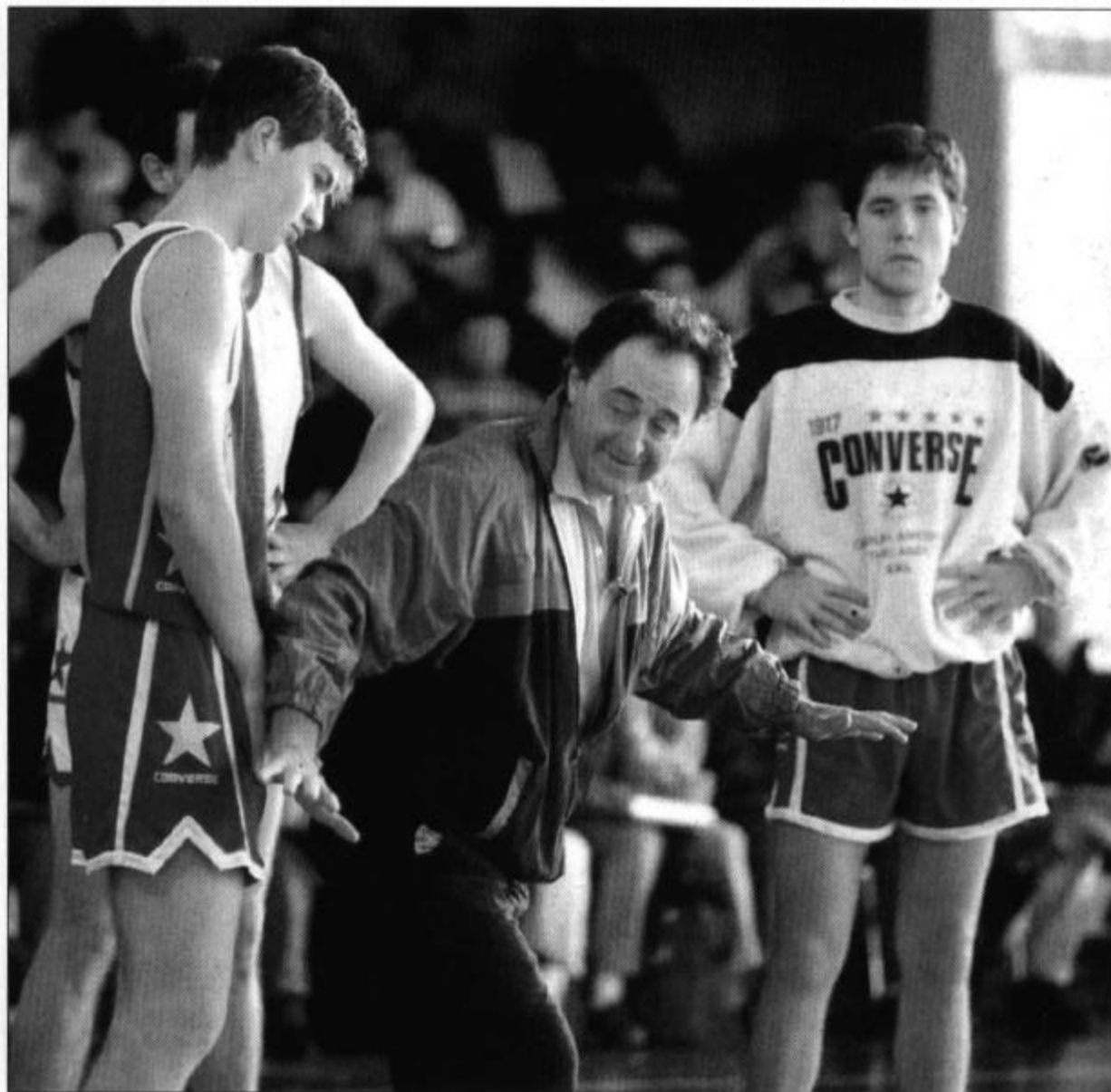


ELUNIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año VI - Núm. 20 - Enero 1993

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID



FIBA Study Centre

AT THE SERVICE OF CLUBS AND FEDERATIONS

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 *improvement* and the *benefit* 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.



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



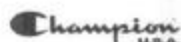
FIBA STUDY CENTRE GUIDES TO BASKETBALL FACILITIES



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



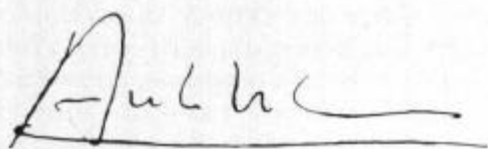
CAMINANDO JUNTOS

Comienza el año con un nuevo mandato de D. Ernesto Segura de Luna al frente de la Federación Española de Baloncesto. Desde aquí queremos felicitarle por la reelección y desearte éxito en el difícil cometido que va a tener que afrontar. El señor Segura de Luna y su equipo directivo, en su valoración de las necesidades de nuestro baloncesto, deberían tener en cuenta no sólo aquellas parcelas, como por ejemplo la Selección Nacional, en las que se invierte y se recoge a muy corto plazo o que son más llamativas de inmediato y otras, sino también las que se refieren al avance técnico, que aparentemente tienen una menor urgencia, pero que constituyen la auténtica base sobre la que se cimienta nuestro deporte y, por lo tanto, la clave para que éste no se quede obsoleto y siga estando situado entre los que, hoy en día, más interesan al gran público.

En este sentido, la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto ha venido desempeñando una destacada labor en la formación de los entrenadores, con múltiples actividades y publicaciones que han contribuido a mejorar y actualizar los conocimientos de nuestros técnicos, cubriendo un importante cometido que hace del baloncesto una de las actividades deportivas más avanzadas e innovadoras, como así se reconoce en las esferas de otros deportes, en el Consejo Superior de Deportes y en el contexto internacional. La Federación, como ente que administra fondos públicos, tiene que ser sensible a la necesidad de seguir destinando una destacada ayuda a la formación y el reciclaje de las personas que son y serán responsables del progreso de los jugadores y de los equipos, apoyándonos para poder seguir realizando, con la eficacia de siempre, la notable labor formativa que desde el momento de su creación ha asumido esta Asociación. Somos conscientes de que también nosotros debemos hacer un esfuerzo para mantener el nivel de nuestras actividades teniendo en cuenta el difícil momento económico por el cual atravesamos.

Federación y Asociación deben seguir como hasta ahora, caminando juntos en la formación de los entrenadores españoles.

Recibid un cordial saludo.



ANTON M. COMAS I COMA
Presidente AEEB

Iniciación deportiva <i>J.M. FERNANDEZ MALVAR</i>	Pág. 4
Trabajo en equipo <i>J. SALAMANCA</i>	Pág. 6
Psicología <i>J.M. BUCETA</i>	Pág. 9
El entrenamiento <i>J. ZARAGOZA</i>	Pág. 12
Defensa en zonas (y II) <i>A. MONTERO SEOANE</i>	Pág. 14
Defensa sin balón <i>C. SAINZ DE AJA y A. GIMENO</i>	Pág. 18
El juego del poste medio <i>J.M. BUCETA y C. SAINZ DE AJA</i>	Pág. 20
Fracturas costales <i>A. DEL CORRAL y J. VAQUERO</i>	Pág. 24
¿Ayuda y recupera? <i>E. MESSINA</i>	Pág. 26
Movimientos ofensivos <i>D.L. LUEKING</i>	Pág. 29
Ataque abierto <i>M. GROSS</i>	Pág. 34
Defensa contra bloqueos <i>D. PETERSON</i>	Pág. 38
El vendaje funcional <i>A. GARCIA CHAIN</i>	Pág. 40
Errores rectificables <i>J.C. MITJANA</i>	Pág. 43
Entrevista Pepe Laso <i>P. FERRERES</i>	Pág. 47

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton M^o Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Traducción
Neus Blanch

Fotos
J.M. Aroias, M.A. Fomils y Revista Gigantes

Han colaborado en este número
Javier Zaragoza, Juan Carlos Mitjana, Antonio García Chain, Marty Gross, David L. Luekering, Ettore Messina, Dan Peterson, Alfonso Del Corral, Javier Vaquero, José M. Buceta, Carlos Sainz de Aja, Antonio Gimeno, Antonio Montero Seoane, Julio Salamanca, José M. Fernández Malvar, Pere Ferreres.

A.E.E.B.
Redacción y Publicidad: Jorge Juan, 82
28009 MADRID
Teléfonos (91) 575 35 65 - 575 21 84
Fax (91) 577 50 73

Distribución
Gratuita a todos los socios

Fotomecánica y fotolitos
TADAE, S.A.

