el jugador, basándose en la percepción y análisis anteriores, decide lo que va a realizar. Depende de sus posibilidades de maniobra (conocimientos) y de sus experiencias anteriores.

Ejemplo: el jugador decide lanzar a canasta en suspensión (conocimientos) porque se encuentra en una posición de buen porcentaje, apoyándose en el tablero, etc. (experiencia)

— **Fase de ejecución:** el jugador

realiza la acción que ha decidido.

Ejemplo: el jugador ejecuta un tiro en suspensión.

— **Fase de feed-back o retroinformación:** el jugador recibe una información propia o externa (entrenador) sobre la ejecución o los resultados de la misma. Dicha información provoca un nuevo proceso de percepción-decisión-ejecución-feedback.

Ejemplo: el jugador siente su tiro (ejecución) y observa si el balón entra o no en el aro (resultado). El entrenador corrige o refuerza la imagen del movimiento. Estas retroinformaciones desencadenan una nueva acción (rebote ofensivo, balance defensivo, etc.)

Si damos un repaso a nuestra actuación en un partido, de minibasket por ejemplo, veremos que está plagada de comentarios dirigidos a los jugadores del tipo:

- «¡Mira a canasta!»;
- «¡no has oído que te pares!»;
- etc...

A través de ella dirigimos la percepción del jugador

- «¡Pasa al alero!»;
- «¡coge el balón!»;
- etc...

Lo que estamos haciendo es tomar decisiones por el jugador.

La fase de ejecución tampoco suele escapar a nuestros comentarios y solemos informar a menudo:

- «¡Cómo puedes fallar eso!»;
- «¡vaya tiro!»;
- etc...

Depende de las características de cada entrenador para que este tipo de actuaciones se multiplique. Entonces, estamos anulando en los jugadores sus capacidades de percepción y decisión; asimismo la retroinformación sobre la ejecución y los resultados de la misma no son los más apropiados para el jugador. De todo ello se deriva que nuestros jugadores están siendo privados del aprendizaje por iniciativa propia, a través de su experiencia; y además, con las críticas continuas a sus acciones, mediamos en la construcción de jugadores inseguros de sí mismos y de sus posibilidades.

Esto suele ser producto de un enfoque del baloncesto, quizás inconsciente, en el que el centro de atención lo constituyen el entrenador y sus enseñanzas (criticábamos al principio del trabajo) en lugar de los jugadores y su aprendizaje (aportábamos en nuestra idea).

El entrenador con su mente adulta y «de adulto» se anticipa en las percepciones, intuye lo que va a ocurrir y toma decisiones por el jugador. Resolvemos el problema del momento pero contribuimos a la inmadurez y la falta de consistencia en el juego del futuro.

No pretendamos que los niños jueguen como adultos; su baloncesto es diferente, aunque camine, como su propia evolución, hacia la adultez. Si dejamos que los niños se vayan enfrentando a situaciones reales de juego, activando su capacidad creativa, viendo con buenos ojos sus improvisaciones, etc.; y nosotros estamos ahí reconociendo sus esfuerzos, reafirmando sus buenas acciones, mejorando su «imagen del movimiento», globalizando desde situaciones particulares, reforzando su sentimiento de competencia, etc., estaremos colaborando en el proceso de desarrollo de jugadores completos y seguros de «sus» posibilidades. □

CLINIC «COSTA BRAVA»

LIBRO

CLINIC "COSTA BRAVA"

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



Conferenciantes

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



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	PAUL WESTHEAD
RICK ADELMAN	ALVIN ROBERTSON
MONCHO MONSALVE	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

METODOLOGIA PARA LA ENSEÑANZA DE LA DEFENSA POR ZONAS (I)

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

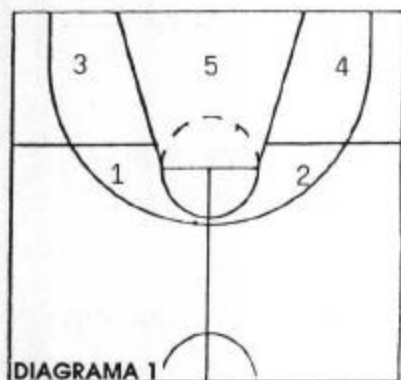
En las primeras etapas de baloncesto la defensa era una mera persecución de adversarios, pero circunstancias como que jugadores altos tras otros más bajos, y rápidos, o defendiendo a contrarios poco peligrosos, llevó a los primeros a establecer una defensa en zona digamos «natural», mediante la flotación o separación de su atacante, colocándose cerca de la canasta.

Podemos afirmar que la aparición de las defensas en zona respondió a unas características del juego en determinados momentos; así cuando surgió este tipo de defensas los lanzamientos realizados a larga distancia eran efectuados desde el suelo, con dos manos y un porcentaje de acierto bajo.

La generalización de esta actitud de «flotación» a todo el equipo lleva a las denominadas *defensas en zona*.

En la defensa en zona pasiva, todos los defensores se desplazan siguiendo el movimiento del balón y dentro de unas áreas diferenciadas para cada jugador (*diagrama 1*).

Esperar el fallo en el lanzamiento es la base de esta organización defensiva, ya que unido al bajo porcentaje de acierto en lanzamientos de larga



distancia se suma la lentitud en dicho lanzamiento y la falta de una estructura adecuada a una nueva forma de defensa.

En la defensa en zona activa, la colocación de atacantes en las líneas divisorias de la zona pasiva (*diagrama 2*) obliga progresivamente a la defensa a cruzar (compartir) espacios de acción (*diagrama 3*), con el consiguiente aumento de la movilidad. El aumento de la efectividad por los lanzadores y la aparición del tiro en suspensión obligó a las defensas a desplazamientos más largos para obstaculizar los lanzamientos.

Los sistemas de ataque logrando mejores posiciones para los lanzado-

res, especialmente a través de bloqueos y el consiguiente aumento de la eficacia de casi todos los lanzadores, obligó a los entrenadores a plantear un tipo de defensa que combinase las características de las defensas en zona e individual.

Esta nueva variante defensiva se conoce como defensa de ajuste y nos permite adaptarnos a las características y desplazamientos de los adversarios, aunque en contrapartida nos exige un trabajo de equipo más complejo.

Sin entrar en una minuciosa descripción de todos los inconvenientes de las defensas en zona, quiero destacar dos:

a) El fundamento más importante, sin duda, de las defensas en zona es la falta de responsabilidad defensiva sobre cada atacante; aspecto que se puede comprobar en las dificultades para bloquear el rebote ofensivo bien sea por una posición desfavorable o la indecisión que acompaña a la falta de responsabilidad sobre algún atacante concreto.

b) Evidentemente la creación de la línea de 6,25 metros del aro que delimita los lanzamientos con valor de tres puntos, ha aportado un nuevo aspecto a la hora de ampliar el área de actuación de las defensas y consiguientemente facilitar el juego interior. Así podemos afirmar que a mayor espacio de actuación efectiva (con buen porcentaje de acierto) para el ataque, mayor dificultad y desplazamientos más largos en defensa; lo que conlleva además la disminución de la presión sobre el juego interior.

Las ventajas más apreciables son:

a) Dificulta los lanzamientos cercanos. La concentración de defensores próximos a la canasta normalmente dificultará los lanzamientos a cortas distancias, al tiempo que el avance del balón en bote. Esta ventaja se convierte en muralla insalvable cuando los equipos participantes son de corta edad, pues aún no disponen de capacidad física suficiente para lanzar desde lejos.

En resumen, esta «ventaja» deberá valorarse en todos sus aspectos antes de aplicar las defensas de zona en categorías mini-basket e infantil.

b) Mejor disposición para el contraataque. La mayoría de las defensas en zona colocan en las posiciones más cercanas al aro a sus jugadores más altos y de mayor poder reboteador, y a los bajos y rápidos más alejados de aquel. Por ello, si conseguimos el rebote defensivo estaremos en mejor disposición para iniciar el contraataque.

c) «Facilidad para su enseñanza». Asignar unas áreas a defender, limita las acciones defensivas a orientarse hacia el balón y defender al jugador con balón en nuestra zona. Dicha «facilidad» se comprueba cuando la enseñanza de las defensas en zona se realiza exclusivamente a través de múltiples ensayos en situaciones de 5c5 y las consiguientes correcciones por parte del entrenador.

La defensa 1-3-1 en medio campo

Las funciones y desplazamientos básicos de los jugadores son las siguientes:

a) El jugador en punta es nuestro alero alto, «3», que posee una talla su-



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 6

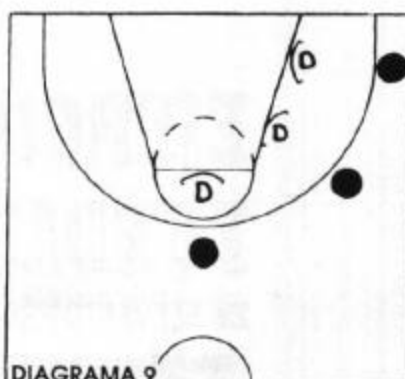


DIAGRAMA 9

ficiente como para dificultar los cambios rápidos de balón, si el equipo contrario ataca con dos bases.

Sus desplazamientos más habituales se producen en forma de triángulo tomando como vértice la línea de tiros libres hacia el centro del campo (diagrama 4). Su posición en el campo deberá facilitar que el balón permanezca en un lado del campo, tal como se aprecia en el siguiente dibujo (diagrama 5).

Cuando el equipo contrario lleve el balón a la esquina, se encarga de defender al poste alto, si lo hubiera, por delante (diagrama 6).

Lo denominamos con la letra «E».

b) Los jugadores que defienden en

los laterales son el escolta, «2», y el alapivot, «4», los cuales se encargan de evitar pases tensos entre los atacantes cercanos a la línea de fondo y los situados en la posición de base o escolta (diagrama 7).

Sus desplazamientos estarán coordinados de modo que uno puede desplazarse hacia el aro, incluso hasta situarse debajo de la canasta. Dicho movimiento nos recuerda el de una balanza de brazos, cuando uno sube el otro baja.

Nosotros denominamos a los defensores con las letras «B» y «C».

c) El jugador que defiende inicialmente en el área del poste alto es el jugador más alto de nuestro equipo o

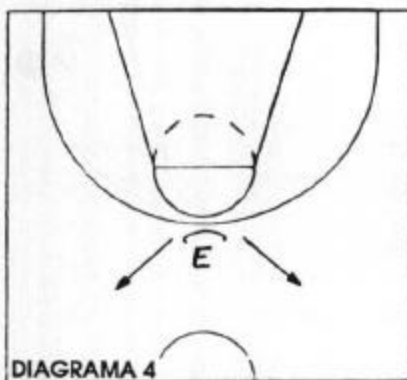


DIAGRAMA 4

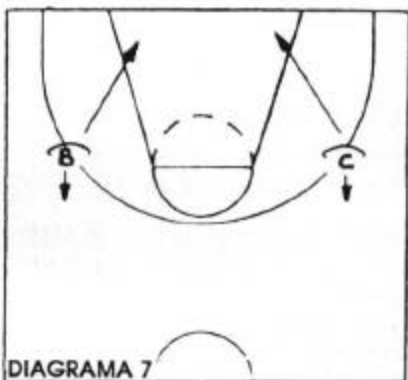


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 10

EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS

En situaciones reales de juego

EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS

EN SITUACIONES REALES DE JUEGO



por JAVIER IMBRODA y HUBIE BROWN



Por JAVIER IMBRODA (Entrenador Mayoral)

y

HUBIE BROWN (Entrenador NBA)

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

Precio: 1.000 ptas. más gastos de envío. Pedido contrareembolso a la AEEB.

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

FAX: (91) 577 50 73

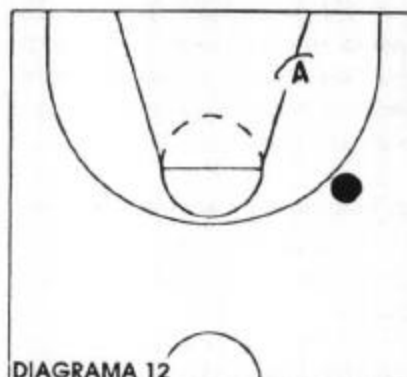
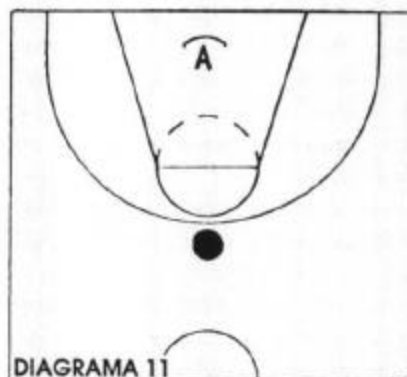
Tirada limitada: reserva tu ejemplar

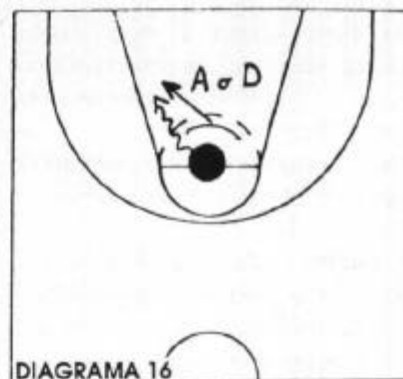
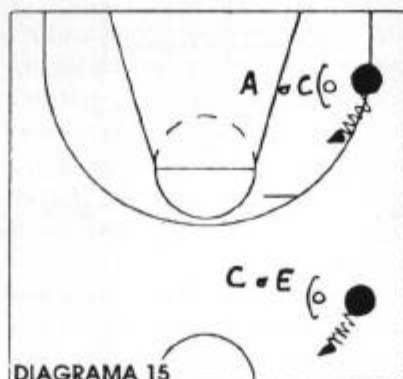
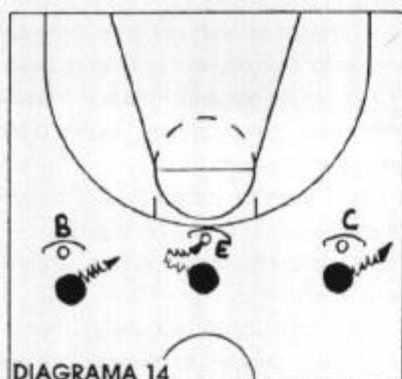
el de mayor poder reboteador, el pivot, «5». Su función es la de impedir los pases al interior de la zona especialmente al círculo de tiros libres (diagrama 8).

Su posición inicial estará en la zona del poste alto y sus desplazamientos se harán sobre el límite de la zona siguiendo la posición del balón y manteniéndose entre éste y el aro (diagrama 9).

Nosotros lo denominamos con la letra «D».

a) El jugador que defiende inicialmente bajo la canasta es el jugador más rápido de nuestro equipo; el base, «1», si dispone de capacidad suficiente para sujetar a los pivots del equipo contrario, o el escolta. Su fun-





ción es la de defender la línea de fondo y llegar a los tiros que pueda efectuar el adversario desde las esquinas además de controlar a los pivots en el poste bajo (diagrama 10).

Sus desplazamientos se realizan en función de la posición del balón como vemos en el dibujo (diagramas 11, 12 y 13) desde la posición bajo el tablero hasta la esquina pasando por el

poste bajo.

Nosotros lo denominamos con la letra «A».

Evidentemente esta descripción de puestos no es rígida, es simplemente la que propongo para el desarrollo de este trabajo, aunque no modifica lo más mínimo la bondad o no del artículo.

El proceso de enseñanza viene de-

terminada por los siguientes pasos:

1) **Presión del balón (1c1):** la desarrollamos en nuestra área de juego, como vemos reflejado en los gráficos (diagramas 14, 15 y 16).

Pasamos posteriormente al trabajo específico, por puestos, comenzando por el defensor situado bajo el aro en la formación inicial, «A». □

Continuará en el próximo número.

FILOSOFIA DEL ENTRENADOR

Por **XAVI CARRERAS** (Entrenador Superior)

En cuantas ocasiones —clínicas, charlas, retransmisiones de encuentros, prensa, revistas especializadas, etc. etc.— hemos tenido oportunidad de oír y leer, o bien nos han recordado, que tal equipo tiene una filosofía..., que el entrenador en su filosofía..., que la filosofía defensiva de...

Se repite constantemente la palabra **FILOSOFÍA**, sin entender, en la mayoría de los casos, su verdadero significado.

Después de bastantes años «metido» en el mundo del baloncesto he llegado, como todos los entrenadores, a tener «mi» propia filosofía: mis creencias y conocimientos en baloncesto me han dado una mentalidad que es, en lógica, la que procuro transmitir a mis jugadores. Trataré pues, de explicar y desarrollar lo que se entiende o debería entenderse por filosofía.

¿Qué es la filosofía?, es seguramente la primera pregunta que nos hace-

mos. Según algunos grandes filósofos y pensadores así se podría definir:

Platón: Era alcanzar un conocimiento de la realidad auténtica, o sea las formas y las ideas.

Aristóteles: Su fin era la investigación de las causas.

Descartes: El método y razonamiento en primer plano.

Según el diccionario de la Real Academia Española:

Es la ciencia de los principios y las últimas causas. Conjunto de pensamientos, conceptos o valoraciones que cada uno adopta para dar sentido a su vida.