Impresión
Grafinter

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

© 1993 A.E.E.B. - Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

BASES PARA UNA INICIACION DEPORTIVA EN BALONCESTO

Por **JOSE M.^o FERNANDEZ MALVAR** (Entrenador Superior)

Aquella célebre frase del psicólogo Woodward, a veces mal interpretada, de que «el niño es el padre del hombre», apunta a una de las mayores verdades: el hombre será en definitiva «lo que haya sido en su infancia». Por aprendizaje, por didáctica, por motivación y por asimilación, la infancia constituirá el jugador del futuro, el que va a ser, el que ya es. De ahí la enorme trascendencia que se está dando a la iniciación deportiva y a aspectos tales como: edad idónea de iniciación, didáctica y metodología del entrenamiento.

El baloncesto es un juego de equipo, con contacto físico constante, sin condiciones fijas del entorno y que presenta las siguientes características:

a) **Carácter perceptivo:** el cambio de situaciones es constante.

b) **Carácter físico:** adaptación al campo; adaptación al equipo en el cual el jugador está encuadrado; adaptación a las características del equipo contrario; adaptación al jugador que me defiende y al que yo debo defender.

c) **Carácter cognitivo:** toma de decisiones, pasar, driblar, tirar.

d) **Carácter psíquico:** adaptarse al rol que uno tiene (titular, jugador especialista, jugador que no juega por cualquier motivo, etc.); adaptarse al juego como parte de un equipo).

e) **Carácter reglamentario:** es indispensable el conocimiento y aprovechamiento de las reglas de juego; para ello proponemos la utilización de ejercicios reales de juego y la aplicación de las normas supervisado por una persona que cumpla la función del árbitro. En consecuencia además

de aprender a jugar, aprendemos el reglamento (disciplina hacia los rivales, hacia el árbitro y conocimiento más exhaustivo del juego).

Edad idónea

De acuerdo con los estudios del prestigioso científico T. Bompá: «Theory and Methodology of Training», Kendall/Hunt, Iowa, 1983, la edad ideal para el comienzo de la práctica del baloncesto es alrededor de los 7-8 años.

La fundamentación de esta práctica inicial consiste en descubrir el deporte, familiarizarse con el balón y con el grupo; realizar una práctica distribuida y progresiva desde el inicio, con la finalidad de que se integren los factores de percepción, de ejecución y de decisión.

Debe existir conexión entre los distintos fundamentos y una formación de esquemas que contesten a los siguientes parámetros: ¿para qué sirve?, ¿cuándo? y ¿cómo?

Buscar la retención con el sobreaprendizaje y asimilar un conocimiento y adaptación a la reglamentación.

¿Quién hace baloncesto? En períodos de iniciación, baby-basket, se debe aceptar a todos aquellos que se apuntan. «Normalmente» este proceso tiene lugar en los colegios y más bien como una actividad extraescolar; el siguiente paso son las escuelas de minibasket cuyo campo de acción es mucho más amplio. A partir de este período, se hará una selección según unos criterios que explicaremos y expondremos más adelante.

Las directrices básicas serán: a) presentar un modelo bien dirigido y signi-

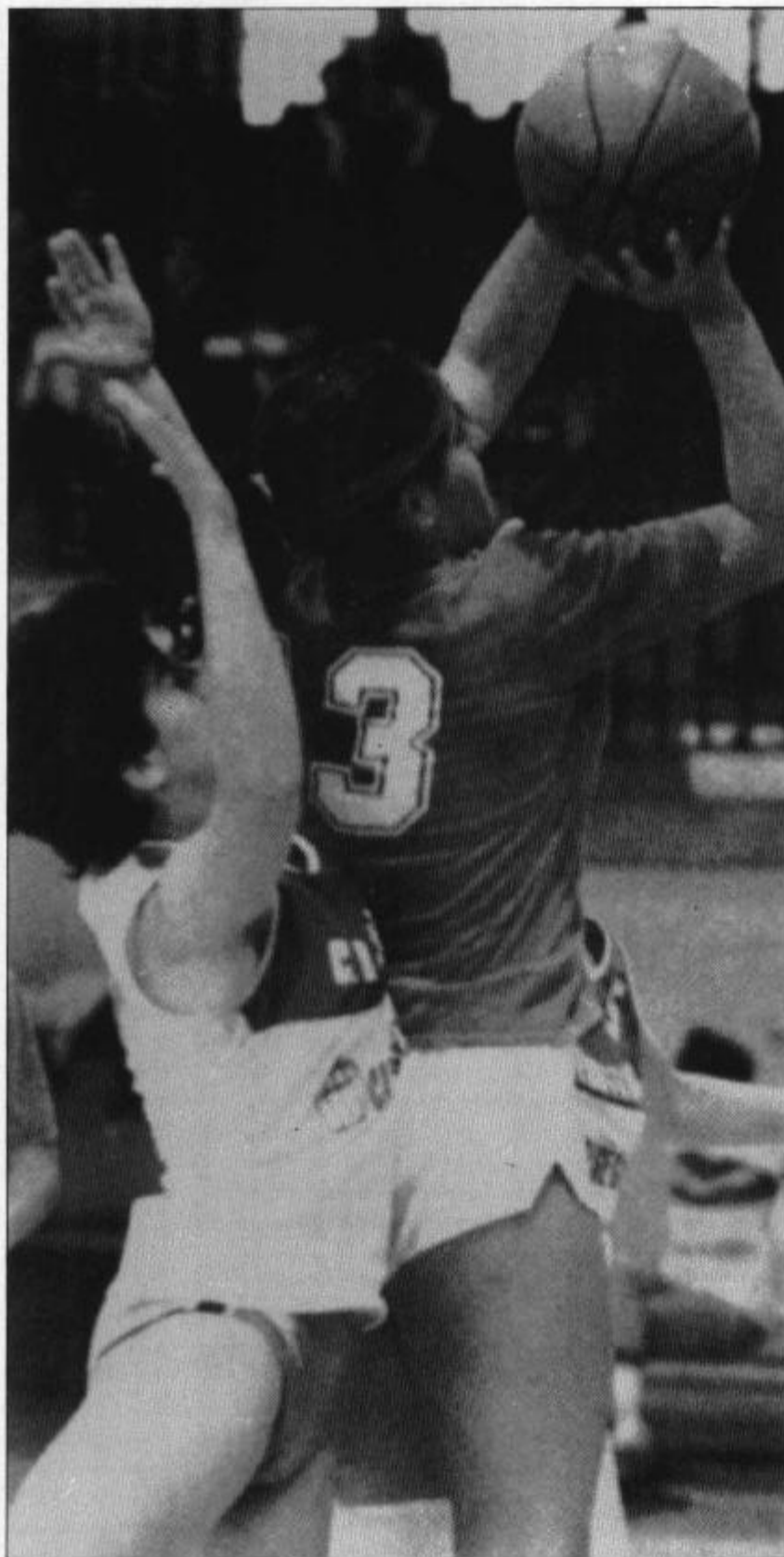
ficativo; b) los nuevos jugadores van a confiar en «ti» como entrenador: cuida tu aspecto físico, la expresión, tus hábitos y se receptivo, predica con el ejemplo; c) proponer metas a corto y medio plazo que sean reales y alcanzables.

La intervención didáctica se desarrollará a través de los siguientes aspectos: 1) planificación del entrenamiento (balones, obstáculos, n.º de canastas, grupos de jugadores); 2) presentar los «objetivos» del día, visión general, las tareas (sencillas y dinámicas) han de constituir partes de un programa general; 3) activar a la gente, que todo el mundo esté trabajando, se aprende jugando, el sobreaprendizaje es consecuencia de una continuidad repetición; 5) motivar, reforzando constantemente actitudes y aptitudes; 6) ser comunicativo, hablar y no gritar. Corregir puntualmente, si el fallo es generalizado, se para el ejercicio y se realiza el fundamento de nuevo. En consecuencia, ir despacio. Considerar el período de aprendizaje: es mejor poco y bien hecho, que mucho y...; 7) considerar diferencias individuales en el aprendizaje; 8) los ejercicios han de tener la duración necesaria para no hacer el entrenamiento monótono; 9) comunicar información sobre las mejoras: iniciar la retroalimentación «feed-back»; 10) terminar siempre con el ejercicio más divertido posible (la última impresión es la que más perdurará para la próxima sesión).

Etapas de la iniciación

Describamos las distintas fases de la siguiente manera:

Objetivo general: Desarrollo de la adaptación corporal al dominio de la



técnica básica del baloncesto.

Sub-objetivo A: Ambientación y familiarización con los elementos básicos

del juego (espacio vital, canastas, compañeros y terminología).

Sub-objetivo B: Coordinaciones glo-

balizadas del pase, bote y tiro a niveles estáticos y dinámicos.

Sub-objetivo C: Desarrollar la interacción entre: desplazamiento-pase-tiro-bote; normas de juego, 1c1, 3c3, iniciación al juego colectivo.

En estos aspectos, considerar las fichas técnicas del «Centro de iniciación técnica Deportiva de Baloncesto», Consejo Superior de Deportes.

Control de la iniciación

Los requisitos deben ser los siguientes:

- 1) Selección de los jugadores, pruebas de aptitud.
- 2) Crear grupos homogéneos, de acuerdo a los conocimientos, desarrollo físico, etc.
- 3) A partir del punto 2), análisis de los distintos grupos en cada sesión; si un jugador destaca en algún aspecto, se considerará la opción de pasarlo a un grupo de mayor nivel o a un grupo en el que el nivel de exigencia sea más elevado, y viceversa. Recordar que no hay que perder en ningún momento de vista las diferencias individuales en el aprendizaje.
- 4) Planificar el trabajo de acuerdo al grupo y al nivel que éste tiene. La valoración o seguimiento del trabajo lo haremos siguiendo estas directrices:
 - a) Después de cada sesión, reunión de los entrenadores y comentarios de cómo son los grupos y los casos denominados «especiales».
 - b) Siempre en coordinación con el preparador físico, es aconsejable efectuar al menos tres controles físicos anuales que nos servirán de información a posteriori.
 - c) Utilizar unos tests de baloncesto con los que se puede cuantificar algún fundamento técnico. No obstante, dada las situaciones cambiantes de este juego, aconsejamos el análisis post-entrenamiento y la consulta de las notas, que uno va haciendo en el dietario-memoria, como el medio más cualitativo. Información esta última que no es cuantificable y sin embargo será imprescindible (actitud, compañerismo, hábitos, nivel de asimilación, capacidad de aprendizaje...). □

SELECCIONES NACIONALES: TRABAJO DE EQUIPO PARA UNA SITUACION PUNTUAL

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

Las selecciones nacionales, sea cual sea su categoría, tienen como objetivo fundamental, entre otros, cumplir deportivamente de la mejor manera posible ante una situación puntual, llámese torneo amistoso, oficial, Pre-Europeo, Europeo, Olímpico, etc. Para ello, la Federación Nacional de Baloncesto crea un grupo de trabajo integrado por directivos, técnicos y por los mejores jugadores del momento, que tendrán como misión prepararse para llegar en las mejores condiciones a la competición programada.

¿Está garantizado el éxito sólo con seleccionar a los mejores jugadores de la actualidad?

Creo que en un gran tanto por ciento influirá la calidad de éstos, pero, para que los jugadores desarrollen todo su potencial, se hace imprescindible crear una estructura y organigrama de trabajo (Planificación - Objetivos - Métodos - etc.) que garantice llegar en la mejor forma deportiva a los partidos que tengan que disputar.

Si entendemos por forma deportiva, un estado óptimo de capacidad de rendimiento para una competición determinada, entenderemos también que los jugadores deberán llegar a esa o esas competiciones con la máxima eficacia física, técnica, táctica y psicológica, existiendo a mi criterio una interrelación directamente proporcional entre el estado de forma individual y la del equipo.

Podemos decir que un jugador estará en forma deportiva cuando:

- Es capaz de rendir al máximo de sus posibilidades.
- Actúa con la máxima eficacia en

acciones técnicas.

- Es capaz de resistir grandes esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos.
- Se recupera rápidamente después de realizar esfuerzos intensos.
- Resuelve con rapidez y eficacia las diversas situaciones tácticas de un partido.
- Es capaz de poner su capacidad personal al servicio del equipo.
- Antepone sus intereses personales en beneficio del colectivo.
- Está psicológicamente preparado para adoptar actitudes positivas ante las derrotas y victorias de su equipo.

Aspectos importantes a tener en cuenta, según mi criterio, en la Planificación y Desarrollo de un «Programa Selección».

1) Trabajo en equipo

Creo que si en un club de baloncesto ya es importante el trabajo interrelacionado entre los componentes del equipo técnico, en una Selección aún lo es mucho más. La opinión de todos, incluyendo también la del capitán (jugadores) en momentos determinados, permite desarrollar un trabajo de la manera más controlada posible.

2) Planificación

Está claro que la intuición o la improvisación en un momento dado suelen ser válidas, pero en empresas de gran calibre, como es tener la responsabilidad de dirigir un colectivo, cualquiera que sea su nivel, en este caso una Selección Nacional, es imprescindible atar todos los cabos, el **cómo**, **porqué** y **cuándo**, nos servirán para establecer con criterio, los métodos a utilizar en el programa a desarrollar.

El ordenamiento de objetivos, sistemas de entrenamientos y actividades, ayudarán seguramente a no cometer errores y que los jugadores mantengan un ritmo activo, estén frescos en todo momento, explosivos, listos, etc., eliminando cualquier posibilidad de sobreentrenamiento o de pérdida de forma por no entrenar adecuadamente.

Volumen, intensidad, recuperación serán términos importantes a tener en cuenta dentro de la distribución de cargas en cada microciclo.

3) Mentalidad

Muy importante, sobre todo ante situaciones difíciles, donde hay que darlo todo y más.

La mentalidad por supuesto debe ser... ganadora, y ésta no se compra en farmacias; se debe trabajar con los jugadores sobre éste aspecto, despertándoles el instinto agresivo, casi suficientes, enseñarles a no tener miedo a perder ni a... ganar; en definitiva, tener jugadores bien dotados física o técnicamente, pero también poseedores de una «casta» especial, la «casta» de los ganadores.

4) Diversión

Recordemos que un «Programa Selección», siempre se asocia con concentraciones, desplazamientos, estrés, tensión, horas muertas, etc., etc. Creo que una de las funciones de los responsables del equipo es crear situaciones parecidas al entorno donde se desenvuelve el jugador y en la que puedan participar todos los componentes del grupo, desde los tradicionales juegos de cartas, ajedrez..., hasta pequeñas interpretaciones tea-

trales, pasando por visitas culturales o cine. Seguro que hará la convivencia más llevadera y productiva.

5) Seriedad

Un equipo que esté en juego todo el día, o no tenga respeto por sus técnicos o por ellos mismos, seguro que no llegará a ningún lado. Es importante que los componentes del equipo entiendan que existe una responsabilidad compartida y que para conseguir grandes frutos se tiene que trabajar muy duro y disciplinadamente.

6) Control de situaciones

Creo que una de las virtudes que debe tener un equipo técnico, es la de poder controlar todas las situaciones, y si es posible adelantarse a todos los acontecimientos, seguro que se evitará más de un problema, desde que no falten jamás los balones en un entrenamiento a descubrir y tomar cartas en el asunto en situaciones de conflicto entre dos o más jugadores.

7) Control de los participantes

Creo que debería ser obligatorio por parte de los clubs que ceden jugadores a la Selección, el enviarlos con un informe médico y del preparador físico, así mismo, éstos deberían recibir uno por parte del seleccionador una vez se acabe el período de concentración y competiciones.

8) Mejoras individuales

En caso de macroconcentraciones, intentar por todos los medios ayudar al jugador a seguir con los programas técnicos o físicos que le hayan sido marcados por los responsables de su club. Para ésto, lógicamente debe existir «buena comunicación» entre los técnicos del club y de la Selección Nacional.

En cuanto a la **Preparación Física**, uno de los problemas que a mi juicio se crea en las selecciones es precisamente la no aplicación de criterios lógicos en cuanto a los contenidos de la misma, haciendo cada técnico la guerra por su cuenta, provocando si-

tuaciones de trabajo que no se ajustan muchas veces a las necesidades de los jugadores y por consiguiente éstos se enfrentan con sorpresas, y a veces con indignación, a grandes «tutes» físicos, carreras continuas de gran volumen, subir y bajar montañas, toda clase de ejercicios con y sin carga, a simultanear varios entrenos diarios donde se exige máximo rendimiento y a grandes «tutes» técnico-táctico, sin coordinación entre ellos, produciendo muchas veces un efecto contrario al deseado (jugadores cansados, poco frescos, irascibles, desmotivados, sin agresividad, etc., etc.).

A mi juicio la preparación física de cada integrante de la Selección debe ser la justa, la adecuada, personaliza-

sico del equipo de cada jugador.