Como se puede observar existen tantas opiniones como referencias consultadas, aunque es cierto que en el fondo puede ser que todos hablemos de lo mismo: personalmente me inclino por la última referencia del diccionario.

¿Qué es el entrenador? Un guía, un maestro, un pedagogo, un comunicador y principalmente un psicólogo.

Con este conglomerado expuesto de la filosofía y el entrenador, tenemos un combinado de lo más variopinto, pero del que podemos sacar unas conclusiones muy válidas y que resumiría en una especie de decálogo de cinco puntos primordiales que considero son la base para conseguir esta filosofía o mentalidad del entrenador.

Los puntos son los siguientes:

- 1) Conocimiento.
- 2) Estudio.
- 3) Meditación.
- 4) Convencimiento.
- 5) Comunicación.

El desarrollo será el que se indica por cada uno de estos apartados.

1) **Conocimiento:** Mediante la documentación que logramos obtener y consultar, nuestra asistencia a cam-

pus, clinics, charlas, partidos, videos, revistas, libros, etc., tenemos que tener el ansia de conocer continuamente, cuanto más mejor, de mejorar, de anotar, apuntar, en una palabra *almacenar* el máximo de información posible.

2) **Estudio:** Dedicar cuanto más tiempo mejor a repasar y repasar ejercicios, sistemas, posiciones, movimientos, etc., preguntándose continuamente: ¿Por qué?, ¿cuándo se realiza tal o cual ejercicio?, ¿cuándo se aplica tal o cual sistema?, ¿Por qué en determinado encuentro, tal entrenador, realizó un cambio defensivo de sistema? Preguntarse continuamente, buscando los correspondientes razonamientos y sacar las propias conclusiones de todo ello.

Cuando conozcamos a fondo un sistema (es un ejemplo), cuando lo tengamos debidamente analizado, veremos si podemos aplicarlo a nuestro equipo, escuela, etc., pensando si tenemos los jugadores idóneos y si están capacitados y entrenados para desarrollarlo.

3) **Meditación:** Lo que tengamos decidido poner en práctica —porque lo conocemos lo hemos estudiado y consideramos que nos hace falta, o bien tenemos los hombres idóneos para ello, o que el ejercicio o sistema nos puede ir bien— lo repasamos una y otra vez, buscando los pros y los contras y si después de ello, y a pesar de las inquietudes naturales de toda novedad o variación, tenemos el pleno convencimiento de la utilidad o ventajas, es el momento de actuar.

4) **Convencimiento:** Buscaremos aquellos argumentos irrefutables que nos puedan reforzar en nuestra tesis, postura, cambio de criterio, etc. etc., para exponerlo a nuestros hombres y pasar a trabajar en ello.

5) **Comunicación:** La exposición del porqué y las explicaciones correspondientes, hermanadas con los razonamientos señalados en el apartado anterior, comportan estos cinco apartados que resumen el inicio de la *filosofía del entrenador*.

De la misma forma que se dice que

hay quien oye pero no escucha, también hay quien mira pero no lee. Por ello, llegados a este punto, volvamos a repasar los cinco apartados anteriores, recomendando el pensar un poco sobre todo ello y desarrollar cualquier tesis con el sistema y orden establecido.

En sí misma, la *filosofía del entrenador* está basada en estos apartados, y estoy convencido que cada uno de los lectores encontrará diversidad de argumentos que reforzarán su propio convencimiento, con lo que enriquecerán sus conocimientos, teniendo también muy presente que es una evolución constante la que irán desarrollando, puesto que el baloncesto es dinámico y no estático.

Hago especial mención a que estamos todos convencidos de que hay que entrenar continuamente todas las facetas: físicas, técnicas, tácticas, etc.; ¿Por qué no entrenar el pensar?; de esto precisamente se trata.

Me he permitido recopilar algunos argumentos que en libros, apuntes, clinics, conferencias, revistas etc., han ido señalando prestigiosos entrenadores, citaré incluso sus fuentes.

John Wooden preguntaba a unos asistentes a un clinic, que es lo primero que habían realizado al comenzar a jugar a baloncesto. Las respuestas eran de lo más variado: unos tiraban, otros botaban, otros pasaban etc., pero todos, absolutamente todos, tenían algo en común, habían comenzado con fundamentos ofensivos, por ello Wooden trabaja mucho más en defensa.

También en cierta ocasión Ed Jucker preguntaba quien era, a nuestro entender, el mejor jugador del mundo. Aquí también las opiniones eran diversas; él nos hizo ver que todas las respuestas tenían algo en común, y era que todos los jugadores nombrados como los mejores, lo eran con el balón en su poder, lo cual motiva el trabajar en defensa para evitar las recepciones de balón.

Hay que recordar que se debe descansar en ataque, jamás en defensa.

El atacante lleva el balón, tiene la iniciativa, por ello el defensa que va a remolque deberá trabajar más y más para, precisamente, paliar esta desventaja inicial.

Pensamiento rápido y velocidad mental igual a reacción rápida.

Tener confianza en lo que se está realizando.

Hay que convencer de la necesidad de... vender la necesidad de pensar.

La táctica nos dará resultados un día... la técnica todos los días. (R. Busnel).

La manera más fácil de que un equipo juegue unido es hacerlo en el lado defensivo. Ahí no tienen que compartir un balón, sino una filosofía defensiva. Pueden ayudarse los unos a los otros. (Red Holzman, N. York Knicks década 70).

Cuántos tipos de defensa hay...: Uno, defender bien.

Cuál es la llave del contraataque...: El rebote, ahí comienza.

En cualquier circunstancia es menester poner ilusión; sin ella en la vida no se consigue prácticamente nada.

Cuál es la mejor defensa...: la posesión del balón.

Se paciente, recuerda que para llegar a enseñar has tenido que dedicar mucho tiempo y estudio.

No enseñar demasiado, pero enseñarlo bien.

Nunca estés satisfecho. (Pat Riley).

El equipo es primero, el interés individual segundo.

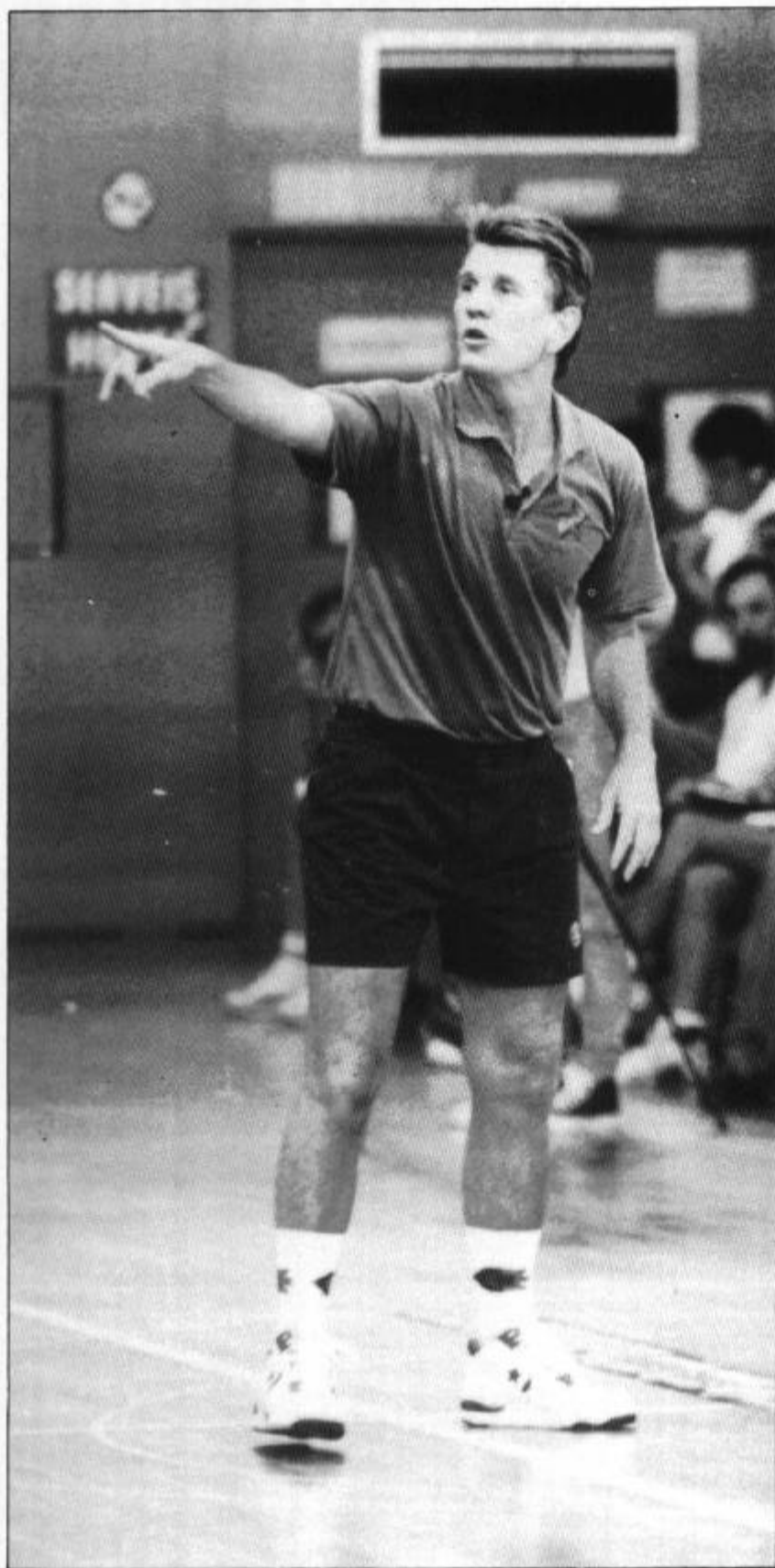
No hay camino fácil para llegar a la cumbre. (E. Jucker).

Hemos planteado un sistema en ataque que deja a cuatro de nuestros jugadores solos, completamente solos en el área de tres segundos y nuestro quinto hombre... falla el pase.

El jugador debe pensar constantemente: si recibo el balón: ¿qué hago?

En baloncesto, todo, todo absolutamente, es primordial y básico.

Explicar a los jugadores el porqué de un ejercicio y la finalidad que perseguimos. Si piensan en lo que se está practicando estamos trabajando en el ejercicio en sí y mentalmente.



Vender lo que estamos explicando, poner énfasis.

Plantear ejercicios que formen parte de nuestros sistemas, hacerlo por

partes, para luego «montar» todo el sistema.

Si el balón es nuestra herramienta, procurar que todos los ejercicios, incluso los físicos, tengan este elemento: trabajamos siempre la técnica individual, en este caso en dominio de balón.

«Estar» tanto en los entrenamientos, como en los partidos, vivirlos en una palabra.

Los jugadores en los entrenos deben aprender, divertirse y jugar. (M. Monsalve.)

Tener muy presente en demostrar firmeza y conocimiento de lo que estamos explicando y ensayando.

Saber comunicarse es explicar algo con la mayor sencillez del mundo.

El entrenador tiene que estar en continuo reciclaje.

Detallista al cien por cien; mejor hacer poco y bien, que mucho y mal.

En ataque, el balón debe correr más que el jugador.

En defensa, el jugador debe correr más que el balón.

Botar el balón debe ser un recurso, nunca un hábito.

Nunca hay que menospreciar al equipo contrario; sobre el papel son iguales jugadores y persiguen el mismo fin...

Comunicación con los jugadores una de las llaves del éxito es el convencimiento del jugador, somos un poco el espejo en donde miran.

Emanar confianza... aunque el buen entrenador, siempre, siempre... está en eternas dudas; por lógica es así, ya que busca la perfección.

Recordar siempre, como entrenadores, que los demás también tienen cerebro.

Todo sistema, planteamiento, ataque, defensa, finalmente depende de... (Mario Pesquera.)

Como se puede apreciar yo diría que hay tantos argumentos como entrenadores: situaciones, esquemas, ejercicios, jugadas, etc... Se trata de buscar aquellos principios que nos hagan enriquecer y reforzar nuestra filosofía del entrenador, y recordar, como decía Ed Jacker, que la vida podría ser peor. □

JUGADORES DE BALONCESTO: UN COLECTIVO SINGULAR

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

No soy especialista en psicología, pero sí un estudioso de todo lo que envuelve al «fenómeno» Baloncesto desde hace muchos años y siempre me ha llamado la atención, entre otras cosas, los diferentes caracteres, personalidades, manías o roles de los jugadores de un equipo, desde los jóvenes a los veteranos, de los suplentes a titulares, y como influyen a veces en el funcionamiento de un equipo estos temas, o también la importancia que puede tener a lo largo de la temporada para el cuerpo técnico de cada equipo el conocer a fondo por donde «respiran» cotidianamente sus jugadores con el ánimo de hacer funcionar de la mejor manera posible al colectivo, con una dinámica de trabajo importante basada siempre en la seriedad, disciplina, trabajo, exigencia, información, entrega..., entre otras.

No se realmente si coincidiréis con la clasificación que haré posteriormente de los jugadores, o si agregaríais nuevos tipos, pero ante todo me gustaría dejar claro que es una visión personal y sin gran rigor científico al interpretar mis vivencias sobre las características del colectivo jugadores.

A continuación expongo una relación de tipos de jugador con los que me he encontrado a lo largo de estos años, pudiendo darse perfectamente el caso de que un jugador quede englobado en más de un apartado:

1) **JUGADOR «EXCUSA»:** acostumbra a ser un jugador discreto, de calidad media-baja, con limitaciones que él conoce, pero que le son difíciles de aceptar. El nunca hace nada mal, está convencido que sus fallos siempre

son producto de causas externas: ... me han pasado mal..., me han hecho falta..., no me ayudan..., o... la culpa es del árbitro..., del compañero..., del entrenador o del preparador físico, etc... Este tipo de jugador muchas veces queda «retratado» en el video.

2) **JUGADOR DE «ENTRENO»:** acostumbra a ser un jugador de buen nivel físico y técnico con posibilidad de estar en el primer equipo, que entrena de maravilla, su comportamiento es excelente, colaborador del entrenador, trabajador y agresivo en las sesiones de práctica, pero que en el momento de enfrentarse a otros rivales en partidos oficiales «tiembla como un flan», jugando sin dar una a derechas y que acaba perdiendo la confianza en si mismo y la del entrenador. También es conocido como la «eterna promesa».

3) **JUGADOR PREPOTENTE:** es un jugador engreído y egoísta, comunmente de calidad e importante en su equipo, acostumbrado a ser «EL» la estrella; nunca se equivoca, él lo sabe todo, y el resto del colectivo debe «bailar» a su ritmo... Este tipo de jugador acostumbra a tener muchas críticas en el seno del equipo que esperan el momento oportuno para expresarse en su contra en caso de que deportivamente no rinda o que con su actitud perjudique al equipo. Por desgracia, de éstos aún quedan por estos campos de Dios.

4) **JUGADOR NEGATIVO:** es el típico jugador que para él todo funciona mal..., que la comida es mala..., porqué estos horarios de entreno; la ropa de juego o de entreno no le gusta, el taping tampoco, etc. Muchas

veces contradice al entrenador, cuestiona los sistemas de juego, criticón; por lo general es un tipo de jugador mediocre, que queda «retratado» rápidamente ante el resto. A veces son inaguantables.

5) **JUGADOR «PASOTA»:** acostumbra a ser un jugador con un «potencial» físico-técnico muy bueno pero da la impresión que practica el baloncesto por obligación, o que progresa un poco y luego se duerme en los laureles. Muchas veces, con una familia de buenos recursos económicos que le respaldan, no acostumbra a ser trabajador, con poca iniciativa, siempre va a remolque, todo le da igual, sin mayores aspiraciones; puede tener días muy buenos y otros nefastos, nunca sabes como te responderá. Este tipo de jugador acostumbra a tener una vida deportiva relativamente corta, o a convertirse en un jugador de relleno de cualquier equipo que no exija mucho. A veces nos referimos a ellos diciendo «si quisiera..., con ese cuerpo o con lo que sabe..., sería titular en cualquier equipo de ACB».

6) **JUGADOR «PUPAS»:** pueden ser de tres tipos:

a) El jugador que siempre tiene algo porque no se cuida (entrenamiento invisible) y llega al partido o al entrenamiento resfriado, porque no se abriga; o con dolor de estómago o diarrea por no comer correctamente; o que no se realiza el calentamiento y estiramientos a conciencia y se lesiona, perjudicando gravemente con su actitud al equipo.

b) El jugador que por la propia presión de la competición y por miedo a no fallar, pone la excusa antes



de un partido aduciendo «dolor de cabeza, de estómago, de espalda, de rodilla, etc»; si las cosas le salen bien no pasa nada, pero si salen mal

dirá: ah!! yo ya dije que tenía esto o lo otro.

c) El jugador que durante la semana finge algún dolor o molestia para

no entrenar o para entrenar menos, pero que cuando nos acercamos al día del partido estas molestias desaparecen por arte de magia («jugador de partido»).