- Test de valoración funcional (pruebas de esfuerzo en tapiz, rodante, espirometría, etc.) antes de macroconcentraciones.
- Test de valoración motora (flexibilidad, velocidad y resistencia con y sin balón, fuerza, etc.) antes de macroconcentraciones.
- Perfil conductual, que describa las características de personalidad de cada jugador según se estime oportuno, antes de macroconcentraciones o previo a grandes competiciones.
- Entrevista rutinaria (información directa) con el médico y técnico de la Selección, en caso de macroconcentraciones.

En cuanto al desarrollo de las cua-



da, atendiendo a las necesidades individuales de cada uno de ellos, para que no pase como tantas veces, que un jugador termina una temporada cargada de partidos, va convocado a la Selección y empieza un trabajo de preparación física y baloncesto con grandes volúmenes e intensidades; o al contrario, que cuando acabe su etapa de Seleccionado (casi siempre en verano) y vuelva a su club, se estudie su caso y no se pretenda que empiece la pretemporada a ritmo de cualquier otro jugador que ha tenido un prolongado descanso.

Dependiendo del **tiempo de concentración** previo a una competición será más o menos importante el conocer al máximo la «realidad» del jugador y por consiguiente programar adecuadamente el trabajo a realizar por estos. Creo que en cualquier caso se deberá tener en cuenta:

- Informe del médico y preparador fi-

lidades físicas y siempre dependiendo de los días de concentración, bajo mi criterio se ha de trabajar principalmente:

- 1) **Flexibilidad y Movilidad Articular:**
 - a) Como parte del calentamiento.
 - b) En programas específicos para jugadores con problemas.
 - c) Como recuperación después de algún esfuerzo determinado.
- 2) **Velocidad:** a) Trabajo de capacidad y potencia anaeróbica láctica en situación de juego, específicos por posiciones con y sin balón.
- 3) **Resistencia:** a) Especial (en campo). Trabajos de capacidad y potencia aeróbica o anaeróbica láctica con ejercicios específicos con y sin balón (recordemos que con la práctica técnica y táctica del baloncesto también hay unos sistemas energéticos requeridos).
- 4) **Fuerza:** a) Principalmente fuerza rápida, específica por posiciones, en to-

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

do caso ésta se programará en función del trabajo que venga desarrollando el jugador en su club.

Otras actividades o deportes alternativos que pueden ser utilizados como descarga o descanso activo en concentraciones de larga duración pueden ser el:

- Badminton.
- Correr campo a través.
- Piscina (nadar).
- Hockey sala.
- Voleibol.
- Excursiones a pie.

Preparador físico

El preparador físico en la actualidad debe ser un especialista; desde dominar técnicas para recuperar y poner a punto jugadores, hasta poder participar en situaciones técnico-tácticas, o resolver situaciones psicológicas individuales y colectivas. Por lo tanto creo que hoy por hoy, se hace imprescindible en cualquier organigrama técnico de una Selección Nacional, la presencia de éste profesional.

Funciones que puede desarrollar un preparador físico (entre otras):

- a) Colaborar en la confección del plan general de actuación.
- b) Colaborar en la distribución, ejecución y control de las cargas de trabajo.
- c) Recuperar o poner a punto en situaciones puntuales a jugadores con problemas.
- d) Controlar directamente las sesiones de preparación física.
- e) Establecer la batería de tests más interesante en cada momento.
- f) Colaborar activamente a la motivación del grupo.
- g) Realizar estudios específicos de rendimiento.

Como véis, son muchos los temas de los que depende el éxito (rendimiento) de un equipo, pero lo que está claro es que para poner a punto un grupo de jugadores se hace necesario un trabajo serio, programado e interrelacionado de todos los componentes del colectivo (entrenador, preparador físico, médico, jugadores, directivos, trainer, etc.). □

PSICOLOGIA APLICADA AL BALONCESTO: LA PREPARACION PERSONAL PARA LOS PARTIDOS (IV)

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

En los dos números anteriores nos hemos referido a la importancia de que el jugador decida cuáles van a ser sus objetivos prioritarios (ver número 18) y planes de enfoque (ver número 19) con vistas a preparar mejor su actuación personal en un partido. Despedíamos el último número, señalando que habiendo hecho esto y, en ocasiones en las que pudiera ser útil, habiendo ensayado los planes a seguir mediante la práctica en imaginación y, a veces, la práctica real, el jugador se encontraría lista para poder rendir satisfactoriamente; si no fuera porque, a diferencia de otros deportes (por ejemplo, la gimnasia), en el baloncesto no compite sólo, sino que debe hacerlo en una estructura de equipo y contra un adversario que, lógicamente, intentará hacer lo posible por dificultar sus acciones. Todo ello conlleva, en definitiva, que no bastará con que el jugador esté preparado respecto a lo que «idealmente» debería hacer para rendir al máximo de sus posibilidades en un determinado partido, sino que, además, deberá estarlo para reaccionar rápida y convenientemente ante las múltiples dificultades que podrían aparecer en su camino impidiendo o entorpeciendo el rendimiento deseado.

Dificultades que pueden surgir

¿Qué podría suceder en el transcurso de un determinado partido como para interferir de manera negativa con los planes que tenía previamente?; ¿Qué podría dificultar los planes de enfoque?; ¿Qué podría impedir que se consiguieran los objetivos prioritarios?; el jugador debe pensar sobre



estas cuestiones y encontrar posibles respuestas para cada uno de los objetivos prioritarios y planes de enfoque que haya elaborado con anterioridad, de forma que esté preparado ante cualquier circunstancia interferente que pudiera dificultar su rendimiento.

¿Qué tipo de dificultades pueden

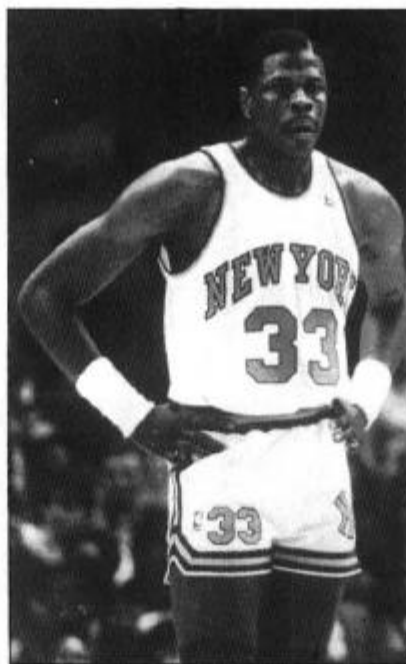
surgir?; en realidad, pueden ser, según los casos, muy variadas: cambios de estrategia del equipo rival (por ejemplo, no sale al campo el jugador al que se pensaba defender), cambios de planes colectivos en el propio equipo (por ejemplo, un importante jugador del otro equipo comete la cuarta

falta personal y ahora conviene intentar provocarle la quinta), sensaciones propias (por ejemplo, sentirse cansado, desanimado, muy activado, etc.), desvíos de la atención de lo que se debe hacer por cualquier motivo (por ejemplo, una decisión del árbitro, un error que se acaba de cometer, etc.), que las cosas no estén saliendo como uno esperaba, etc.

En líneas generales, algunas posibles dificultades tienen que ver con los cambios de estrategia, individual o colectiva, que por diversos motivos pueden ser necesarios a lo largo de un partido de baloncesto, mientras que otras se refieren a estados internos del propio jugador (sensaciones, percepciones, pensamientos, pérdida de concentración, niveles inadecuados de activación, etc.) que interfieren con la realización de los planes más apropiados previamente preparados.

En términos operativos, cualquier jugador que se detuviera a pensar en las dificultades que podrían surgirle durante un partido, llegaría a predecir cuáles son, en su caso concreto, las más probables, obteniendo, gracias a este ejercicio, un doble beneficio: por un lado, estar alerta, específicamente, en relación con estas dificultades más probables, lo que le facilitará la posibilidad de prepararse de manera concreta ante las mismas; por otro, estar alerta, más en general, respecto a que pueden surgir dificultades (éstas u otras) a lo largo del partido, de forma que, cualquiera que sean, no constituyan una sorpresa con la que no contaba, sino, por el contrario, algo que entra dentro de lo normal en el desarrollo de un partido y que, por lo tanto, no debe «descomponer» su equilibrio mental cuando se presenta, por desagradable, incómodo o fastidioso que le resulte que así suceda.

Este estado de alerta es sumamente importante en un deporte como el baloncesto en el que, como hemos señalado, el deportista no compite solo y debe tener en cuenta, en cada momento del partido, las necesidades presentes más prioritarias del propio equipo y la mejor forma de actuar en



función de éstas; en el que, además, existe una lucha continua con el adversario por obtener el resultado que a cada uno le conviene de una determinada acción, siendo incompatible el que ambos lo consigan (en general, en una jugada concreta, el éxito del defensor supone el fracaso del atacante); y en el que el resultado de las propias acciones, aún estando bien ejecutadas, no siempre será el deseado, ya que existe un margen de error, en algunas acciones bastante amplio (por ejemplo, en los tiros de tres puntos), que forma parte del propio juego y que por lo tanto no debe ignorarse.

¿Cuántos jugadores juegan bien un partido cuando, desde un principio, les salen las cosas más o menos como esperaban y, sin embargo, juegan un mal partido si comienzan fallando o si, en general, las cosas no comienzan como a ellos les hubiera gustado?; ¿Cuántos jugadores con grandes condiciones son incapaces de rectificar malos comienzos, mejorando su actuación a lo largo del partido?; ¿Cuántos son incapaces de superar interiormente que las cosas no sean exactamente como esperaba o que no sean como más les gustaría que fueran?; ¿Cuántos, en definitiva, no rinden como podrían hacerlo en

cuanto surgen situaciones que alteran las expectativas previas que tenían?

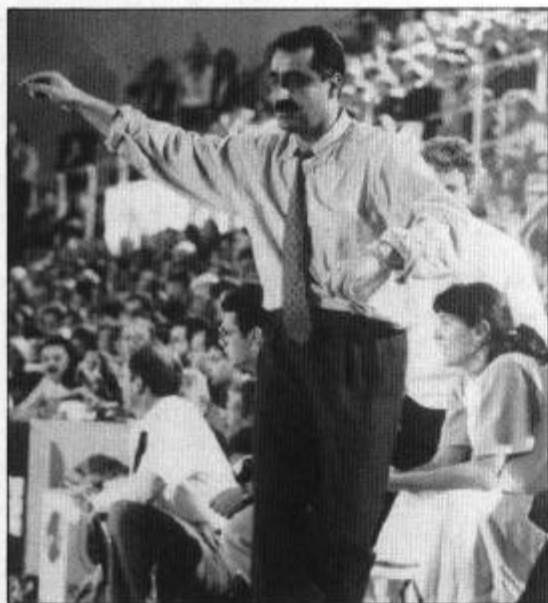
Si pensamos brevemente, es probable que nos acordemos de muchos jugadores, a los que hemos entrenado, que podrían encuadrarse en el amplio grupo de los que les pasan cosas de éstas, cuando, en realidad, estamos en un deporte en el que es bastante probable que estas cosas sucedan individual y colectivamente, por muy bien que se haya preparado la actuación personal o del equipo como conjunto en un partido. ¿Por qué, entonces, todos estos jugadores rinden peor de lo que podrían en circunstancias como éstas?; pues, probablemente, porque, por un lado, no han aceptado la realidad, en este juego, de que existe la posibilidad de que las cosas no se presenten como uno espera o como a uno le gustaría y que, a pesar de ello, un buen jugador tiene que ser capaz de superar la incomodidad o el fastidio que esto pueda producirle y centrarse exclusivamente en su cometido, en lo que depende de él, con el fin de rendir lo mejor posible en las circunstancias presentes (lo que supone que, a veces, su rendimiento no será exactamente el mejor en términos absolutos, pero sí el más apropiado para contribuir a que el equipo gane); y, por otro lado, porque no han dedicado tiempo a identificar y analizar las dificultades que podrían surgir, de forma que éstas, si finalmente surgiesen, no les pillasen por sorpresa; en general, que surja algo inesperado facilita que se pierda el control de la situación en la que uno se encuentra y esto en el baloncesto puede suponer que el rendimiento de un jugador sea lo suficientemente bajo como para perder un partido que podría haberse ganado.

Por lo tanto, hay que evitar las sorpresas, anticipando al máximo todo lo que pueda llegar a alterar nuestros planes iniciales. Esta anticipación, además de evitar el impacto negativo de lo inesperado, permitirá prepararse convenientemente ante las dificultades más probables, tal y como veremos en el próximo número. □

CLINIC «FINAL FOUR FEMENINA '93»

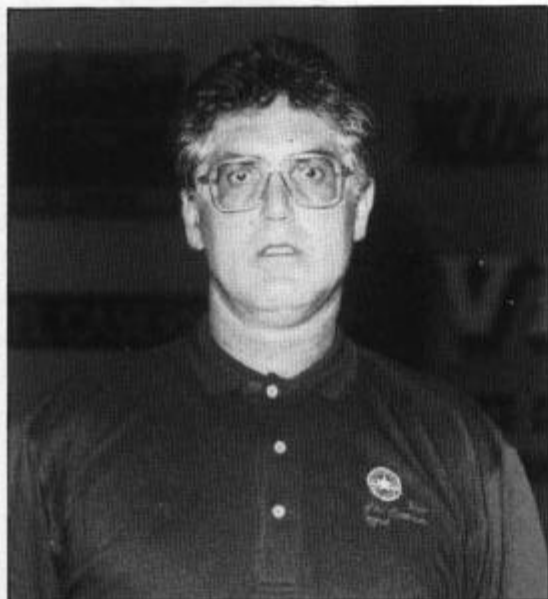
Días 24 y 25 de Marzo de 1993 - Valencia

Conferenciantes



SANTO COPPA

(Entrenador Enimont Priolo)



MONCHO MONSALVE

(Entrenador Juver Murcia)



GENERALITAT VALENCIANA

Lugar de celebración

Pabellón de San Fernando
C/. Rey Saud, s/n. (Fuensanta)
VALENCIA

Temario

- Juego en transición.
- Metodología de la enseñanza: técnica individual.
- Defensas mixtas.
- Contraataque.

Para más información e inscripciones dirigirse a:

Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto
Calle Jorge Juan, 82, 5º, 1º

28009 MADRID

Telfs. (91) 575 35 65 - 575 21 81

Fax (91) 577 50 73



Patrocina

SORNA
G O D E L L A



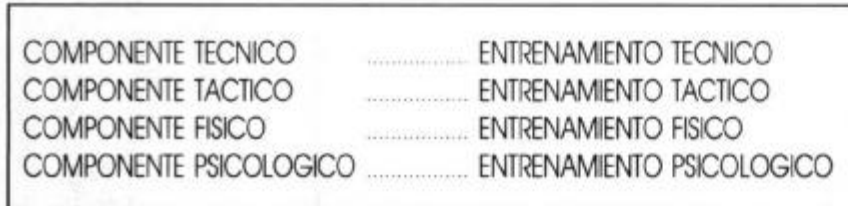
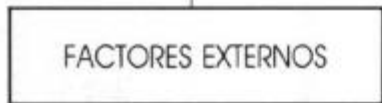
EL ENTRENAMIENTO EN BALONCESTO

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

El objetivo de este artículo es hacer una reflexión sobre el entrenamiento deportivo en general, haciendo una extrapolación al campo de baloncesto, para conocer qué características debe de tener el entrenamiento.

El entrenamiento deportivo es un proceso científico y pedagógico, cuyo objetivo último es el aumento del rendimiento del sujeto, a partir de la mejora de sus capacidades (técnicas, tácticas, físicas...). La aplicación correcta de los estímulos o cargas en los jugadores, provocará una adaptación y transformación funcional y morfológica en el organismo y, por tanto, un aumento del rendimiento.

Tradicionalmente se ha considerado que el proceso de entrenamiento está compuesto por una serie de componentes que se ven afectados a su vez por factores de índole externa (socioeconómicos, estructurales...).



El desarrollo del componente técnico será a través del entrenamiento técnico; el desarrollo del componente táctico será a través del entrena-

miento táctico...

Ocurre, normalmente, que cada uno de estos componentes son entrenados por separado. Así el componente técnico y táctico es trabajado, por un lado, en sesiones concretas y dirigido por el «entrenador jefe»; por otro lado se realiza el entrenamiento físico, dirigido no siempre, por un especialista. Además, en un menor número de casos se desarrolla el trabajo sobre los diferentes factores psíquicos y psicológicos.

Como podemos ver, hacemos una separación, una escisión de un fenómeno, que a mi modo de ver debería considerarse como un *todo, indivisible, único*, un proceso que debería conceptuarse dentro de una mayor *globalidad*. Por tanto, expresiones como «... hoy hacemos físico...», «hoy tenemos técnica individual...», deberían eliminarse y por el contrario, se debería decir: «... hoy vamos a entrenar».

Durante el juego de baloncesto, nunca se dan por separados el componente técnico del físico, ni el físico del psicológico.

El juego tiene unos requerimientos globales y nos exige que cuando hagamos una determinada acción técnica se tenga en cuenta una serie de aspectos espacio-temporales, la situación de compañeros y adversarios, el móvil..., además de realizar esa acción técnica con una gran velocidad

gestual.