Conocí a un jugador que era multado por el entrenador según fuese su dolencia. Fue la mejor medicina, ya que pronto se acabaron los dolores y pasó a ser el jugador más sano del equipo.

7) **JUGADOR «SPARRING»:** comúnmente es un jugador de calidad media, trabajador y colaborador del entrenador, que juega poco o nada, pero de gran ayuda para elevar el nivel de los entrenamientos, que conoce y acepta perfectamente su rol dentro del equipo. Acostumbra a jugar los llamados «minutos de la basura» y en muchas ocasiones se convierte en la solución de nuestros males. Imprescindibles.

8) **JUGADOR «LIDER»:** importante e imprescindible en cualquier equipo. Es un jugador de calidad que asume un papel de guía y apoyo a sus compañeros, leal al entrenador; acostumbra a ser un jugador con personalidad dentro y fuera de la pista, es respetado y querido por el colectivo, un jugador que «predica con el ejemplo». En la liga ACB tenemos muchos equipos que van asociados a nombres de líderes ilustres. Por el bien del baloncesto, que no se acaben nunca.

9) **JUGADOR «10»:** ¿Existen...??

No pretendo sentar cátedra explicando cual debe ser la «medicina» para los casos conflictivos, pero si actualmente aceptamos el concepto de baloncesto total, tenemos que pensar que está en nuestra mano hacer todo lo posible para que los jugadores alcancen las mayores cotas de rendimiento en los aspectos físico-técnico-táctico y psicológico.

Estoy convencido que cada jugador como individualidad que es debe tener un trato que corresponda a sus características y personalidad, y que con una información, motivación y trabajo adecuado contribuiremos a su mejora y por supuesto a la del colectivo. ▢

PSICOLOGIA APLICADA AL BALONCESTO:

LA PREPARACION PERSONAL PARA LOS PARTIDOS (III)

Por **JOSE MARIA BUCETA** (Doctor en Psicología y Entrenador del BEX)

En el número anterior nos hemos referido con detalle a los **objetivos prioritarios**, como el primer paso a tener en cuenta para la buena preparación personal del jugador con vistas a los partidos. Señalábamos entonces, con mayor detenimiento y detalle que ahora, que tales objetivos prioritarios deberían ser *objetivos de realización y no objetivos de resultado*, que no deberían ser más de cinco y que podrían distribuirse en tres grandes bloques: el ataque, la defensa y otras cuestiones varias que pudieran beneficiar o perjudicar el rendimiento del jugador. Una vez determinados los objetivos prioritarios y explicadas las ventajas de los mismos, también en el artículo previo, continuaremos, en este número, con el siguiente apartado a considerar: los **planes de enfoque**.

Planes de enfoque

Para cada objetivo prioritario se debe establecer un plan de acción que permita conseguir tal objetivo. La elaboración de este plan facilitará que el jugador centre o **enfoque** su **atención** en aquellos detalles que son verdaderamente decisivos para que el objetivo en cuestión pueda lograrse. Sus ventajas son evidentes: si no se prepara un plan, es probable que el jugador tenga claro lo que quiere conseguir en un partido, pero que se encuentre «a la deriva» a lo largo del mismo al no haber previsto como hacerlo; por el contrario, mediante el plan de enfoque, el jugador se habrá preparado para que su atención se dirija, en el momento preciso, en la dirección más conveniente, aumentando, de esta manera, la probabilidad

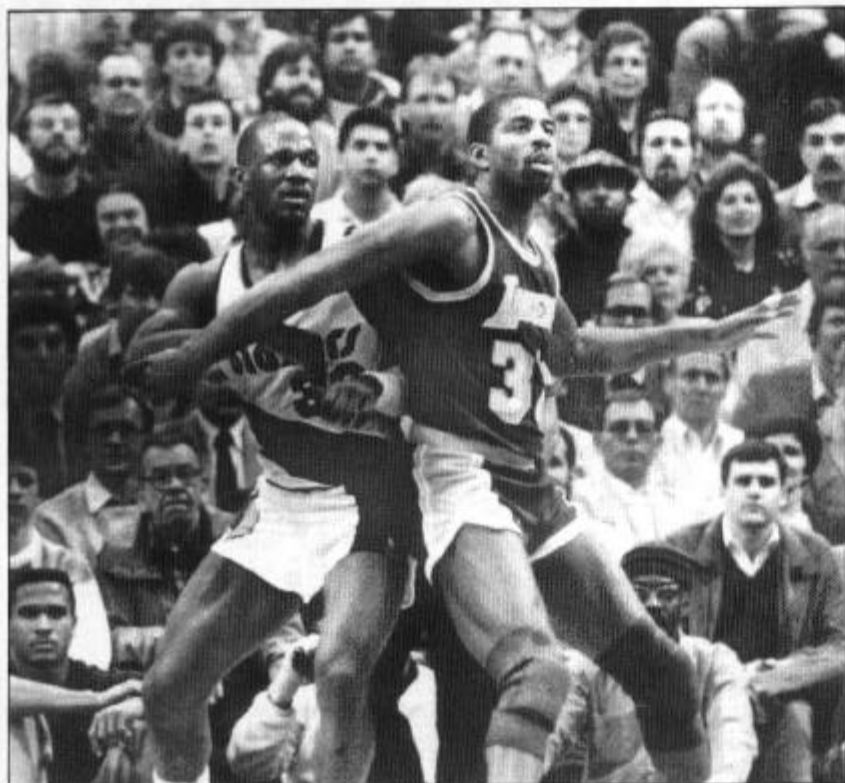
de que consiga el objetivo de realización pertinente y, por lo tanto, de que logre el objetivo de resultado que, en gran parte, depende de dicho objetivo de realización (conviene consultar el número anterior si no se dominan suficientemente los conceptos de «objetivos de realización» y «objetivo de resultado»).

Para la elaboración de los distintos planes de enfoque ante un determinado partido, el jugador puede utilizar una hoja como la que incluimos en el cuadro 1. Como puede apreciarse,

aparecen, por un lado, los tres grandes bloques a los que nos referíamos en el número anterior y que, en éste, hemos señalado previamente: *ataque, defensa y otros*; y, por otro lado, dos columnas: una para los **objetivos prioritarios** y otra para los **planes de enfoque** que corresponden a cada uno de estos objetivos. Para poder rellenar esta hoja, que es muy sencilla y muy útil, el jugador deberá pensar con detenimiento cuáles deben ser sus objetivos más prioritarios y qué plan es el más adecuado para conseguir cada

	OBJETIVOS PRIORITARIOS	PLANES DE ENFOQUE
ATAQUE		
DEFENSA		
OTROS		

Cuadro 1: Hoja a cumplimentar por el jugador respecto a sus objetivos prioritarios y planes de enfoque para conseguirlos.



uno de ellos, lo que supone que tendrá que dedicar un tiempo prudente a la reflexión apropiada y tranquila sobre estas cuestiones tan importantes; además, el rellenar la hoja le permitirá tener una correcta visión de conjunto respecto a lo que debería ser su actuación en el partido en cuestión, con el consiguiente beneficio que ello supone.

Veamos, ahora, un ejemplo de plan de enfoque. «J» es un jugador juvenil al que le cuesta mucho bloquear el rebote, siendo el resultado de este problema que el atacante al que él defiende suele coger rebotes de ataque con facilidad. Por esta razón, además de dedicarle tiempo a esta parcela del juego en los entrenamientos, «J» y su entrenador están de acuerdo en que bloquear el rebote debe ser uno de sus objetivos prioritarios en los próximos partidos. Una vez que han decidido esto (y «J» ha incluido este objetivo en una hoja similar a la del cuadro 1, en la casilla correspondiente a objetivos de defensa) se debe determinar el plan de enfoque correspondiente; en este caso, «J» decide que debe estar especialmente aten-

to al momento en el que algún jugador del otro equipo va a tirar, anticipándose incluso a que esto ocurra, de forma que cada vez que vea que un atacante adversario con el balón inicia una acción de tiro, esto le sirva como señal que le indica que debe realizar la acción de buscar a su atacante y bloquearle el rebote.

Una vez que se tiene claro cuál debe ser el plan de enfoque, éste puede ensayarse mediante la *práctica en imaginación*, técnica a la que nos hemos referido con detalle en los números 8, 9 y 10 de CLINIC en relación con la concentración. La práctica en imaginación, permitirá que el jugador repase mentalmente sus planes de enfoque y, vinculados a éstos, la realización de sus objetivos prioritarios. Esta repetición mental de la secuencia «*plan de enfoque-objetivo de realización*» en presencia de una situación concreta, preparará al jugador para que actúe de la manera deseada cuando dicha situación concreta se presente en la realidad en un partido. La práctica en imaginación podrá completarse con la práctica real de la misma secuencia cuando se presen-

ten en los entrenamientos habituales situaciones similares. La combinación de la práctica en imaginación y la práctica real (cuando ésta pueda llevarse a cabo) podrá ser, por lo tanto, de una gran utilidad.

En el caso del ejemplo de «J», éste podrá ensayar su plan de enfoque situándose mentalmente en la situación concreta en la que deberá llevarlo a cabo; en este caso, deberá imaginarse que está defendiendo; una vez allí, imaginará a los jugadores rivales pasándose el balón o botando y, de pronto, como uno de ellos inicia la acción de tirar; ese será el momento preciso en el que «J» deberá imaginarse como se centra en buscar a su atacante y, después, como le bloquea el rebote. Finalizada la secuencia, volverá a imaginársela otra vez y, así, varias veces hasta completar un período de trabajo de unos dos minutos. Cada sesión de práctica en imaginación puede incluir entre dos y cinco de estos períodos, dependiendo, también, del número total de objetivos y planes de enfoque que vayan a ser ensayados. En líneas generales, una sesión de práctica en imaginación no debería durar, en total, más de veinticinco minutos.

Ya hemos completado, por lo tanto, otra de las etapas de la preparación personal para los partidos. El jugador ha determinado sus objetivos prioritarios en cada uno de los tres grandes bloques delimitados (ataque, defensa y otros), ha elaborado sus planes de acción para conseguir estos objetivos y ha ensayado estos planes convenientemente mediante la práctica en imaginación y, a veces, la práctica real; ya está todo listo para que el jugador rinda satisfactoriamente; sin embargo, el jugador no juega solo, sino que lo hace en equipo, en unas determinadas circunstancias y contra un adversario que intentará impedirle que lleve a cabo sus planes, lo que supone que, además de lo realizado, deberá prepararse para todo aquello que puede surgir interfiriendo con lo planeado. En el próximo número abordaremos esta cuestión. □

Nº 1



equipamiento
y materiales
deportivos, s.l.

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

CRITERIOS FIBA - BARCELONA-92

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

Durante los pasados Juegos Olímpicos en Barcelona, la FIBA impartió unas normas a los árbitros asistentes con el fin que sus decisiones sobre el terreno de juego fueran lo más uniforme y consecuente posible.

Estas normas tuvieron como apoyo un video sobre el criterio a aplicar en determinadas situaciones, sobre todo respecto a las faltas que cada día generan más violencia. La FIBA va a introducir más reglas para disminuir el juego rudo y sucio en beneficio del limpio y deportivo. Pero estas medidas son necesarias siempre que su aplicación por los árbitros se haga de modo correcto y uniforme.

Los entrenadores siempre os hacéis la misma pregunta, ¿Cuándo pitáis?; ¿Por qué pitáis?. Por ello, esta serie de pautas extraídas del video son importantes.

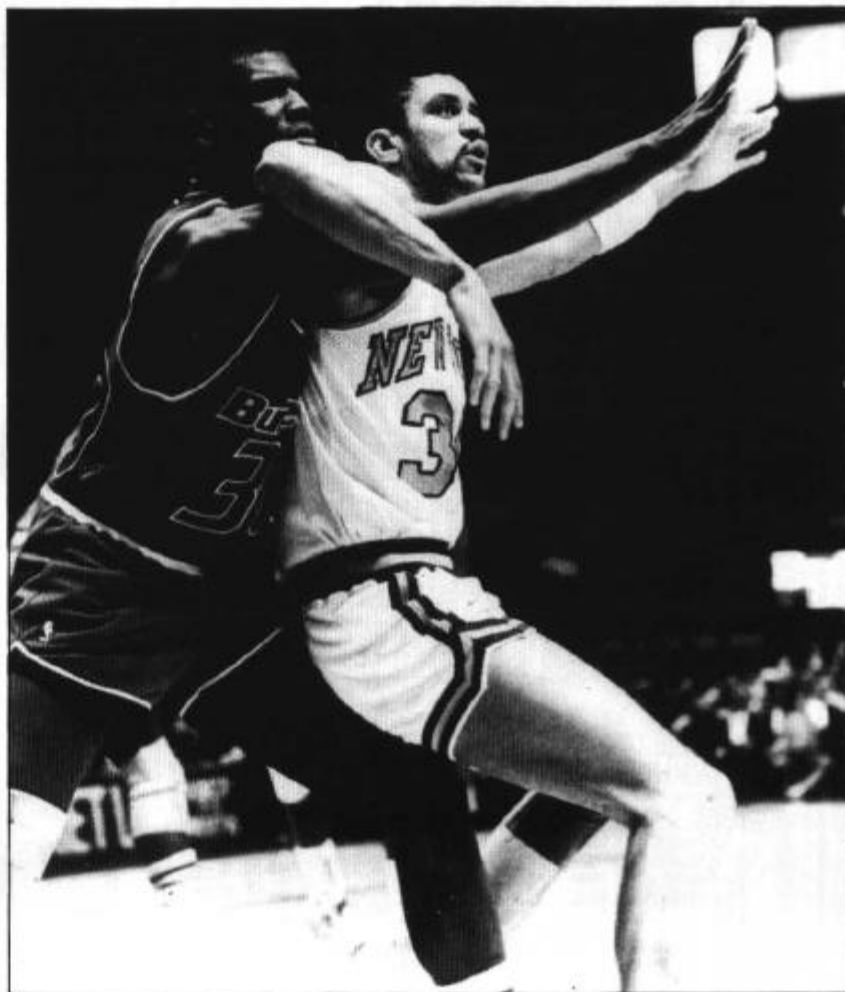
1) Pasos (camino)

- a) Cuando un jugador está entrando en un movimiento rápido a canasta.
- b) Cambiar el pie de pivot
 - * Salidas de 1c1.
 - * Juego de poste.
- c) Ventaja, desventaja.
- d) Tener un buen ángulo de visión, «Ventana arbitral». El árbitro de cabeza tiene que coger profundidad.

2) Juego de postes (Defensa por la espalda)

- a) Diferenciar el juego de poste físico y el sucio (empujar con la rodilla).
- b) Determinar el uso ilegal de brazos
- c) Anticiparse al juego, no a la decisión.
- d) Utilizar un arbitraje preventivo.
- e) Los contactos irrelevantes forman parte del juego.
- f) Aplicar el concepto ventaja - desventaja.

3) Carga - Bloqueo (Jugador con la



pelota)

- a) El defensor debe situarse en una posición legal de defensa (leer la defensa).
- b) El defensor puede moverse lateralmente y hacia atrás, manteniendo inmediatamente la posición legal de defensa.
- c) El defensor ha de llegar primero y el contacto ha de producirse con el torso.

4) Carga - Bloqueo (Jugador en el aire)

- a) Un jugador tiene derecho a caer en el mismo lugar desde donde salta.

- b) Un jugador tiene derecho a caer en un lugar, a condición que un contrario no esté en ese sitio antes de que él salte.

5) Verticalidad

- a) Determinar la posición legal inicial
- b) Los jugadores tienen derecho al espacio desde el suelo al infinito (cilindro).
- c) Si los atacantes saltan en oblicuo no castigar de forma injusta al defensa.
- d) La no pitada es a veces la mejor pitada.
- e) Estar atento al movimiento del defensor para situarse debajo del

500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por ALESSANDRO DEL FREO



Presentación
DAN PETERSON



edición: AEBB

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 AEBB.
Jorge Juan, 82, 5º 1º - 28009 MADRID Teléfonos: (91) 575 35 65 - 575 21 81
FAX: (91) 577 50 73

atacante.

- f) Los contactos incidentales y ocasionales forman parte del juego
- g) Aplicar el concepto ventaja - desventaja.

6) Bloqueos

- a) El jugador que realiza el bloqueo está en movimiento cuando se produce el contacto.
- b) Atención a cumplir los principios de tiempo y distancia para bloquear a un jugador en movimiento.
- c) Los contactos que no ocasionan ventaja o desventaja deben ser despreciados.

7) Acción de tiro

- a) La acción de tirar a canasta comienza cuando la pelota está sujeta por una o ambas manos del jugador en un movimiento de tiro ya iniciado hacia el aro.
- b) La acción de tiro puede inducir tanto movimiento de brazos como de cuerpo.
- c) Siempre hay que considerar el juicio del árbitro.

8) Situaciones de rebote

- a) Se ha de estar atento a la posición inicial de los jugadores sobre el terreno de juego. (*Empujones por la espalda.*)
- b) Recordar el principio de verticalidad.
- c) Aplicar el concepto ventaja - desventaja.

9) Tactar

- a) Atención a restringir la libertad de movimiento de un contrincante *tanto dentro como fuera del campo de visión.*
- b) Tocar a un contrario no es necesariamente una falta pero...
- c) Utilizar el arbitraje preventivo, sobre todo en los 1c1.
- d) Aplicar el concepto ventaja - desventaja.

10) Falta intencionada

- a) La misma jugada debe ser juzgada de la misma forma a lo largo de todo el encuentro.
- b) Un esfuerzo legítimo por obtener el balón no se puede entender como una falta intencionada.
- c) Agarrar, golpear o empujar en la zona alejada del balón es por re-

gía general una falta intencionada.
d) La intensidad del contacto no determina que una falta se considere como intencionada.

Ampliando estas pautas y centrándonos en los contactos, es harto difícil diferenciar:

*CONTACTO NO PUNIBLE — NADA.

*CONTACTO PUNIBLE — FALTA.

El mismo reglamento es incapaz de darnos una solución concreta y satisfactoria, pero si que nos proporciona una serie de principios que no está de más recordar:

*La victoria de un equipo sobre otro se ha de basar en el espíritu de la deportividad y el juego noble.

*Los árbitros deben avisar, no dejar crecer y desarrollarse las acciones y hechos antideportivos.

*Los contactos personales, fruto del

juego físico, son un foco generador de violencia. De ahí la necesidad de que los árbitros estén continuamente en movimiento y cambiando de posición en busca de una mejor visión de juego.

*Las decisiones de los árbitros no pueden ser discutidas ni mucho menos despreciadas en público.

*Los árbitros deben tener autoridad, pero también deben tener *tacto* a la hora de dirigir el juego. No confundir *tacto* con *debilidad*. Tacto está referido al sentido de la oportunidad en la realización de los casos. Una sonrisa a tiempo puede ser una buena arma para calmar al jugador nervioso, pero también puede ser interpretada de manera muy distinta. Por eso es importante tener psicología y saber tratar a todos en función de sus circuns-

tancias.

*Ante la reiteración de contactos que puedan dar lugar a faltas, aplicar el arbitraje preventivo. Pero ello no está reñido con tomar decisiones nada simpáticas para abortar los brotes antideportivos.

*Los árbitros no deben dudar en señalar faltas descalificantes o técnicas si con ello se ayuda a atajar los brotes antideportivos aunque evidentemente esta ha de ser una medida cautelosa y prudentemente administrativa.

*Estos principios están escritos en el Reglamento y sería bueno preguntar a cada uno de la lectura de este artículo, si alguna vez lo habían leído, lo que es más importante, si alguna vez habían meditado sobre ellos. □

LESIONES DE LOS DEDOS DE LA MANO

Por los Dres. **JAVIER VAQUERO** y **ALFONSO DEL CORRAL**
(Hospital GREGORIO MARAÑÓN de MADRID. Servicios Médicos del Real Madrid)

Frecuentemente al hablar de Traumatología Deportiva nos viene a la mente las lesiones a nivel del tobillo y de la rodilla y rara vez pensamos en la patología deportiva de la mano, a la cual no se le da muchas veces la suficiente importancia siendo estas lesiones mal tratadas y llevando, a la larga, a déficit funcionales.

Según estadísticas de la Mutuallidad General Deportiva las lesiones de la mano y de los dedos representan aproximadamente el 10% de las lesiones asistidas y en el ranking general de articulaciones lesionadas, las lesiones de manos y dedos ocuparían el tercer puesto en cuanto a frecuencia, después de las lesiones de rodilla y tobillo.

Estas lesiones son frecuentes en el Karate, en el Esquí, por el uso de los bastones, y en todos aquellos deportes en los que se juega el balón a mano como pueden ser Balonmano,

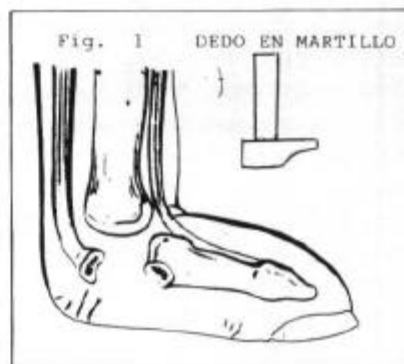
Voleibol y, por supuesto, Baloncesto.

Mecanismo de lesión

Dentro de los mecanismos de lesión podríamos decir que los dedos se van a dañar fundamentalmente de tres maneras distintas durante la práctica deportiva:

1) Mala recepción del balón. Este es el mecanismo más frecuente en los deportes de balón jugado a mano. Hay que tener en cuenta que en estos deportes el balón puede llegar a una velocidad cercana a los 100 kilómetros por hora, y sorprender a la mano en una posición defectuosa en la que los dedos estén totalmente extendidos y no en posición de semiflexión de las interfalángicas, que es la posición ideal para absorber parte de la energía cinética del objeto.

Este mecanismo es muy frecuente en los principiantes.



2) Contusión o golpe directo. En este mecanismo influye el traumatismo de la mano contra el suelo o contra alguno de los adversarios o de las instalaciones, como puede ser, en el caso del baloncesto, el tablero o el aro.

3) Mecanismo indirecto por mala prehensión. Es un mecanismo que se da frecuentemente durante el juego en el momento en el que un deportista agarra la camiseta de un contrario

que, al intentar desprenderse de la presa, va a forzar a la articulación de la mano como veremos más adelante.

Lesiones más frecuentes

1) *Artritis traumáticas en las articulaciones interfalángicas.* Esta es una de las lesiones deportivas más frecuente a nivel de los dedos.

Estas artritis traumáticas generalmente muy bien conocidas por el deportista, y que plantean problemas de localización de la lesión patológica para el médico, consisten generalmente en una inflamación articular debido al traumatismo y una irritación de la membrana sinovial que suelen ir acompañadas de distensiones ligamentarias de los pequeños ligamentos colaterales.

Estas lesiones son muy frecuentes por un traumatismo directo sobre el extremo del dedo o bien por una excesiva extensión del mismo, como ocurre en algunas ocasiones al saltar a por un rebote con los dedos en extensión y recibir el impacto del balón.

Se apreciará una tumefacción importante y dolorosa a nivel de la articulación dañada del dedo; el tratamiento consiste en la unión de dicho dedo lesionado con esparadrapo al dedo vecino al tiempo que se administran antiinflamatorios y analgésicos. Estas medidas suelen ser suficientes para resolver el problema en 8 ó 10 días.

Cuando estas lesiones se producen con cierta repetición acaban produciendo una fibrosis a nivel de la articulación y una inflamación residual, que puede tardar muchos meses en desaparecer.

2) *Luxaciones de los dedos.* Cuando el agente vulnerante no acaba su energía cinética y fuerza aún más la hiperextensión del dedo, nos encontramos con una luxación a nivel de la articulación interfalángica, generalmente la más proximal que da un cuadro aparatoso pero conocido por todos los deportistas y entrenadores y que ellos mismos suelen reducir mediante tracción, colocando nuevamente el



dedo anormalmente angulado en su sitio.

El tratamiento, después de la reducción, suele ser la colocación de una pequeña férula de aluminio que inmovilice la articulación lesionada hasta que cicatricen las lesiones de las partes blandas. Esta férula se debe colocar en la zona dorsal del dedo para permitir el tacto y la prehensión del mismo.

En algunos casos la reducción es difícil por interposición de las partes fibrosas palmares, lo cual obliga a una intervención quirúrgica aunque este caso es mucho más frecuente cuando la luxación ocurre a nivel de la metacarpofalángica es decir, a nivel del «nudillo» del dedo.

3) *El dedo en martillo.* Esta lesión, también llamada «dedo de Beisbol», está causada por la repentina flexión de la falange distal del dedo cuando estaba contraído el tendón extensor, produciéndose una rotura del mismo que puede llevar consigo un pequeño fragmento óseo de la falange y dando lugar a una imposibilidad e impotencia funcional para la extensión de la última falange (figura 1).

Se tratan mediante una férula en hiperextensión del dedo durante 6 a 8 semanas y que deje libre el resto de las articulaciones.

4) *El dedo de «jersey».* Esta lesión, llamada por Simmons el «Jersey Finger», es una lesión tendinosa que corresponde a la rotura del flexor profundo del dedo y que ocurre con frecuencia al agarrar la camiseta del contrario con una fuerte presa, que éste intenta vencer para liberarse y fuerza la extensión de la falange sobrepasando la resistencia del tendón flexor largo que estaba contraído, y produciendo su rotura.

Se debe diagnosticar y no confundirla con una simple contusión, ya que el flexor tiene una tendencia a retraerse y el tratamiento ha de ser siempre quirúrgico y precoz.

Todas estas lesiones deben de ir acompañadas de una correcta rehabilitación, tras la curación de las mismas, que debe de ser conducida por un personal debidamente entrenado, ya que el movimiento reviste una especial importancia a nivel de la mano y sus delicadas articulaciones tienen una gran tendencia a la rigidez. □

Ahora el Clinic en casa

COACH TO COACH

Versión en castellano

Otra iniciativa de



en colaboración
con la



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

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

Pedidos a:

ASOCIACION ESPAÑOLA DE
ENTRENADORES DE BALONCESTO

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

COACH TO COACH

THE ULTIMATE CLINIC ON THE ART OF COACHING



TARJETA DE PEDIDO

Nombre y Apellidos:

Domicilio:

Población:

Teléfono:

Deseo recibir la cantidad de ☐

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

GANANDO VENTAJAS EN LAS ARRANCADAS

Por **JOAN JUNOY** (Entrenador Superior)

Expongo a continuación algunas ideas que pueden ayudar a nuestros jugadores a encontrar la mejor estrategia para superar a sus defensores en las situaciones de 1c1.

1) El trabajo previo: Casi siempre el trabajo previo a la recepción del balón, lo que entendemos como juego sin balón, va a ser determinante del éxito o fracaso. La situación ideal es aquella en la que cuando nos llega el balón a las manos, hemos conseguido quitar al defensor de nuestra línea de penetración a canasta.

Entendiendo que esto es muy difícil, lo que sí que es más asequible es conseguir tener a nuestro defensor en las peores condiciones posibles: no flexionado, lateralizado o desequilibrado.

La estrategia puede apoyarse en el concepto de:

a) *Ir a la espalda del defensor* para, desde ese punto ciego, y leyendo cual es su reacción y posición, cortar por delante o detrás suyo logrando una buena posición para la recepción.

Este es el otro concepto que interviene:

b) *Ganar una buena posición:* aquí la estrategia consiste en engañar al defensor para que esté fuerte en una posición cuando nosotros justamente queremos conquistar la otra.

2) Con el balón en las manos:

Una vez llegados a este punto dos factores son la llave del éxito:

a) El conocimiento de la situación concreta del defensor y, más amplia, de la situación global de juego.

b) La rapidez en la toma de decisiones.

Dependiendo de la calidad del trabajo previo nos podremos encontrar con distintas situaciones:

1) **Defensor superado:** hay que tomar rápidamente la decisión para no

perder esa ventaja ganada.

2) **Defensor semi-superado:** la estrategia está encaminada hacia acabar de «romperlo» (desequilibrarlo, desplazarlo) mediante una finta y superarlo con decisión.

3) **Defensor fuerte con una buena posición defensiva:** la estrategia tiene como objetivo sacar al defensor de esta posición. El éxito llega si se consigue sacar el centro de gravedad de su cuerpo del punto de máxima eficiencia. Y esto se consigue en la práctica haciéndole cambiar el peso del cuerpo de una pierna a la otra (fintas de penetración) o haciéndole variar el grado de flexión de sus piernas (más frecuentemente con fintas de tiro o de cabeza.)

Las distintas combinaciones de las fintas de tiro, pase o penetración con las distintas salidas: abierta, cerrada o de reverso, serán las armas a usar para conseguir ganar la ventaja en la arrancada.

3) Tipos de arrancadas y su técnica individual:

Comentaremos los tres tipos más utilizados que son: la abierta, la cerrada cruzando la pierna y la de reverso.

a) *Salida o arrancada abierta:* Entendemos por salida abierta la que mueve primero la pierna del mismo lado por donde se quiere arrancar.

Es decir que si queremos salir por la derecha moveremos primero la pierna derecha, por ejemplo.

Es poco utilizada porque es de mayor dificultad en su ejecución. De gran rendimiento porque el balón supera rápidamente al defensor. Se beneficia del factor sorpresa porque como se usa poco, los defensores están poco habituados a ella, pero tiene el handicap de tener mayor riesgo ya que teóricamente la bola no está tan pro-

tegida. Esto se puede contrarrestar disminuyendo el tiempo de exposición del balón delante del defensor aumentando la velocidad gestual y protegiendo el balón, al igual que en la salida



cerrada, con la pierna.

Ejecución:

a) Mantener la flexión durante la realización.

b) Escoger la trayectoria adecuada de la pierna sobre los 45°.

c) Amplitud correcta del primer paso para superar al defensor. Si es muy corto, no supera al defensor y si es muy largo dificulta el impulso para el siguiente paso y la ententece enormemente.

d) La pelota circula siempre prote-

gida por la pierna, por lo tanto baja.

e) El bote es por delante y por fuera de la punta del pie.

f) La otra pierna se cruza por delante del defensor tan sólo salir el balón de la mano.

b) Salida o arrancada cerrada: Entendemos por salida cerrada a la que mueve primero la pierna contraria al lado por donde queremos salir. Es decir que si queremos salir por la derecha moveremos primero la pierna izquierda.

Es la más utilizada porque es la más natural y cómoda para el jugador. Se supera más lentamente al jugador porque el recorrido es más largo pero tiene como ventaja que el balón está mucho más protegido.

En su ejecución sigue las mismas pautas generales que la abierta.

c) Salida o arrancada en reverso: Se finta hacia un lado y se sale por el otro haciendo como primer movimiento un giro o reverso.

Se utiliza poco pero es muy rentable en determinadas situaciones. Sobre todo en situaciones de gran presión defensiva en las que no hay prácticamente espacio entre el defensor y el atacante y eso impide salir de cara. Tanto en posiciones alejadas de la canasta como en otras más cercanas. El mayor rendimiento se presenta en recepciones con el cuerpo lateralizado respecto a la canasta, de tal modo que con un giro de 180° se queda justo encima de la línea idónea de penetración a canasta.

En la ejecución hay que mantener la flexión a lo largo de todo el giro, superar al defensor mediante el giro no quedándose a medio camino y girar inmediatamente la cabeza para tener control visual de la situación de juego.

Otras salidas

Existen otros tipos como la salida pasándose el balón por detrás de la espalda, que no comentaremos; si me gustaría comentar, para terminar, la salida de primer bote de contraataque. Generalmente utilizada por hombres bajos, bases o escoltas, después de recibir el primer pase de contraataque con mucho campo por delante y sin oposición defensiva. El éxito estriba en no botar el balón justo pegado al cuerpo sino en lanzarlo hacia adelante y «perseguirlo» en carrera y continuar con un dribling de velocidad.

El espacio ganado con el primer bote así como la velocidad adquirida en los primeros desplazamientos, al estar liberado del control del balón, hace que se obtenga una ventaja casi siempre decisiva. □



THE DREAM TEAM



NATIONAL BASKETBALL ASSOCIATION OFFICIALLY LICENSED

EXPERIENCIA PILOTO PARA EL CONOCIMIENTO Y AJUSTE DE LAS CARGAS DEL ENTRENAMIENTO

Por **JAVIER SAMPEDRO** y **LUIS MORAL** (INEF Madrid)

La evolución en el Baloncesto depende, en cierta medida, de la utilización de resultados obtenidos mediante la investigación y la experimentación.

Bajo las estrictas premisas que nos marcan, y teniendo como referencia trabajos anteriores (Riera y Gordillo, 1983; Landers, Boutcher y Wang, 1986; Gordillo, Riera, Lara y Vidal, 1987;...), hemos intentado desarrollar nuestra propia experiencia.

Nuestro principal objetivo se centra en ofrecer un modelo instrumental objetivo y fiable, de fácil manejo, que nos permita obtener información acerca del nivel de las exigencias físicas que son requeridas en los tiradores de larga distancia de nuestro equipo. Información que nos permita realizar un ajuste, adecuado y progresivo, de las cargas del entrenamiento según sean las exigencias impuestas por la competición, para intentar aumentar la efectividad en el tiro de nuestros «bombardeos».

Obviamente, nuestro planteamiento constituye un claro intento por cumplir con los principios fundamentales del entrenamiento (*), incidiendo en el principio de especificidad, defendido por Fauconier, y en el principio de la individualización, defendido por Nemessuri y Ulmeanu, entre otros.

Hablemos del Protocolo: La parte más importante del proceso. Sobre una población limitada —la de los mejores tiradores de larga distancia de nuestro equipo— registramos la frecuencia cardíaca (FC) mediante un Sport Tester (PE-3000 «Heart Rate Micro-computer») durante dos situaciones del entrenamiento:

a) El entreno técnico del tiro (práctica de tiro.)

b) El juego intenso de 5c5 (situación competitiva)

Simultáneamente, recogemos otros datos relacionados con la ejecución de los tiros de 3 puntos (T3P): tiempo en que es ejecutado, lugar desde donde se realiza y si yerra o acierta el intento. Una vez rellena la plantilla, (figura 1), y junto a los registros de la FC, sabremos las pulsaciones que alcanzó el sujeto en cada tiro, su porcentaje de acierto y las posiciones desde donde realiza su mejor y su peor porcentaje.