Por consiguiente, todas las acciones del juego requieren todos y cada uno de los componentes del entrena-

miento, (ver cuadro), por lo que nuestro entrenamiento deberá ser *único*.

Todos los contenidos que apliquemos en nuestro entrenamiento deberán desarrollar tres capacidades que se presentarán asociadas a lo largo de la práctica:

— *Capacidades condicionales*: Referidas a los aspectos bioenergéticos y a aspectos de la condición física.

— *Capacidades coordinativas*: Referidas a los aspectos propios del gesto y del movimiento en baloncesto. Aspectos técnicos de ejecución.

— *Capacidades cognitivas*: Que impliquen análisis de la situación para dar una respuesta adecuada. ¿Por qué paso ahí? ¿Por qué me desplazo ahí?...

A modo de ejemplo práctico expondré tres ejercicios muy sencillos, que pretenden desarrollar las tres capacidades conjuntamente, tal y como se dan en las situaciones de juego.

Ejemplo 1

— Capacidad condicional: desarrollo de la velocidad desplazamiento.

— Capacidad coordinativa: desarrollo del contraataque y de las situaciones de superioridad numérica 2c1.

— Capacidad cognitiva: exige lectura del juego y diferenciación perspectiva.



En el *diagrama 1*, (a) pasa a (b), que conduce el contraataque por calle central. (a) pasa y corre por calle lateral. El conductor (b), en función de la defensa de (c), que se decanta o hacia el base, o hacia el alero, ejecutará la acción de contraataque.

En este ejercicio me puede interesar hacer hincapié en una u otra capacidad. Así si me interesa por encima de todo el trabajo sobre la capacidad condicional, deberé tener en cuenta que, a la hora de elegir el ejercicio, la tarea deberá de ser sencilla, que el jugador pueda dominarla para poder implicarnos más en esa capacidad condicional.

Ejemplo 2

— Capacidad condicional: velocidad desplazamiento/velocidad gestual.

— Capacidad coordinativa: ayudas y recuperaciones.

— Capacidad cognitiva: anticipación preceptiva, análisis de la situación y de las trayectorias.



En el *diagrama 2*, (c) pasa a (E). En éste momento, (a) se colocará en ayudas (desplazamiento rápido debajo del aro). Si (E) da un pase bombeado hacia (b), el defensor (a) deberá cortarlo, y si no lo hace defender 1c1. Debe de haber rápidas ayudas durante 2-3 pases de (c) a (E), y rápidas recuperaciones. (E) puede dar 1-2 botes de aproximación a la canasta para que (a) se desplace totalmente a tapar esa penetración, exigiendo del defensor esa rápida ayuda y la posterior rápida recuperación.



Ejemplo 3

— Capacidad condicional: velocidad gestual tren inferior.

— Capacidad coordinativa: 1c1 defensa-ataque.

— Capacidad cognitiva: para el ataque implica una lectura de la posición de la defensa. Si el defensor está hundido, tirará; si el defensor llega en carrera atacará por pierna adelantada. Implica la elección de una respuesta motriz a partir de un análisis previo.

En el *diagrama 3*, (a) juega un 1c1, con el defensor en carrera. (b) elige la situación de defensa, o pegado al atacante o flotando... En función de ésta situación el ataque elegirá una resolución lo más rápida posible.

Aunque muchas veces, casi inconscientemente, planteamos ejercicios que desarrollan las tres capacidades, en la mayoría de los entrenamientos, se plantean tareas que intentan desarrollar casi en exclusividad la capaci-



dad coordinativa, sin ser conscientes del objetivo bioenergético (capacidad condicional), que lleva implícito determinada tarea, sin exigir al jugador que perciba y analice su entorno para elegir una respuesta correcta...

Es importante, como entrenadores, que en nuestras sesiones de trabajo cualquier objetivo coordinativo (contraataque, movimientos de técnica individual...), pueda ir acompañado de una exigencia condicional, (por ejemplo, de velocidad gestual, velocidad de desplazamiento...) y además exija al jugador una capacidad de análisis, una lectura del juego, que convierta a nuestros jugadores, en jugadores capaces de interpretar el juego (capacidad cognitiva), capaces de desarrollar cualquier aspecto coordinativo (movimientos técnicos), a una gran velocidad de ejecución (aspecto condicional).

¿Cuántas veces hemos dicho a nuestros jugadores que tienen que leer el juego? No podemos exigirles que interpreten el juego, cuando en nuestro entrenamiento cotidiano, no planteamos ejercicios que requieren de la capacidad cognitiva y donde el éxito de la acción se basa casi exclusivamente en aspectos de ejecución técnica. Como entrenadores no sólo debe preocuparnos la ejecución final, sino el proceso de recepción de información, codificación y análisis que conlleva una respuesta concreta. □

METODOLOGIA PARA LA ENSEÑANZA DE LA DEFENSA POR ZONAS (y II)

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

En este nivel nos planteamos que el jugador se habitúe a su posición en nuestra defensa, lo que conlleva una práctica en el espacio de juego habitual para familiarizarse con las referencias espaciales y a su vez encadenar con la primera fase de presión al balón.

Todos los ejercicios se plantean con un desplazamiento inicial según la trayectoria del balón, que controlamos en un principio, y una situación de 1c1.

Iniciamos esta segunda fase con los denominados trabajos específicos.

Ejercicios específicos para (A): *Diagrama 17*. El jugador con balón puede botar hacia cualquier lado; aunque sólo puede pasar al alero de su esquina.

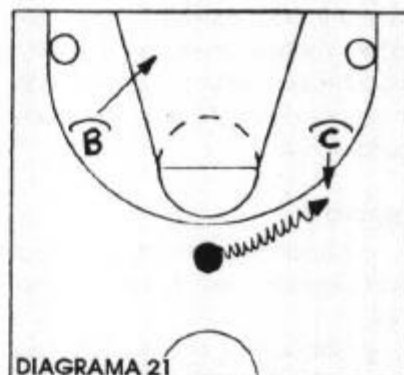


Diagrama 18. Pases entre bases o base-alero del mismo lado pero siempre picados; el defensor debe llegar a defender el pase al alero situado en la esquina opuesta, si no lo consigue intentará defender 1c1.

Diagrama 19. Tal como vemos en el dibujo, el pasador se acercará progresivamente desde el centro del campo hasta la línea de 6,25 para pasar a los jugadores situados en las esquinas.

Si recibe el atacante, jugarán 1c1 como siempre hasta que haya canasta o recupere el balón la defensa.

Ejercicios específicos para (B) y (C): *Diagrama 20*. (B) y (C) deben evitar los pases tensos entre los jugadores en



posición de base y de alero.

Diagrama 21. Desplazamiento de (B) y (C) según el movimiento del pasador sea hacia un lado u otro, de modo que impidamos o dificultemos tanto la recepción del alero del lado del balón, ya trabajado en el ejercicio anterior, como la recepción en el lado opuesto, respectivamente.

Diagrama 22. El nivel de dificultad en éste ejercicio aumenta al situar a dos pasadores en la zona de base, aunque al inicio no permitimos los pases tensos entre dichos jugadores.

Ejercicios específicos para (D): *Diagrama 23*. El defensor sigue la trayectoria del balón, situándose entre éste y la canasta, tratando de impedir un





DIAGRAMA 23



DIAGRAMA 24

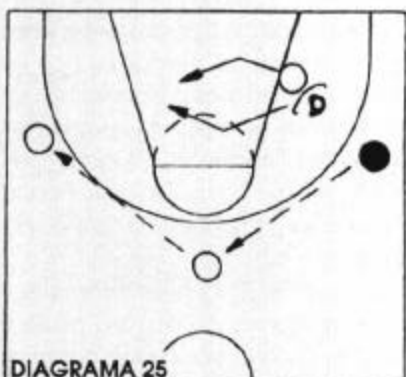


DIAGRAMA 25

pase tenso al jugador situado bajo el aro, pero sin pisar el interior de la zona.

Diagrama 24. Según vemos en el dibujo, (D) trata de impedir un pase interior al jugador situado entre el balón y la canasta, en las zonas del poste alto y bajo.

Diagrama 25. (D) defiende 1c1 si no puede impedir la recepción del atacante. Los pases entre los jugadores exteriores son inicialmente picados.

Ejercicios específicos para (E): Diagrama 26. (E), en inferioridad numérica, defiende la entrada por la línea de tiros e intenta igualmente impedir los pases tensos entre los bases.