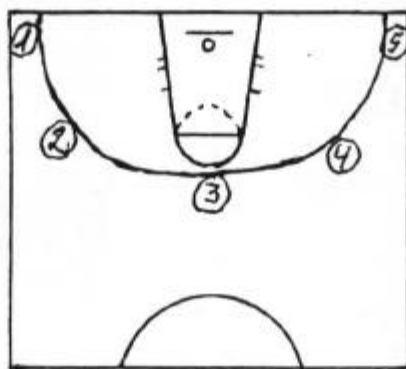


Figura 1: ejemplo de plantilla utilizada para recoger los datos sobre el tiro.

Antes de introducir el análisis de los resultados y las conclusiones observemos los detalles de las situaciones donde vamos a realizar nuestra medición.

Entrenamiento Técnico del Tiro (práctica de tiro). De todas las sesiones semanales de entrenamiento, nuestro equipo destina una exclusivamente a la práctica del tiro. De ella, escogemos los ejercicios que se realizan más allá de la línea de 6,25. Tales ejercicios están establecidos de forma ordenada (figura 1). El jugador dispone de

10 intentos desde cada posición y en cada uno de los dos cestos del campo. Sobre el total —los 100 intentos— se establece el porcentaje de acierto. Con este dato, más los que nos ofrezcan la plantilla y el Sport Tester, podremos realizar un primer análisis de esta situación, pero nuestro objetivo es contrastarlos con los que obtengamos en la siguiente.

Juego intenso «5c5» (similar al competitivo). Ante la imposibilidad de tomar la FC (pulso) en la competición, tuvimos que obtenerla en el entrenamiento, sobre las situaciones cuyas características más se asemejasen a las que aparecen en competición. Nos referimos a la parte del entrenamiento donde se realiza un juego intenso de 5c5.

Utilizamos el mismo procedimiento para la obtención de datos. Cada vez que el jugador, objeto del seguimiento, intervenga en el juego mediante un T3P, registramos el tiempo, la posición desde donde lo realiza y si es acertado o errado. Con el porcentaje de acierto, los datos de la plantilla y los recogidos por el Sport Tester, podemos realizar un análisis específico de esta situación, como un primer paso para poder compararla con la planteada anteriormente.

Los resultados y las conclusiones

Sin olvidar que los datos que aquí se reflejan son el fruto de un proceso individualizado que persigue objetivos muy específicos, en su globalidad, por su naturaleza, las conclusiones pueden ser extrapolables a una población con similares características.

El sujeto, sobre quien hemos puesto

en práctica este proceso, hace funciones de escolta en un equipo nacional

de Primera División, siendo éstos sus resultados:

	Entreno T3P	Entreno 5c5	Competición regular
% T3	49,48%	50%	—
x pulso T3P	102,04 pp/mt	146,75 pp/mt	?
x pulso T3	100,52 pp/mt	150,5 pp/mt	?
% T3 temporada	52,12%	?	39,35%

T3: T3P acertados / T3P: tiros de 3 puntos intentados.

Observando unos y otros parámetros, podemos concluir sobre el sujeto:

1) aparentemente el incremento de la exigencia cardiovascular en las

per cent PULSE RATE DISTRIBUTION

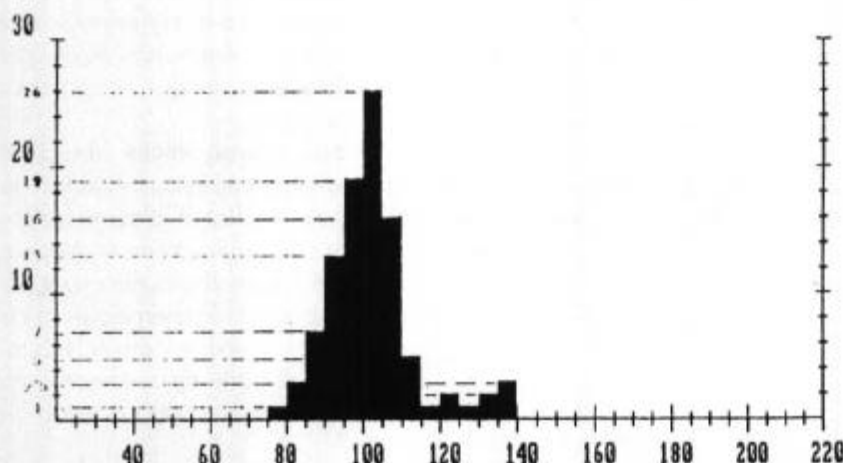


Figura 3: distribución porcentual del pulso alcanzado durante la primera sesión.

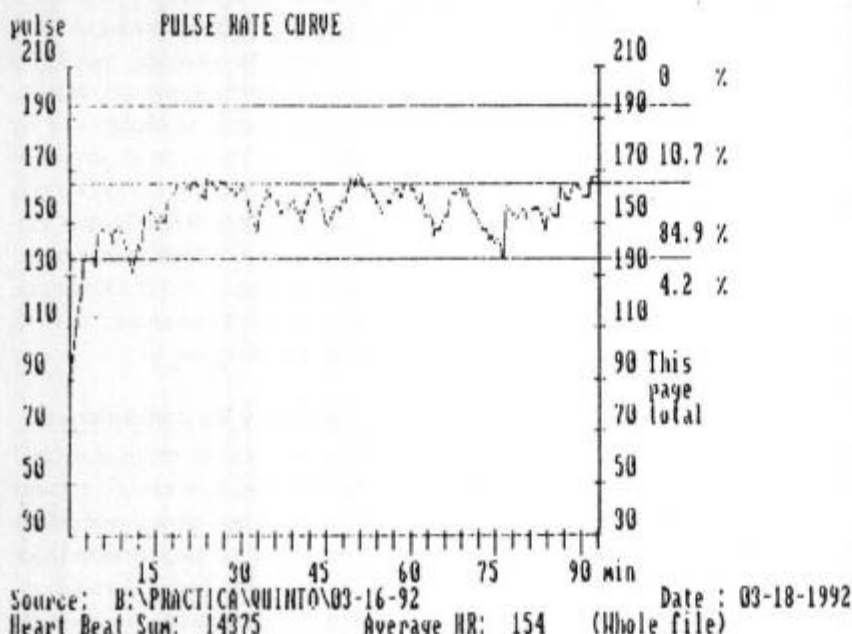


Figura 4: curva del ritmo del pulso configurada a lo largo de la segunda sesión (juego 5c5.)

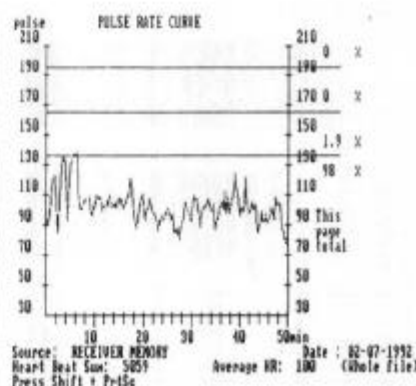


Figura 2: curva del ritmo del pulso configurada a lo largo de la primera sesión (entreno técnico del tiro.)

situaciones competitivas puede ser una de las causas que hacen mermar su precisión, vistos los % T3 alcanzados. (Figuras 2,3,4 y 5).

2) Aún no siendo excesivamente significativa, la diferencia entre el % T3 en juego 5c5 y % T3 en competición durante la temporada podría ser achacada a la carga psicológica y física «extra» que se observa en la competición real, carga específica que no suele aparecer en el entreno.

3) Prácticamente la totalidad de registros de FC en el juego 5c5, se sitúa dentro del intervalo aeróbico-anaeróbico de «bienestar» cardiovascular (aún teniendo presentes los datos de otros trabajos, obtenidos en competición, en los que el intervalo de registros es más amplio, desde 130 hasta 190 pp/mt) (Figura 5).

Los registros, más o menos puntuales, que sobrepasan el límite anaeróbico, inmediatamente después, se ven contrarrestados con un descenso de FC de similar magnitud. Puede ser el reflejo de un proceso de autorregulación del esfuerzo que realiza el jugador para permanecer el mínimo tiempo en una zona ciertamente incómoda para el organismo, y estabilizarse entre unos límites de intensidad media-alta más viables para el sistema (figuras 4 y 5).

4) Como muestra la figura 6, las vías energéticas reclamadas en cada sesión son cuantitativa y cualitativamente diferentes. Atendiendo a dicha diferencia y como conclusión final, nos

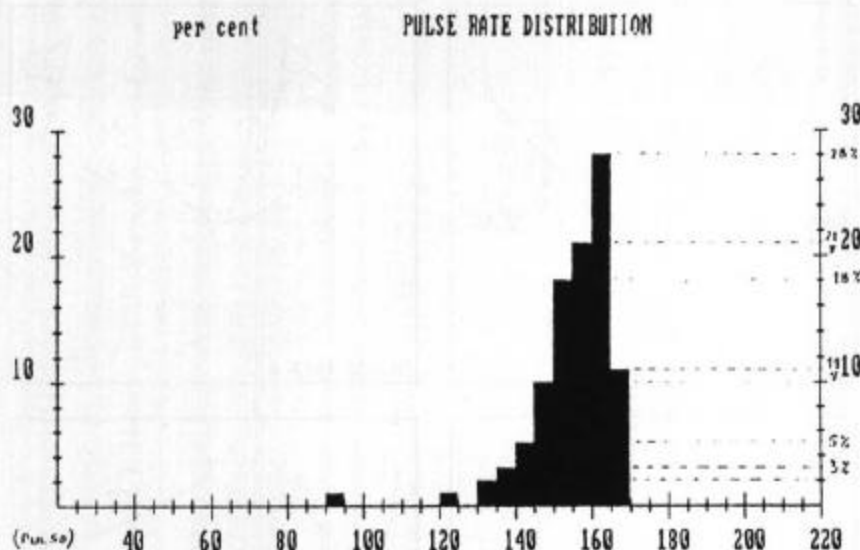


Figura 5: distribución porcentual del pulso alcanzado durante la segunda sesión.

atreveríamos a plantear la posibilidad de desarrollar, en la sesión dedicada a la práctica del T3P y en cualquier otra en la que el tiro se viese reclamado, una serie de ejercicios en los que las exigencias físicas y psicológicas se aproximasen a las que observamos en competición. Limitaciones de tiempo, marcadores ficticios adver-

sos, competiciones por parejas, presión activa o pasiva de la defensa, lanzamientos después de desplazamientos ofensivos o defensivos intensos..., pueden ser algunas de las estrategias válidas a añadir en nuestro plan de entrenamiento como primer ajuste de las cargas a las recogidas durante la competición. □

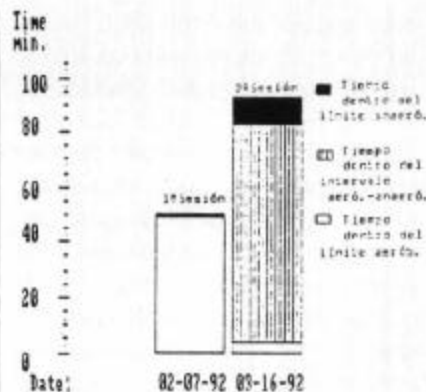


Figura 6: cuadro «resumen» del reparto de intensidades en una y otra sesión, según las vías energéticas reclamadas.

Ppio. de especificidad: una de las bases del entrenamiento propugna el desarrollo de unas condiciones específicas, de acuerdo con las características particulares que encierra cada deporte.

Ppio. de individualización: debido a que la eficacia funcional en cada sujeto es diferente, la aplicación de los esfuerzos en entrenamiento requiere una estricta individualización de los medios a emplear.

ATAQUE: ANGULOS Y ESPACIOS

Por **MONCHO MONSALVE** (Entrenador Superior)

Uno de los aspectos más difíciles en nuestro baloncesto, cuando tenemos la posesión del balón, es el concepto de **ángulos y espacios**. Este pasado verano pude presenciar varios acontecimientos de nuestro deporte: campeonato juvenil y junior masculino, fase de ascenso a primera división, torneo preolímpico en Murcia y Zaragoza, torneo olímpico masculino y femenino, etc. Pues bien, en todos los niveles este concepto es una de las constantes que más se presentan durante el juego.

Está claro que todos los conceptos de ataque tienen una correlación y que seguramente la pobreza de nues-

tra técnica y táctica individual (no confundir técnica = ejecución; táctica = momento) es la razón por la cual la calidad de nuestro juego no sea buena. Nos explicamos: un buen pasador crea espacios y se busca buenos ángulos de pase; un buen tirador de perímetro (especialmente desde 6,25) crea espacios al juego interior; una buena ejecución en los bloqueos (del tipo que sea) crea espacios y ángulos; el juego sin balón: cortes, reemplazamientos, crean espacios y ángulos; un buen manejador del balón (bote) crea ángulos; una buena ejecución del concepto 2c2 «dentro-fuera» crea espacios. En resumen, uno entien-

de que una buena lectura de la defensa es la clave del juego estático. No importa cual sea nuestro estilo de juego: juego libre, juego por conceptos, sistemas organizados, juego por series, etc.; está claro que a todo lo enunciado hay otros muchos aspectos del juego que tienen una capital importancia: inversión del balón, continuidad, simetría, selección del tiro, etc. Son otros conceptos que nunca podemos olvidar y que, como dije al principio, tienen todos una relación común.

En mis experiencias como entrenador ha sido una constante del trabajo diario (los entrenamientos) la corrección de estos conceptos. Frases como

éstas seguro que están en la memoria de los jugadores que han estado a mis órdenes: ¡ángulos sí, círculos no!; ¡mejorar el ángulo de pase, usar el bote!; ¡atención, en los bloqueos también hay ángulos!, etc. Como última puntualización, antes de entrar en la parte práctica, decir que para un mejor entendimiento (hace mucho aprendimos de un maestro como Hubie Brown que «las imágenes nunca mienten»), esta reflexión va dirigida al jugador con y sin balón; es como en los bloqueos: responsabilidad del que bloquea y es bloqueado.



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

En el *diagrama 1*, en el lado derecho tenemos una buena posición de «ángulo y espacio»; en el lado izquierdo el ángulo no es bueno, sí lo es el espacio. En el *diagrama 2*, a la izquierda, con la ayuda del bote mejoramos ángulo de pase; a la derecha el espacio entre el poste bajo y el jugador con balón no es correcto. En el *diagrama 3*, vemos la posición de jugadores de perímetro. En ambos lados los espacios son correctos, pero no así los ángulos; el lado derecho es correcto.

En el *diagrama 4*, creamos una si-



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5

tuación de triángulos; sólo en el lado derecho es correcto el concepto de ángulos y espacios. En el *diagrama 5*, reflejamos una situación muy típica entre bases. No sólo no es bueno estar paralelos (peor es si el jugador sin balón está adelantado), sino que lo ideal es que el hombre sin balón esté detrás del balón.

En el *diagrama 6*, a la izquierda, no somos partidarios de dar el balón al poste bajo desde el poste alto; preferimos llevar el balón a la banda y de allí meterlo dentro. A la derecha, al no tener buen ángulo de pase, el alero debe hacer un corte en «V» (juego sin balón) y con ello crear un me-



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7

jor ángulo.

En el *diagrama 7*, siempre que juguemos un 2c2 «fuera-dentro», el pasador debe moverse, atacando la posición que tome la defensa; mirar la «nuca» del defensor, lado izquierdo. A la derecha, si pasamos dentro y cortamos, es importante ocupar el espacio libre con otro jugador.



DIAGRAMA 8

En el *diagrama 8*, se crea la situación de bloqueos entre pivots. El jugador que es bloqueado debe esperar a que su compañero haya pasado, como mínimo, la perpendicular del aro; entonces, a la salida del bloqueo es cuando tendremos espacio. En el



diagrama 9, una posición no correcta, a mi criterio, porque cuatro jugadores (ataque y defensa) juegan en muy poco espacio.

En el diagrama 10, hay un bloqueo entre pivots. En un bloqueo indirecto, en este caso diagonal, no es bueno que bloqueador y bloqueado estén muy cerca, hagan o no el corte en



«V». Al contrario, en el diagrama 11 vemos como bloqueado y bloqueador tienen sus responsabilidades definidas.

En el diagrama 12, situación de bloqueo directo y continuación. No sólo el bloqueador está muy lejos del



Libro de apuntes del Seminario de Preparación Física en el Baloncesto

TOLEDO, 26, 27 y 28 de DICIEMBRE

Profesores:

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



Temas:

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



Precio:

1.000 ptas. más gastos de envío.

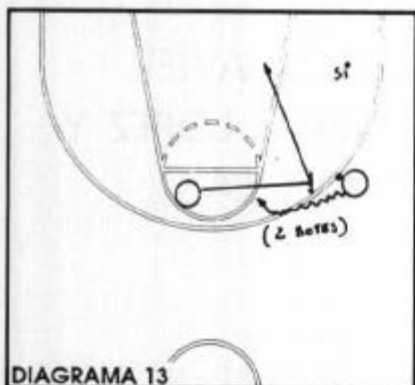
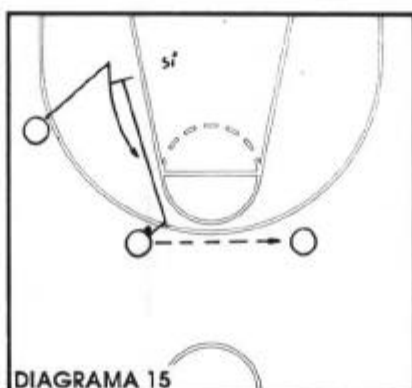
Pedidos contrarrembolso a A.E.E.B.,
Jorge Juan, 82, 5.^o 1.^o, 28009 MADRID



TOTAL 132 páginas.

Patrocina

AthletCare
Johnson & Johnson



jugador con balón (demasiada maniobra previa) sino que al salir del bloqueo con un solo bote no creas espacio respecto a la defensa para pasar o tirar. En el *diagrama 13*, vemos como la distancia entre el bloqueador y el balón es más coherente; además el bloqueado utiliza un segundo bote para alejarse de la defensa, crea es-

contraria: llevamos a la defensa contra el bloqueo.

En el *diagrama 16*, otro ejemplo de una situación donde «el que bloquea es bloqueado» (típico juego flex). Los tres jugadores que participan lejos del balón están en un espacio muy pequeño. En el *diagrama 17*, por el contrario, los espacios están muy de-

poco hacia la línea de fondo y jugar en «V». En el *diagrama 19*, la misma situación que la anterior, pero ahora el corte es por la línea de fondo.

En el *diagrama 20*, un bloqueo ciego en el lado izquierdo; el ángulo de



pacios.

En el *diagrama 14*, situación entre jugadores de perímetro; otra vez vemos como bloqueador y bloqueado están muy cerca uno de otro y no conseguiremos un buen ángulo de bloqueo. En el *diagrama 15*, la situación

finidos; sólo con dar un paso hacia el defensa del cortador, creamos una secuencia con posiciones muy definidas. El pasador debe «leer la defensa».

En el *diagrama 18*, realizamos cortes desde el lado contrario hacia el balón. Debemos llevar a la defensa un



DIAGRAMA 22

bloqueo no es correcto y por lo tanto el cortador hace un movimiento en círculo. En el lado derecho, vemos como el corte es más directo.

En el *diagrama 21* realizamos una acción de continuidad en una secuencia donde participan cuatro jugadores. Seguramente es una de las situaciones de continuidad más difíciles de defender porque se crean bloqueos ciegos, indirectos, horizontales y verticales, con un movimiento de balón de retorno. Es muy importante que



DIAGRAMA 23

el primer bloqueador (ciego) se abra al balón para crear un buen espacio y ángulo de pase. En el *diagrama 22*, vemos como (2), después de bloquear a (4), sube al tiro libre para recibir de (3) al ser bloqueado por (5).

En el *diagrama 23*, siempre hemos pensado que esta posición nos permite mucha flexibilidad táctica; podemos jugar con tres jugadores altos en el interior y dos bajos en el perímetro, o por el contrario con dos por dentro y tres por fuera; sólo cambia la posi-



DIAGRAMA 24

ción central al estar más cercana o alejada de la canasta.

En el *diagrama 24*, una posición donde creamos un gran espacio para un jugador del interior con mucha calidad, lo cual nos permite crear posiciones simétricas y hacer valer el juego del perímetro para los tiradores o cortes a canasta. Tres-cuatro metros es la distancia ideal. El poste alto puede decidir donde iniciar; ello podría servir como señal para un inicio concreto de movimiento. □



SISTEMAS OFENSIVOS

Por **KEVIN EASTMAN** (Coach University North Carolina at Wilmington)

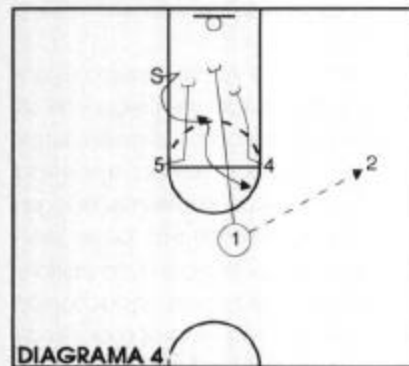
Todos nos encontramos en situaciones de juego que nos aconsejan utilizar un sistema organizado para hacer que llegue el balón a nuestro mejor jugador en la zona del campo que éste prefiere. En muchas ocasiones tenemos tendencia a aprovechar estas situaciones sólo en las fases finales de un partido. Considero que esta situación favorable hay que utilizarla a lo largo de todo el partido y así evitaremos crear un exceso de prevención en la defensa que ya de por sí está siempre buscando anular a nuestro mejor jugador. Yo pienso que este es el mejor sistema porque en definitiva el fin de cada posesión de balón es lograr el mejor tiro posible y te-

ner una buena opción de rebote ofensivo en el caso que el tiro no entre.

Teniendo en cuenta todo esto, hemos preparado unos movimientos que nos permiten por lo menos tres situaciones ventajosas para nuestros pivots y un mínimo de tres más para los jugadores de perímetro.

La exactitud en los cortes y la estructura del juego no son aquí las cosas más importantes. Cuentan sobre todo determinados conceptos que han permanecido inalterados a lo largo de los años como son conseguir buenas posiciones de tiro lo más demarcados posibles y aumentar nuestras posibilidades en el rebote ofensivo. Para conseguirlo es neces-

rio determinar si vuestro equipo es capaz de desarrollar este juego con un base o con dos bases; si quiere jugar largo o con poco tiempo; si interesa que el contraataque desemboque, en caso de no desarrollarse, en un sistema organizado. Es también importante evaluar el grado de capacitación de vuestro equipo en la aplicación de sistemas; no dar facilidades al empezar los mismos, o sea que tengan distintas iniciaciones; acostumbraros a colocar, en las finalizaciones de sistema, a vuestro mejor pivot y a vuestro mejor tirador en el mismo lado del campo; ello crea una buena situación de 1c1 para el pivot ya que el defensor del perímetro no se atreverá a ayudar por-



que dejaría solo a nuestro mejor tirador.

En los *diagramas 1 y 2*, creamos posibilidades de disminuir la presión defensiva, si nos anticipan fuerte, mediante un dribbling de penetración o una puerta atrás para aprovechar un

doble bloqueo.

Es interesante disponer bloqueos en distintas fases para nuestros mejores tiradores. Podemos aprovechar tres tipos de bloqueos: 1) simple-simple, *diagrama 3*; 2) doble-single, *diagrama 4*; 3) simple-doble, *diagrama 5*. Es impor-

tante que el bloqueo final (o el interior del doble) lo lleve un pivot porque en caso de cambio defensivo podemos aprovechar un mis-match a nuestro favor.

Es interesante también incorporar el mayor número posible de bloqueos

grande-pequeño o pequeño-grande, *diagrama 6*.

En el *diagrama 3*, «S» es nuestro mejor tirador que utiliza dos bloqueos simples; en el *diagrama 4*, (5) y (1) realizan el doble bloqueo seguido de uno simple de (4); en el *diagrama 5*, (5) prepara el primer bloqueo seguido del doble de (1) y (4); en el *diagrama 6*, un pase skip contra la defensa en flotación.

Otras ideas a tener en cuenta son la de bloquear en el lado fuerte, *diagrama 7*; se bloquea de un lado del área al otro; utilizar los pases de lado a lado (skip) cuando la defensa de ayuda es evidente, *diagrama 8*.

No hay límite a vuestra creatividad como entrenadores, pero tener en cuenta dos aspectos: 1) evaluar el tipo de jugadores que tenéis para saber dónde hacer llegar el balón; 2) ser

conscientes de que con este tipo de juego se obtienen con rapidez buenos tiros, ¿queréis jugar de esta forma?

Para finalizar, un par de opciones más. En los *diagramas 9 y 10*, dribbling de penetración con un bloqueo pequeño-grande seguido de otro grande-pequeño. En los *diagramas 11 y 12*, pase skip de (1) a (5) con (1) que se abre tras el bloqueo, con (2) y (4) que aprovechan bloqueos de (3). □



ATAQUE A LA ZONA CON MULTIPLES OPCIONES PARA LOS PIVOTS

Por **JAMIE W. ANGELI** (Coach Bradley University)

Creo que los entrenadores desearíamos tener un ataque que pueda ser utilizado contra todo tipo de zonas y las varias defensas combinadas. El hecho de que muchos equipos cambien con frecuencia la defensa zonal complica vuestros problemas si los sistemas de ataque dependen de la alineación defensiva.

Lo que hemos intentado construir en nuestra universidad es un ataque a la zona que disponga del potencial para romper cualquier tipo de defensa zonal. Considero que esta «**múltiple post options**» ofrece a los atacantes muchas soluciones para anotar sea desde la posición de poste que desde el perímetro.

Hay dos reglas importantes que ayudan a crear un ataque todavía más potente: 1) subrayar constantemente los principios ofensivos contra la zona en todos los entrenamientos, utilizando ejercicios para enseñar las distintas partes del ataque; y 2) entender que no es obligatorio y categórico adoptar este ataque a la zona en su complejidad. Muchos entrenadores han decidido utilizar algunas de nues-

tras opciones que consideran interesantes y las han incorporado a sus sistemas.

Ante todo veamos los principios básicos para desarrollar un ataque a la zona. Para que el ataque sea eficaz debemos:

- 1) superar la zona en velocidad con soluciones rápidas a todo campo;
- 2) atacar la zona por detrás (cortes flash desde el fondo);
- 3) mover jugadores y balón;
- 4) obligar a los jugadores a cortar (especialmente contra las zonas match-up);
- 5) penetración con bote y pase;
- 6) bloqueos, bloqueos y bloqueos!

contra zona;

7) pases skip (ala-ala o desde el poste al alero del lado contrario);

8) espacios adecuados (no permitir nunca a un defensor que marque a dos atacantes);

9) explicar a los jugadores del perímetro que deben abrirse y ocupar las posiciones en los espacios vacíos de la defensa;

10) atacar la zona desde las tres líneas de campo (alargar y contraer la zona).

En el *diagrama 1*, la alineación básica para iniciar el ataque. El balón puede empezar en cualquier lado aunque la mayoría de las veces juga-



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2



EDITORIAL-DISTRIBUIDORA Y LIBRERIA DEPORTIVA

D.N.I.: 2429347-H

Plaza de Pontejos, 2 y Paz, 4 28012 MADRID

Teléfs. 52138 68 y 522 78 73

RELACION DE OBRAS DISPONIBLES DE BALONCESTO Y PREPARACION FISICA APLICADA

27-2-91.

	PRECIO
— APUNTES DEL SEMINARIO DE PREPARACION FISICA EN BALONCESTO (A.E. E.B.)	1.590,— Ptas.
— ASI SE JUEGA AL BALONCESTO, DE Montuori	156,— Ptas.
— BALONCESTO - 27 DIAPOSITIVAS DE INICIACION, de Hiares	2.000,— Ptas.
— BALONCESTO - TECNICA, de G. Gladman	1.275,— Ptas.
— BALONCESTO - ANTECEDENTES - FUNDAMENTOS, etc. de Oliver Furon	850,— Ptas.
— BALONCESTO; EL ATAQUE, de G. Primo	950,— Ptas.
— BALONCESTO: ATAQUES Y DEFENSAS MULTIPLES, de Dean Smith	2.120,— Ptas.
— BALONCESTO DE ATAQUE - LAS MEJORES TECNICAS JUEGO OFENSIVO, de Haaley	1.725,— Ptas.
— BALONCESTO BASICO, de Santos Vazquez Rabat	742,— Ptas.
— BALONCESTO: EL CAMINO DEL EXITO, de Larry Bird	2.250,— Ptas.
— BALONCESTO: TECNICA-TACTICA-COMENTARIOS REGLAMENTO. C. Juego	465,— Ptas.
— BALONCESTO: LA DEFENSA, de G. Primo	950,— Ptas.
— BALONCESTO: LA DIRECCION DE EQUIPO, de Alexandre Gomelski	2.050,— Ptas.
— BALONCESTO ESPANOL 1.987 - A.E. Baloncesto	4.000,— Ptas.
— BALONCESTO ESPANOL 1.988, de Jordi Segarra	4.275,— Ptas.
— BALONCESTO: INICIACION Y ENTRENAMIENTO, de J. Hernandez Moreno	2.500,— Ptas.
— BASKET U.S.A. CUATRO TOMOS, de Manuel Vega (cada tomo)	3.340,— Ptas.
— BASQUETBOL: METODOLOGIA PARA SU ENSEANZA, de Moacyr Dayuto	3.000,— Ptas.
— BALONCESTO - TECNICA Y ESTRATEGIA, de Everest S. Dean	1.725,— Ptas.
— BASQUETBOL: TECNICAS Y TACTICAS, de D. Kirkov	1.650,— Ptas.
— BASQUETBOL VARONIL, de Alhein	212,— Ptas.
— CESTOBAL: EXPLICACION DE LAS LEYES DEL JUEGO - FEMENINO, S. Closas	1.165,— Ptas.
— CESTOBAL: TECNICA Y METODOLOGIA - FEMENINO, S. Closas	2.050,— Ptas.
— CLINIC INTERNACIONAL DE PERUGIA - JULIO 84	1.590,— Ptas.
— CLINIC DEL DESCUBRIMIENTO, PARA ENTRENADORES DE BALONCESTO - SEVILLA	585,— Ptas.
— CLINIC «FINAL FOUR» - ZARAGOZA 1.990	1.590,— Ptas.
— CLINIC DEL MEDITERRANEO - MENORCA 1.989	1.590,— Ptas.
— CLINICS MUNDOBASKET ESPANA 1.985	1.590,— Ptas.
— COMO SE HACE UN JUGADOR DE BALONCESTO, de Jofre Forquet	2.120,— Ptas.
— DEPORTE 92- BALONCESTO, de Jordi Huguet	600,— Ptas.
— EL ENTRENADOR DE BALONCESTO, de Bos y Grosgeorge	2.690,— Ptas.
— EL ENTRENAMIENTO DEL BASQUEBOLISTA, de Dragomir Kirkov	2.000,— Ptas.
— FERNANDO MARTIN: UNA VIDA CON ACENTO, de Manuel Lama	1.750,— Ptas.
— GUIA OFICIAL DE BALONCESTO 1.987-88-89 y 90.— cada una	530,— Ptas.
— INICIACION AL BALONCESTO, de Cepid	890,— Ptas.
— EL JUGADOR COMPLETO DE BALONCESTO, de Butch Beard	1.825,— Ptas.
— EL JUGADOR INFANTIL DE BALONCESTO, de Riaoh Adgmington	265,— Ptas.
— EL LIBRO DE ORO DEL BASQUET - 50 ANOS 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 POBLACION

DOMICILIO

RUEGO REMITAN CONTRA REEMBOLSO LAS SIGUIENTES OBRAS:

EJEMPLARES	TITULO	AUTOR	PESETAS
.....			
.....			
.....			

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



remos en el lado del tirador (X3). El base (X1) lleva el balón hacia el lado del tirador, *diagrama 2*, buscando a (X3) en la esquina o a (X5) que toma posición en el poste. En el *diagrama 3*, (X3), nuestro mejor tirador, está con el balón en la mano dispuesto a tirar o abrir la zona; (X5) toma posición en el poste bajo y (X2) viene hacia el lado del balón para ayudar en el cambio de lado.

En el *diagrama 4*, iniciamos el cambio de lado con (X3) que pasa a (X1), y éste puede seguir pasando o penetrar según la presión defensiva que se ejerce sobre (X2). (X5) corta flash hacia el poste alto siguiendo la rotación del balón. Los jugadores del perímetro tienen la obligación de penetrar en los espacios vacíos buscando un buen tiro o descargar el balón al compañero desmarcado cuando la defensa se cierra. (X3) va «por libre» en la línea de fondo y tiene la libertad de cortar flash en el área a lo largo de su trayectoria.

Cuando el balón llega a (X2) en la posición central, *diagrama 5*, (X4) debe estar en movimiento para poder recibir el pase.

Cuando llega el balón a (X4), (X5) debe encontrarse en el poste alto en el lado del balón. En el *diagrama 6*, (X4) pasa a (X3), que está en la esquina, y corta hacia el poste bajo del lado contrario, mientras (X5) le sigue en el movimiento de corte hasta el poste bajo en el lado del balón. (X4) corta sólo cuando puede pasar a (X3) en la esquina; si éste es anticipado, devuelve el balón al centro y se sitúa en la posición inicial en el poste bajo. De es-



ta forma estaríamos nuevamente en la alineación inicial en el lado contrario del campo. Este ataque básico goza de un buen movimiento de balón y jugadores, y puede producir buenas oportunidades de anotar. A partir de aquí vamos a introducir algunas de las posibles opciones múltiples para el pivot.