Diagrama 27. Defiende los pases tensos entre bases, y el pase desde la

Nuevo libro editado por la AEEB, muy pronto a la venta

CLINIC

«MURCIA-COSTA CALIDA»

Conferenciantes:

BOSA MALJKOVIC
SANTO COPPA
JIM LYNAM
ETTORE MESSINA
PEDRO MARTINEZ



Temas:

- «Movimiento de ataque en la NBA» (Lynam)
- «Juego en transición» (Martínez)
- «Trabajo del pivot en ataque» (Maljkovic)
- «La importancia de los fundamentos» (Coppa)
- «Contraataque» (Maljkovic)
- «Zona press» (Lynam)
- «Ejercicios de defensa individual» (Messina)
- «Situaciones especiales» (Lynam)
- «Defensa mixta» (Coppa)
- «Ataque con tres hombres altos» (Martínez)
- «Adaptación a un equipo profesional» (Messina)
- «Tiro. Su entrenamiento» (Maljkovic)

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.



esquina al poste alto que se mueve únicamente por el círculo de tiros libres.

Coordinación

Ejercicios de coordinación entre (A) y (D): *Diagrama 28*. (A) y (D) se desplazan de acuerdo con las normas ya conocidas para evitar que el balón llegue a tocar una silla o un balón que colocamos en el poste bajo.

Diagrama 29. Cuando el pase se realiza entre bases, (D) debe desplazarse hasta la esquina de tiros libres del lado del balón mientras que (A) se desplaza al poste bajo. Si el balón llega a la esquina, (A) llega a defender al jugador con balón al tiempo que (D)



le releva en su posición.

Diagrama 30. Para comprobar si el relevo es suficientemente rápido, en la zona del poste bajo colocamos a un atacante con un pasador en la posición de base: el objetivo propio de este ejercicio es impedir que el balón llegue al poste bajo y que el jugador con balón no penetre por la línea de tiros libres.

Ejercicios de coordinación entre (B), (C) y (A): *Diagrama 31*. Con un base y dos aleros atacantes en las esquinas, intentamos que no reciban el balón en las áreas de juego que nos corresponden. El base no puede penetrar por la línea de tiros libres.



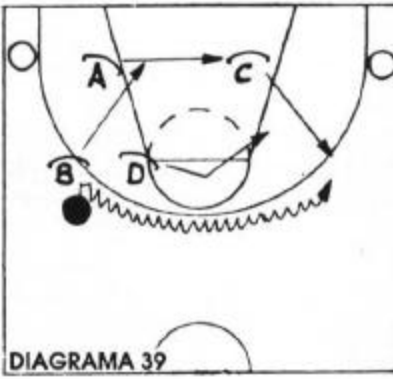
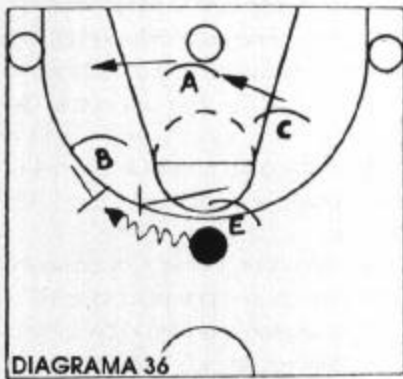
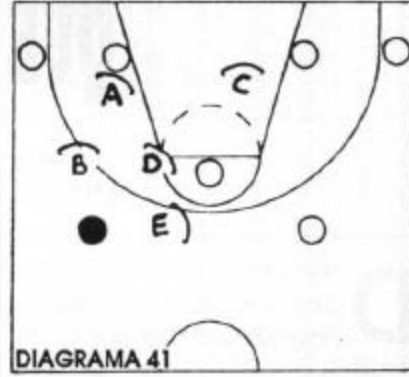
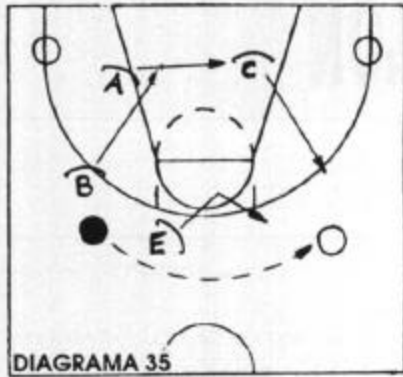
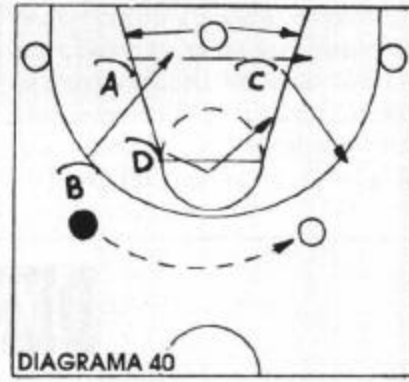
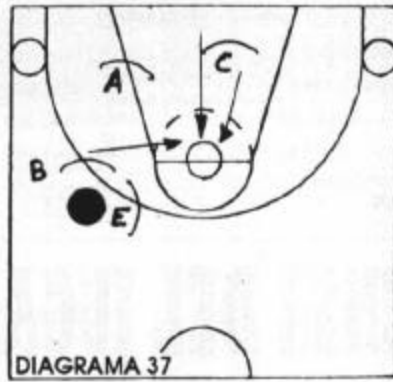
Diagrama 32. Con dos bases y dos aleros atacando, intentamos que no llegue el balón a las posiciones de alero, limitando para ello la velocidad de los pases al comenzar. El jugador con balón en el inicio solamente puede pasar a sus compañeros en la línea de fondo.

Diagrama 33. Con el mismo número de atacantes, cuatro, uno de ellos se sitúa en la posición bajo canasta; como defensores, buscamos que no llegue el balón a los aleros y menos aún al poste.

Ejercicios de coordinación entre (B), (C) y (E): *Diagrama 34*. Mientras (E) dificulta la entrada por la línea de tiros libres y los pases rápidos entre bases, (B) y (C) deben llegar a cortar los pases dirigidos a los jugadores situados cerca de las esquinas.

Ejercicios de coordinación entre (A), (B), (C) y (E): *Diagrama 35*. Con cuatro jugadores situados como en el dibujo, debemos impedir que el balón llegue a las esquinas o pase por la zona del poste alto.

Diagramas 36, 37 y 38. Colocamos ahora a un base, un jugador en el interior y otros dos en las esquinas; bus-



camos la realización de 2c1 al base en los laterales, e impedir que llegue el balón a la zona del poste bajo (diagrama 36). Si el jugador recibe en la zona del poste alto será defendido por (B) y (C) en cuanto encare la canasta (diagramas 37 y 38).

Ejercicios de coordinación entre (A), (B), (C) y (D): Diagrama 39. En este caso buscamos dificultar la penetración del base así como la recepción en la esquina por los atacantes.

Diagrama 40. Situamos a dos bases y tres jugadores en la línea de fondo, uno de ellos en el interior; los objetivos planteados son similares al ejercicio anterior añadiendo que no reciba el atacante en el interior de la

zona.

Inferioridad numérica

Podemos plantear en todas las situaciones anteriores casos de inferioridad numérica, pero por el planteamiento de la enseñanza previsto considero más interesante dejarlo para un momento en el que después de éxitos parciales en nuestra progresión nos enfrentamos con una situación real de juego, 5c5; lo que no quiere decir que no afrontemos en ningún caso esta práctica global sino que no la hemos introducido en nuestro proceso de enseñanza.

Diagrama 41. Podemos situar a los atacantes como queramos, pero la

mayor parte de los equipos los sitúan en posiciones 2-1-2 o 2-3, por ello nosotros formaremos en el primer caso con siete jugadores estáticos en las posiciones del dibujo.

Los objetivos de la defensa ya se plantean en términos de lograr cortar los pases, dificultar la circulación del balón (especialmente el cambio de lado), obstaculizar los lanzamientos y finalmente conseguir el rebote defensivo. Para lograr dicho rebote pondremos atención preferente a bloquear a los jugadores situados en el lado opuesto al lanzamiento y formar un triángulo defensivo en la zona.

Diagrama 42. Aunque el número de atacantes es de seis, al permitirles

cualquier movimiento sin duda el nivel de exigencia se eleva; si conseguimos plantear serias dificultades en ésta situación al ataque no dudéis que nuestro nivel defensivo se habrá acercado al óptimo para la competición.

El planteamiento aplicado a esta defensa puede trasladarse con los correspondientes ajustes a otras defensas en zona que deseemos entrenar; ya sean en medio o todo el campo; presionante o no; con o sin 2c1...