En la primera opción *diagrama 7*, (X1) lleva el balón hacia el lado derecho del campo y (X4) corta flash hacia el poste alto buscando recibir; mientras el balón va hacia (X4), (X5) empieza a cortar a través del área quedándose por detrás del defensor en el poste bajo para conseguir una



buena posición de tiro. Si hace esto, *diagrama 8*, (X5) mantiene ocupado al defensor del lado débil dejando así libre la parte de atrás de la línea de fondo. Esta acción lleva a (X2) a abrirse hacia la esquina para recibir un pase de (X4) que tiene doble opción: pase al perímetro: (X2), o interior: (X5).

En la segunda opción, *diagrama 9*, tras sacar el balón de la esquina, (X3) se desplaza hacia el centro del área para llevar un bloqueo por detrás al defensor en el poste medio. Seguro que hay alguien ahí, porque (X5) está cortando flash en la zona cercana a la línea de tiro libre, lo que obliga al poste defensor a estar encima. Si el



defensor se pasa de listo y va detrás del bloqueo, nuestro pivot se quedará solo en el área. Aquí el sincronismo de movimientos es importantísimo. Cuando el balón llega a (X2), (X5) comienza el corte hacia canasta aprovechando el bloqueo de (X3), *diagrama 10*. El pase bombeado debe ser hacia la parte delantera de la canasta. Lo que pasa, en muchas ocasiones, es que el defensor del poste bajo intentará ayudar, tras el pase bombeado, dejando libre la esquina en la línea de fondo para (X1) que se abre hasta esta posición. (X2) debe entonces fingir el pase y servir a (X1) para el tiro lateral, *diagrama 11*.

En la tercera opción *diagrama 12*, cada vez que el balón llega a (X5), (X4) corta fuerte en el poste bajo pa-



ra intentar recibir un pase. Con este movimiento nuevamente conseguimos que (X3) se quede libre porque el defensor bajo está «ocupado» en defender el corte de (X4). La regla para los pivots es de mirar siempre antes dentro y luego fuera.

Hay varias opciones más que cada uno puede encontrar sólo con estudiar los movimientos de la defensa; es importante explicar a los atacantes que hay que jugar con soltura y no como si fuéramos robots mientras desarrollamos las distintas opciones. Si no se realiza un bloqueo o no damos un pase al compañero desmarcado no pasa nada, lo importante es mantener el ataque en movimiento. Hay que explicar la importancia de las fintas con el balón porque son muy útiles para



mover a los defensores de la zona. Obligar a (X4) a ir a todos los rebotes cada vez que haya un tiro, y entrenar con asiduidad las distintas opciones con el fin de que los jugadores adquieran la soltura y confianza precisa. Recordar que el balón no debe necesariamente terminar en las manos de (X3) aunque es importante que, si éste es nuestro mejor tirador, pueda jugar muchos balones. Darle importancia al cambio de lado.

Con la versatilidad de este ataque a la zona vale la pena perder un poco de tiempo para entrenarlo. Estoy convencido que algunos de los detalles explicados podrán ser útiles en vuestros equipos. □



CONTRAATAQUE PARA INICIAR EL JUEGO

Por **TOM MARSHALL** (Coach University California San Diego)

Nuestra filosofía es la de mover rápidamente el balón a lo largo del campo intentando buscar una ventaja ofensiva sobre una defensa que está retrocediendo.

Nuestro propósito es adelantar el balón lo más rápido posible, intentando aprovecharnos de aquellos ata-

cantes rivales más lentos en recuperar. Nosotros desarrollamos un sistema de contraataque numérico que puede iniciar indistintamente tras una canasta realizada o fallada. Desarrollar el contraataque bajo control es más importante que lanzar un pase en una situación que puede frenar el contra-

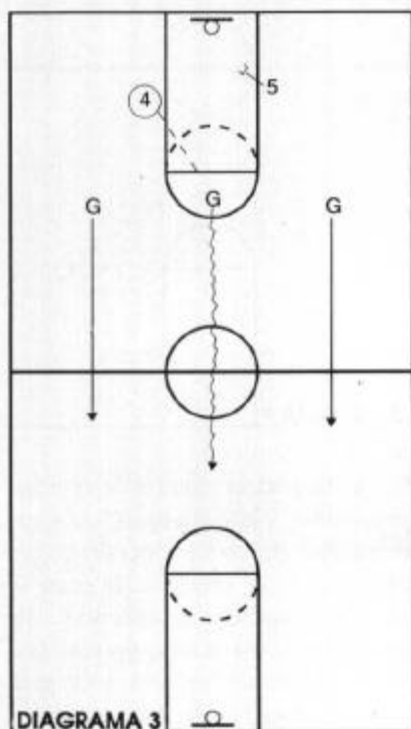
ataque o la transición hacia nuestro primer juego.

Nos hemos dado cuenta que con nuestro contraataque y la transición no es necesariamente obligatorio jugar muy rápidos. Si el contraataque se desarrolla con precisión y aplicamos constantemente presión a la de-



fensa, la transición y nuestro primer juego ofensivo aprovecharán la ventaja numérica logrando un tiro fácil.

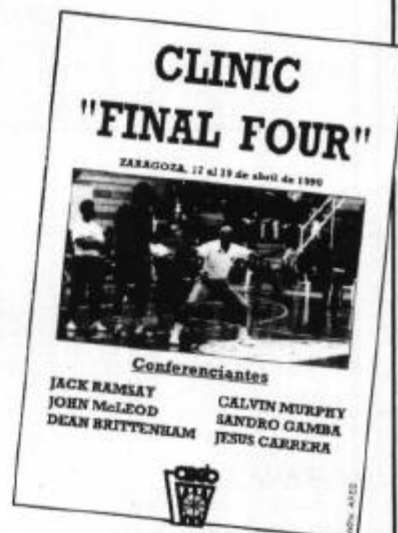
Dentro de este contraataque numérico queremos que nuestro pivot reboteador conozca perfectamente sus posibilidades de pase de apertura; las bases llenarán la zona lateral del ale-



Libro del **CLINIC "FINAL FOUR"**

Conferenciantes:

**JACK RAMSAY
JOHN McLEOD
CALVIN MURPHY
DEAN BRITTENHAM
SANDRO GAMBA
JESUS CARRERA**



Temas:

- ✓ La defensa (Ramsay)
- ✓ Ataque con poste alto (McLeod)
- ✓ Contraataque (McLeod)
- ✓ Passing Game (McLeod)
- ✓ Fundamentos (Murphy)
- ✓ Rapidez y coordinación de pies (Brittenham)
- ✓ Mejora de las cualidades atléticas (Brittenham)
- ✓ Ataque a la zona (Gamba)
- ✓ Tiro de tres puntos (Gamba)
- ✓ Preparación de un campeonato (Carrera)

Precios:

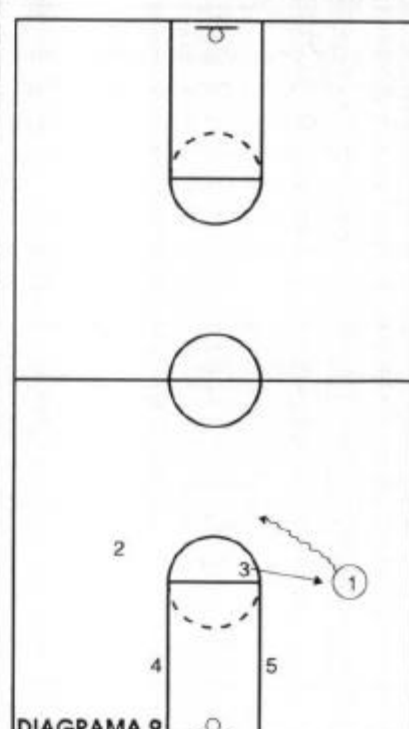
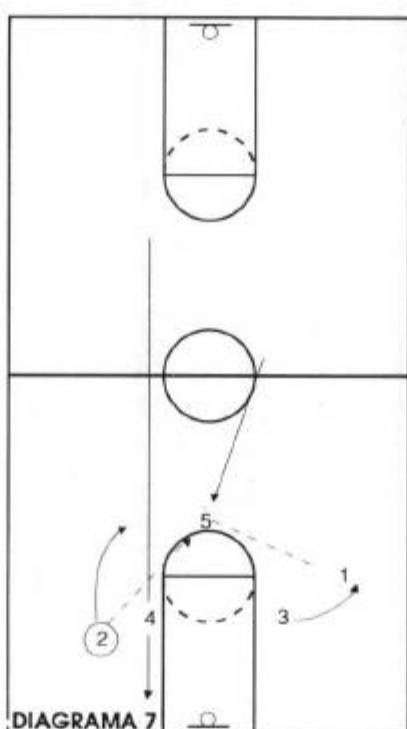
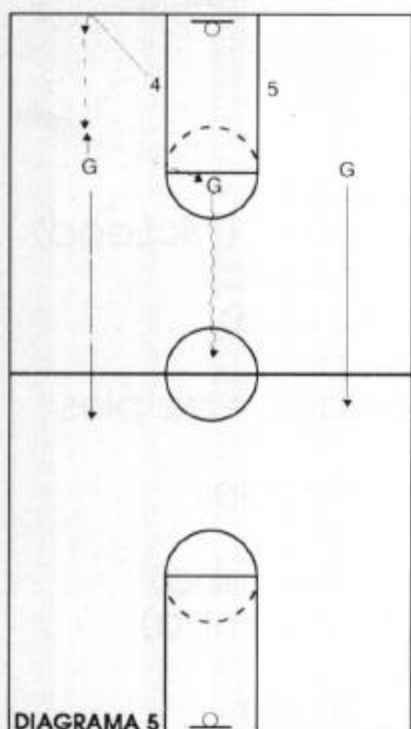
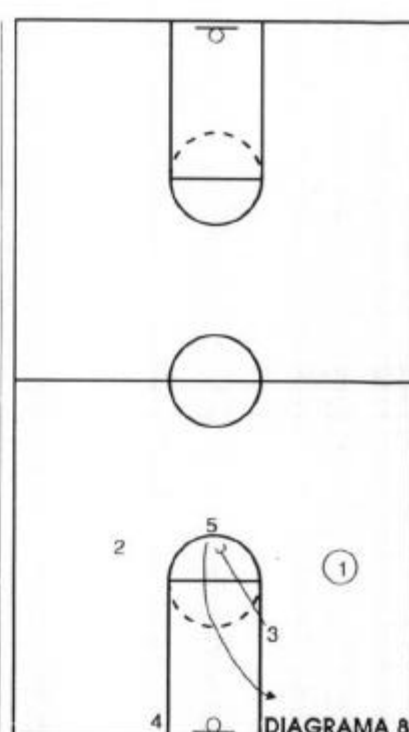
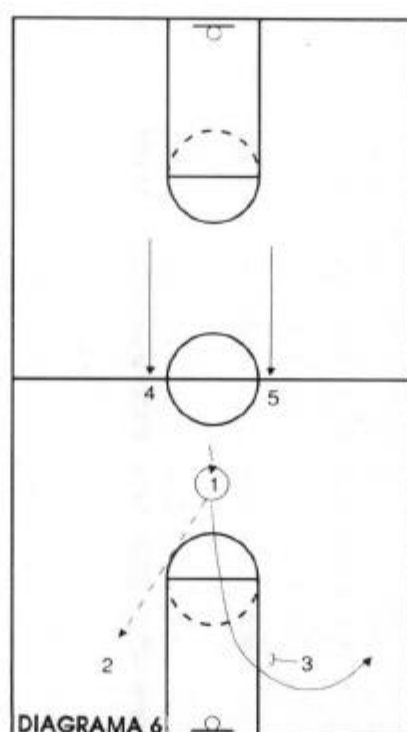
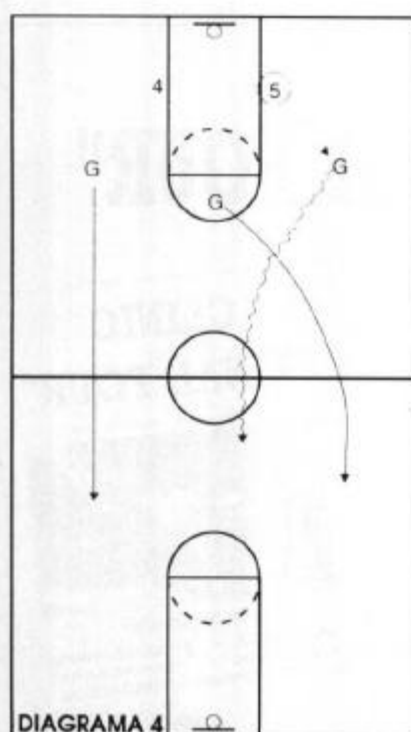
1.000 ptas. más gastos de envío.

Pedido contrareembolso a la AEEB.

Jorge Juan, 82, 5ª 1ª - 28009 MADRID

Teléfonos: (91) 575 35 65-575 21 81

FAX: (91) 577 50 73



ro y la parte superior del área en el lado fuerte. El pivot en el lado contrario será la válvula de seguridad, *diagramas 1 y 2*.

Queremos que el pase inicial sea fuerte y recto hacia el base (1) que será el que lleve el contraataque, mientras (2) y (3) llenarán los pasillos laterales, *diagramas 3, 4 y 5*.

Enseguida que (1) pasa a un lateral, corta a través del área. Si (2) recibe el pase demasiado pronto y no puede penetrar, se para y busca el corte de (1) en medio del área, *diagrama 6*. La segunda opción es hacia (4) en el poste medio/bajo, *diagrama*

7. Si no hay nada, pasa a (5), que llega de trailer, y éste busca a (1) que sale del bloqueo de (3). A continuación (3) bloquea por detrás a (5) para el corte al poste bajo, *diagrama 8*. De esta forma nuestros reboteadores están colocados en posición cercana a la canasta para jugar 1c1 o poder re-

CLINIC-PAGINA 42



botear un tiro exterior de sus compañeros, o eventualmente iniciar nuestro primer ataque, *diagrama 9*.

En los entrenamientos damos mucho énfasis a la importancia del sincro-

nismo en los movimientos y de la apropiada ejecución de los mismos. □



EL PASSING GAME: CONTINUIDAD

Por **GENE VICTOR** (Coach California Inst. Technology)

Creo que existen más sistemas de ataque que entrenadores. En nuestro caso rompemos un poco la norma porque en los últimos 44 años hemos utilizado únicamente cinco juegos distintos y principalmente el «passing game», que nos ha dado muchas satisfacciones.

Aún siendo un juego simple de explicar, existen algunas reglas básicas

que se deben observar.

Pase e ir lejos del balón: a) pase y bloqueo; b) pase y movimiento hacia la línea de fondo campo.

Si marcan anticipado: a) finta antes de cada corte; b) cortar por el lado contrario al que nos obligan; c) cortar hacia un espacio abierto.

Si no recibimos el balón: a) volver hacia la línea de fondo lejos del ba-

lón; b) vuelve atrás a bloquear.

Este tipo de ataque nos permite las siguientes ventajas:

- 1) continuidad del ataque;
- 2) mantiene a todos los jugadores en movimiento;
- 3) simplicidad de movimientos;
- 4) puede desarrollarse en cualquier momento;
- 5) iniciativa individual;

- 6) tiros con altos porcentajes de acierto;
- 7) los jugadores aprenden a jugar en distintas posiciones del campo;
- 8) lleva a los defensores a posiciones anómalas;
- 9) obliga a los pivots defensores a trabajar lejos de la canasta;
- 10) desarrolla completamente los fundamentos técnicos individuales debido a un continuo cambio de posiciones.



En el *diagrama 1*, la alineación en 1-4 que llamamos «campo aplastado», uno de los tres sistemas que utilizamos para desarrollar el passing game.

En el *diagrama 2*, la alineación 3-2 que llamamos «campo abierto» don-



de no hay un pivot definido; y en el *diagrama 3*, con alineación 2-3, que llamamos «passing game a cuatro» con la utilización de un pivot.

Para familiarizar a los jugadores con los distintos movimientos utilizamos ejercicios analíticos. En el passing game el movimiento es lejos del pase. Nosotros empezamos con un ejercicio entre dos, *diagrama 4*, donde (5) pasa y bloquea lejos del balón. En otro ejercicio (5) pasa y se va hacia la línea de fondo, *diagrama 5*.

A continuación utilizamos ejercicios de tres contra una defensa pasiva y después 4c4. Todos los ejercicios se hacen sin defensa y luego los convertimos en competitivos.

Mientras efectuamos estos ejercicios buscamos distintos objetivos. Ante todo que el potencial receptor del balón finta hacia canasta y vaya hacia el balón. Como explica el *diagrama 6*, (3) finta hacia canasta detrás del bloqueo en movimiento de (5) y después sube para encontrarse con el pase de (4).

En el siguiente ejercicio, *diagrama 7*, (5) pasa y va hacia el fondo, cerca de (2). Este aprecia que su defensor lo intenta anticipar para que no reciba,



y entonces finta arriba y corta abajo para recibir el pase de (4) e intentar anotar.

En el *diagrama 8*, (5) pasa a (4) y va hacia la línea de fondo mientras (3) empieza a moverse. Si el defensor (X2) cambia para marcarlo, (3) pasa detrás y corta hacia canasta.

Recordamos siempre a nuestros jugadores que deben cortar hacia espacios abiertos. Si el jugador está marcado cuando sale para recibir el pase, entonces vuelve hacia la línea de fondo para realizar un bloqueo al compañero que le había bloqueado.

Este ataque ofrece una buena continuidad por el hecho de que todos los que reciben el balón antes miran para un tiro, luego una penetración, y si no tienen nada disponible, un pase que continúa el movimiento.

El movimiento continuo de pasar e irse provoca muchas situaciones de 1c1. En el *diagrama 9*, por ejemplo, (5) pasa a (1) y se va hacia la línea de fondo para disponer un doble bloqueo con (4). Si (1) consigue pasar a (2) que sale del bloqueo, casi siempre (2) está en situación de jugar 1c1.

Es importante también que los jugadores sepan quien va al rebote y



quien realiza el balance defensivo cada vez que haya un tiro. En nuestro sis-

tema, *diagrama 10*, nuestros aleros y el pivot van al rebote independiente-



mente de quien tira o de la situación en el campo. De esta forma se acostumbra a ir al rebote desde puestos inhabituales y es difícil para los defensores bloquear el rebote.

Nuestros bases da igual donde estén: vuelven rápidos a cubrir iniciando así la transición del ataque a la defensa.

Para lograr el máximo del passing game es necesario que los pases y el movimiento de los cinco jugadores sea fluido y natural. En el pase hay que alejarse del balón e ir hacia la línea de fondo. El entrenador debe mostrar mucha paciencia en enseñar este detalle porque la mayoría de los jugadores están acostumbrados a pasar y seguir el balón. □

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



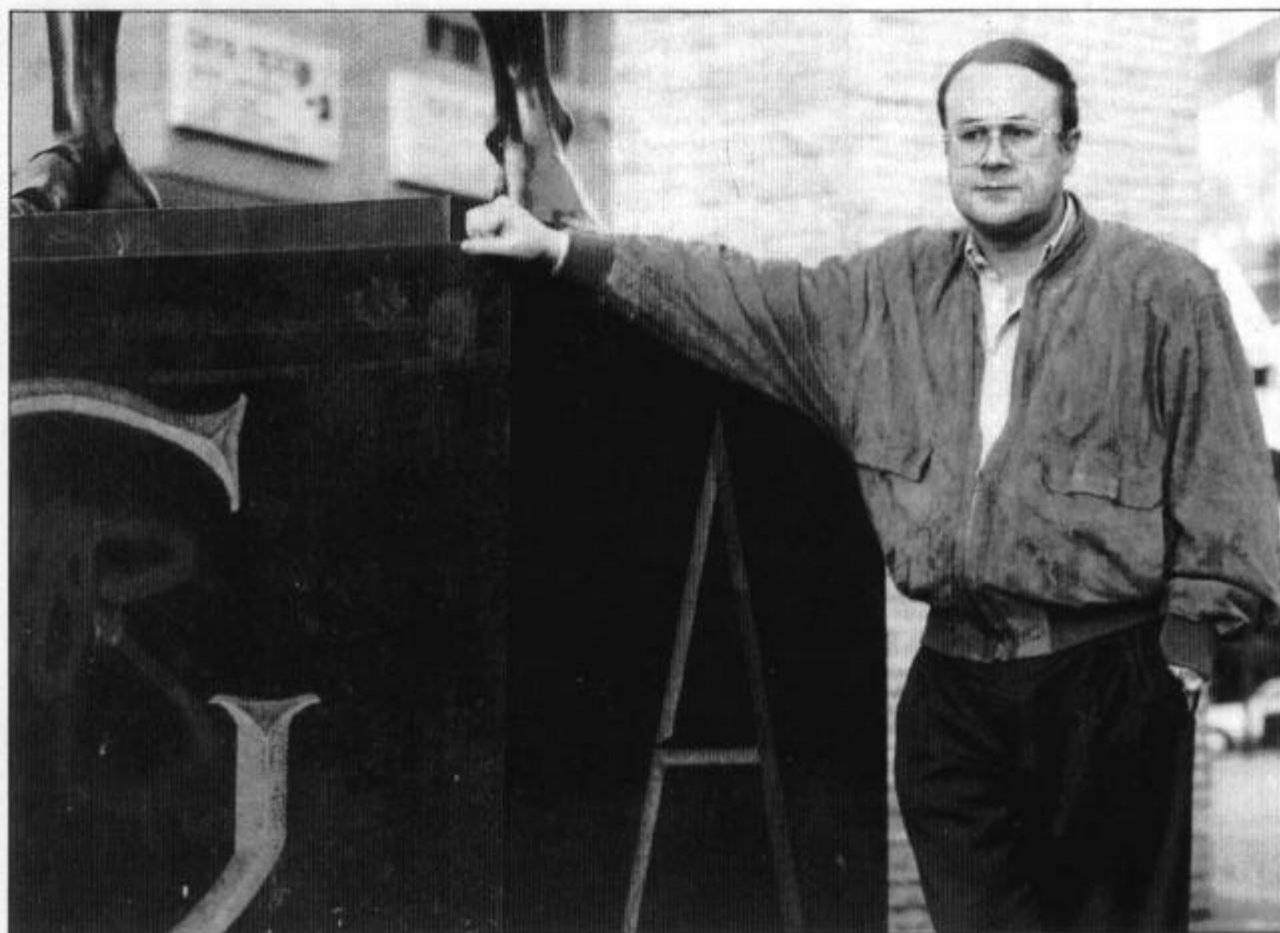
HOSPITAL RUBER INTERNACIONAL

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



ENTREVISTA CON MIGUEL ANGEL MARTIN

Por **PERE FERRERES**

Es el profesor de unos estudiantes que suelen terminar los cursos con nota. Nació en Madrid el 26 de enero de 1949 y es un poco como la condesa de Lecquio: está recogiendo lo que sembró, sin que nadie le haya regalado nada. **Miguel Angel Martín** cogió al primer equipo de Estudiantes por un mes, cuando cesaron a Paco Garrido, y acabó por trabajar dieciséis horas diarias. Llegó un momento en que pensó abandonar el profesionalismo y volver a su querido

baloncesto de base, aquel que lo convirtió en seleccionador español cadete, pero Estudiantes apretó, recibió una buena oferta para continuar y acabó por pedir la excedencia en Kodac y dedicarse en cuerpo y alma a ser entrenador.

— Ahora es el entrenador del año. ¿Eso es el premio a una decisión difícil, la de considerarse un hombre independiente y no parte de una máquina?

— Eso es una ilusión tremenda. Es

un premio otorgado por mis propios compañeros. Y piense que el estamento de entrenador es el más entendido, es un colectivo exigente, precisamente por eso, por ser el que más entiende.

— Un colectivo exigente, dice. ¿También, egoísta?

— Es un estamento egoísta a veces en el deporte profesional, pero no se puede olvidar que los entrenadores no profesionales no son nada egoístas y también forman parte del colectivo.

«El baloncesto ha sido siempre un hobby que compaginé con el trabajo. Mientras los demás se iban al cine, yo me iba a entrenar».

Los entrenadores profesionales es que estamos sometidos a una enorme presión.

— Pero tienen a la Asociación de Entrenadores para defenderlos.

— La AEEB y su Comité Profesional han avanzado en los últimos años a un ritmo muy bueno. Gracias a ellos la profesión de entrenador goza hoy de un prestigio incuestionable. Eso es cierto. Pero eso no excluye que el colectivo sea bastante difícil, por la temporalidad de la profesión, de los profesionales.

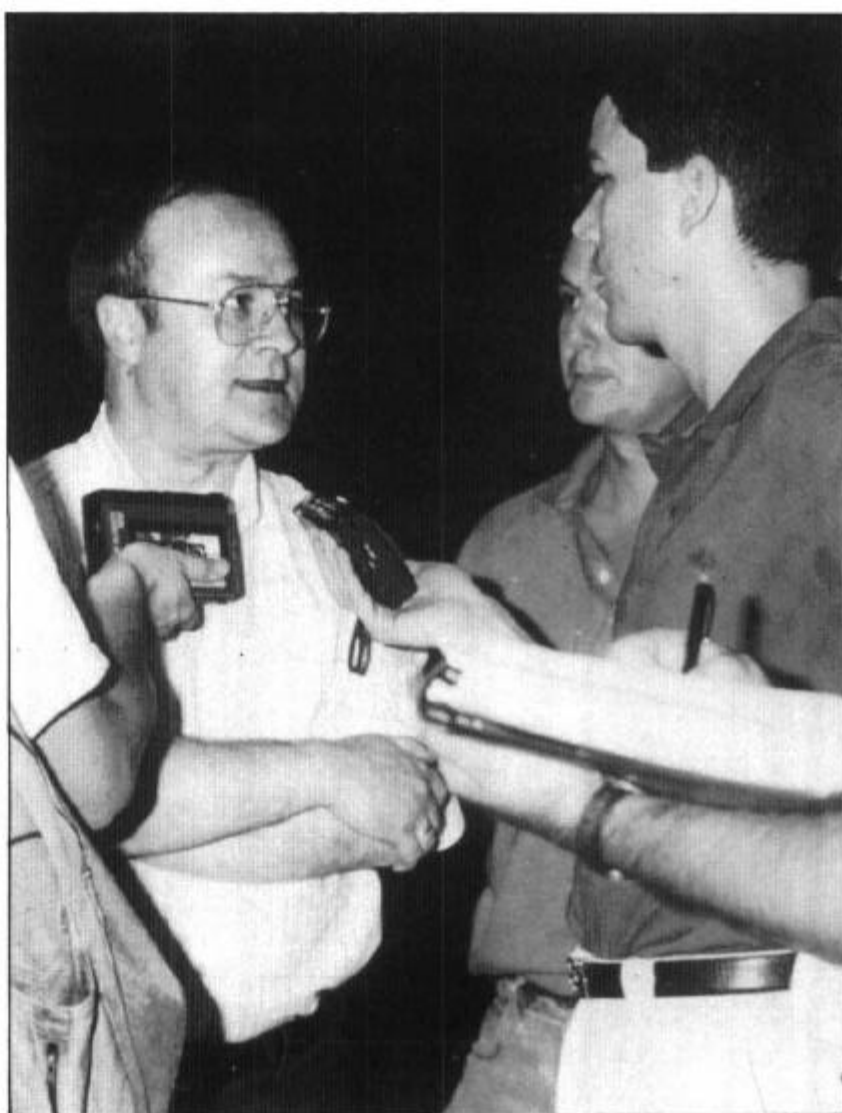
— Usted tuvo muy claro desde muy pronto que quería ser entrenador?

— Sí. Había jugado en Sagrados Corazones de Madrid. Llegamos a segunda nacional y un buen día, ahí me inicié como entrenador, más que nada para pasar el rato. Poco a poco me fue gustando cada vez más y mientras estaba en la Facultad, fui sacándome todos los títulos.

— Es economista y se pasó la vida trabajando en Kodac. ¿Se considera un entrenador de baloncesto fabricado en laboratorio?

— En el laboratorio, pero del baloncesto de base. Yo siempre he estado en ese baloncesto. Estuve en el Inmobanco, el equipo de Saporta, cuando Saporta se marchó del Real Madrid. Eso era en las temporadas 82, 83 y 84. Fui campeón de España juvenil con Inmobanco. De allí pasé a Estudiantes y en el 84 fui subcampeón

«A mí no me pone frenético que un jugador falle un tiro libre. Lo que me pone frenético es la falta de respeto a los demás. Por ejemplo, llegar tarde a un entrenamiento.»



de España juvenil. Nos ganó el famoso Joventut de Ruf, Morales, Pardo... Cuando Paco Garrido dejó al primer equipo de Estudiantes, me llamaron a mí.

— ¿La vida se ha portado bien con Miguel Ángel Martín?

— Sí. Aunque también creo que me lo he luchado todo bastante. He tenido suerte de estudiar y entrar después en una gran empresa, donde me formé prácticamente como persona. Fueron 17 años en Kodac. Y el baloncesto fue siempre un hobby que compaginé con el trabajo. Mientras otros iban al cine, yo me iba a entrenar.

— ¿La vida, el baloncesto, todo es un juego?

— La vida es lucha y todo lo que consigues es a base de luchar. Des-

pués está el factor suerte y el factor riesgo, que debes asumir. Hay un componente de azar: en el baloncesto profesional todo depende mucho de que la pelotita entre, y muchas veces, el trabajo diario no se ve recompensado con los resultados.

— ¿Y se pueden decir cosas a través de una pelota?

— Muchas cosas. Un equipo es un grupo humano y, como pensaba mi maestro Ignacio Pinedo, las técnicas y las tácticas las sabemos todos, lo importante es la dirección de equipo. Muchas veces, el equipo es el fiel reflejo del entrenador.

— Reivindica el papel intelectual del entrenador?

— Es importantísimo. Un grupo humano es algo más que unos señores



«Lolo Sainz, Pinedo y Aíto son los tres técnicos que más me han aportado.»

que meten un pelotita por el aro. A veces se confunde el profesionalismo con el cobrar mucho y no tiene nada que ver. El jugador tiene que comprender que al mismo tiempo que juega, se está formando como persona. A mí no me pone frenético que un jugador falle un tiro libre, lo que me pone frenético es la falta de respeto hacia los demás. Por ejemplo: llegar tarde a un entrenamiento. Muchas veces, el entrenador es el tonto de la película, y no por factores externos sino internos. A veces, la culpa es nuestra. Mi idea de un entrenador es que es más un gestor de grupo. El jugador siempre pide que el entrenador le ayude. Yo reivindico que el jugador apoye al entrenador. En nuestro equipo, lo tenemos muy conseguido.

— Esta temporada se han reforzado con Cvjeticanin y Vecina. ¿Han puesto el listón más alto?

— Aspiramos a todo. Queremos mantenernos entre los grandes. A Cvjeticanin no vamos a descubrirlo. Es un jugador que lo ha ganado todo. Nos ha encantado, porque es una gran persona y muestra una tremenda humildad. En cuanto a Vecina puedo decir que es un jugador muy listo, que tiene mucho oficio y que nos va a ayudar bastante. Rafa es un ganador.

— Usted se definió un día como romántico y gestor. Siempre ha dicho que las estrellas son los jugadores.

— Sí. Y hablé de ese aspecto romántico, incluyendo a esas otras co-

«La AEEB y su Comité Profesional han avanzado en los últimos años a un ritmo muy bueno. Gracias a ellos, la profesión de entrenador goza hoy de un prestigio incuestionable.»

«En el baloncesto profesional todo depende mucho de que la pelotita entre, y muchas veces el trabajo diario no se ve recompensado con los resultados.»

sas que hay alrededor del baloncesto y que debe aprovecharse: relaciones sociales, conoces gente que a lo mejor no conocerías si no estuvieras en este mundo, y lo que me parece fatal es el nivel de mercantilismo que está asumiendo el baloncesto. Eso hace que el chaval joven piense muchas veces en ganar dinero exclusivamente. Un chaval sale bueno y el padre se cree que tiene un talón en blanco y se desprecupa del chaval y de sus estudios.

— ¿Quién descubrió América?

— Cristóbal Colón.

— ¿Y a Fernando Martín?

— Yo creo que lo descubrió Estudiantes. Pablo Casado fue su padre deportivo. Yo no estaba en Estudiantes cuando él llegó al club. El descubrimiento mío es Alberto Herreros, que estaba en el colegio Menesiano jugando de pivot cuando me hablaron de él. Mandé a un entrenador de la cantera de Estudiantes a verle jugar. Los informes no fueron del todo buenos y Alberto terminó fichando por el Canoe. Yo le ví allí y rápidamente lo



cogí para el junior nuestro.

Después, siendo aún junior, lo subí al primer equipo y debutó un mes de diciembre.

— ¿La búsqueda de la novedad es la más vieja de las pasiones posibles?

— Yo trato de descubrir cosas siempre y de buscar lo bueno de los demás. Yo he copiado mucho de Aíto. En realidad, Lolo, Pinedo y Aíto son los tres técnicos que más me han aportado.

— ¿Qué es ganar, Miguel Ángel?

— Lo que nos oxigena todos los días. Y algo por lo que nos pagan. Es sentir la satisfacción de que algo que hemos hecho toda la semana lo podamos llevar a buen fin.

— ¿Y perder?

— ¡Perder! Esa palabra no quiero yo verla ni en pintura.

— Vive las cosas con mucha intensidad?

— Sí, sí, sí. Soy bastante intenso, me preocupa mucho todo y estar siempre convencido en baloncesto de que he hecho todo lo posible para que el

«Las técnicas y las tácticas las sabemos todos, lo importante es la dirección de equipo.»

equipo haya podido estar en disposición de ganar.

— ¿Blastema mucho en el banquillo?

— No, tacs normales. Trato de dominarme. Doy aspecto de tranquilo y la procesión va por dentro.

— ¿Cuál es el eje de su motor creativo?

— Continuamente tengo que estar motivándome. El día que no sea así, me va a pesar mucho el baloncesto?

— ¿Cree en el destino?

— Sí. Hay un factor que en un momento dado te puede cambiar la vida. El destino. Un golpe de suerte, no sé...

— ¿Sabe cuál es el suyo?

— Lo voy conociendo. Lo que nunca sabemos es qué nos tiene deparado posteriormente. □



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



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