Lo que no podemos esperar es que nos solucionen la falta de fundamentos defensivos de nuestros jugadores, aspecto que no trato en este artículo pero que sin duda es merecedor de un estudio en profundidad. □

DEFENSA DEL JUGADOR QUE NO TIENE EL BALON

Por **CARLOS SAINZ DE AJA** (Entrenador de Las Rozas)
y **ANTONIA GIMENO** (Entrenadora del Cajalón Zaragoza)

Dependiendo de donde se encuentre el balón, el campo de defensa queda dividido en dos mitades:

a) lado del balón o lado fuerte;
b) lado sin balón o lado de ayuda. Tradicionalmente a este lado se le ha llamado siempre «débil», pero en nuestra filosofía de máxima agresividad en defensa, no nos gusta utilizar este término.

Si el jugador al que se defiende se encuentra en el lado de balón la posición defensiva vendrá definida del siguiente modo:

a) flexionado con las piernas dispuestas a moverse rápidamente y la cabeza girada hacia el balón;
b) la pierna y brazo más próximos al balón van a estar sobre la línea de pase. La línea teórica que une el balón con el receptor;
c) la otra mano, a la altura de la cadera del atacante, va a informar por contacto sobre sus movimientos;
d) si el atacante se mueve, el defensor se mueve con él, manteniendo siempre esta posición. Esto se llama *defensa de anticipación*.

Si el jugador al que defendemos se encuentra en el lado de ayuda, la posición defensiva será distinta:

a) hay que estar colocado en una posición tal que se pueda ayudar en la defensa del balón y a la vez defender

al propio atacante;
b) en esta posición se debe formar un triángulo cuyos vértices vendrán definidos por: el balón, el jugador al cual se defiende y el defensor.

Una vez el defensor esté colocado en el sitio adecuado, debe estar flexionado con los brazos extendidos, uno señalando al balón y el otro señalando al propio atacante. Siempre se debe controlar visualmente al jugador y al balón.

Como norma general, cuanto más lejos esté del balón el jugador al que se defiende, más alejado puede estar el defensor de él. A medida que el balón y el atacante se acercan, hay que reducir espacios hasta establecer la defensa en anticipación que hemos expuesto antes.

Para tener una buena referencia, en la posición de ayuda podemos llegar hasta pisar la teórica línea que une las dos canastas.

Es muy importante que a medida que el ataque vaya moviendo el balón o el atacante se mueva, hay que corregir simultáneamente la posición de defensa en el lado de ayuda. Nuestra consigna es: «*Muévete con el balón*».

En el lado fuerte, si el atacante realiza un corte hacia canasta, hay que desplazarte con él, manteniéndose siempre entre el balón y él. En ningún

momento se debe perder la visión del balón.

En el lado de ayuda, si el atacante realiza un corte hacia el balón, hay que acercarse a él y saltar sobre su trayectoria para estar entre el balón y él. Utilizar el cuerpo para obligarle a cambiar de trayectoria alejándose del balón.

Si el atacante consigue cortar entre el balón y el defensor, éste está perdido.

Nuestra consigna es: «*Los cortes los defendemos siempre por delante*».

Si el jugador con el balón supera a su defensor, el que está en el lado de ayuda saltará a detener la penetración sin perder el control del propio jugador. Cuando el compañero recupere a su par, se regresa por la línea de pase a defender al propio con los brazos extendidos impidiendo un posible pase.

10 ejercicios de defensa

Ejercicio 1: Encontrando la posición correcta. Se trabaja por trios. Un atacante con balón y otro sin. El defensor debe establecer su posición correcta de defensa en el lado de ayuda. Ante el pase bombeado debe moverse con el balón y llegar a tiempo de establecer la posición básica de defensa al jugador con el balón, *diagrama 1*.

En el siguiente estadio del ejercicio,

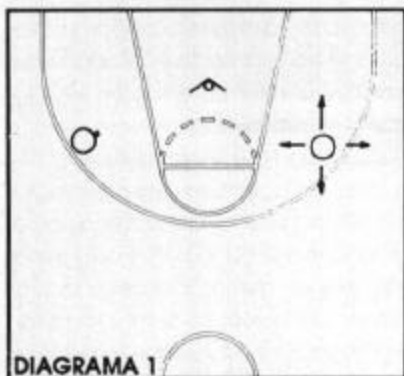


DIAGRAMA 1

el jugador sin balón puede moverse y el defensor debe ir corrigiendo su posición. En un estadio más avanzado, también puede moverse el jugador con el balón, llegando a la situación real que se presenta en el juego.



DIAGRAMA 2

Ejercicio 2: Defendiendo la línea de pase. El defensor defiende la línea de pase sólo hasta la línea de 6,25 m., *diagrama 2*. Por encima de esta línea permitimos la recepción. El objetivo es conseguir que el atacante no reciba por dentro de la línea de 6,25.



DIAGRAMA 3

Ejercicio 3: Defensa del corte. El defensor debe moverse con el balón y establecer una posición fuerte de defensa en la trayectoria que pretende

seguir el atacante, quedando siempre entre él y el balón, *diagrama 3*. En un primer estadio se permite sólo pasar a un lado y luego se escoge libremente el pasar a un lado o al otro.



DIAGRAMA 4

Ejercicio 4: Cerrar penetraciones (4c4). Los atacantes dispuestos en «caja». El atacante, cada vez que recibe, debe penetrar para provocar las ayudas defensivas, *diagrama 4*.

En una fase más avanzada además de la penetración, permitimos pasar y cortar.

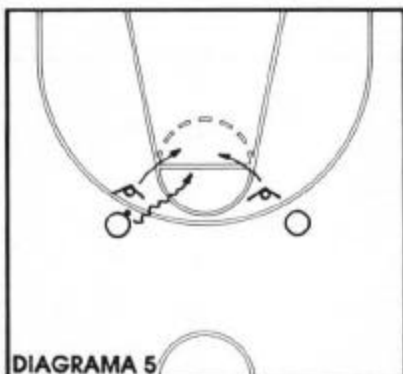


DIAGRAMA 5

Ejercicios 5: Ayuda y recuperación. Trabajamos en grupos de 4 jugadores. Dos atacantes y dos defensores. En una primera fase el jugador sin balón debe permanecer quieto, y en una fase más avanzada ya puede moverse, *diagrama 5*. El jugador con balón debe penetrar entre los dos para provocar la ayuda defensiva y posterior recuperación.

Ejercicio 6: Trío Lou. (2) realiza una finta de recepción; (1) pasa y corta; (3) reemplaza a (1); (D2) defensa de la línea de pase; (D1) defensa del corte; (D3) defensa lado de ayuda. (*Diagrama 6*).

Ejercicio 7: Gamba. (1) pasa a (2)



DIAGRAMA 6

y ocupa su posición; (2) pasa a (3) y ocupa su posición; (3) pasa a (1) y adquiere la posición defensiva en el lado de ayuda entre (1), con balón, y (2). (*Diagrama 7*).



DIAGRAMA 7

Ejercicio 8: Blasone. Se trabaja en grupos de cuatro jugadores. (1) y (2) defienden; (3) y (4) atacan. El objetivo de (4) es penetrar por la línea de fondo y el de (2) defender y evitar esta penetración, *diagrama 8*. Si (4) no puede penetrar por la línea de fondo, penetra entre ambos para provocar la ayuda y recuperación.

Ejercicio 9: Bloqueo de rebote. Cuatro atacantes y cuatro defensores. El ataque mueve el balón y a la señal tira a canasta, *diagrama 9*. El primer

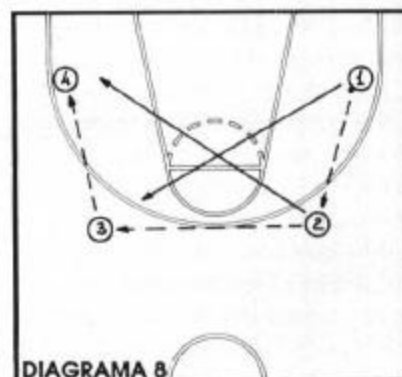
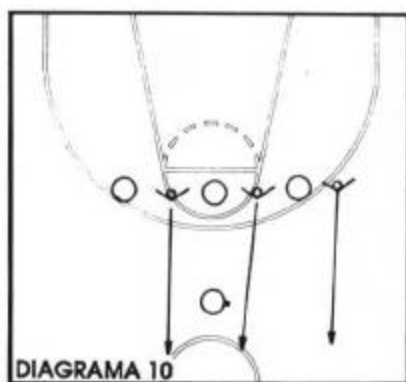


DIAGRAMA 8



objetivo de la defensa cuando se produce el tiro a canasta es olvidarse del balón y centrar su atención en bloquear el rebote.

Ejercicio 10: Balance defensivo. Dispuestos los jugadores según el diagrama 10, a la señal del entrenador, el ataque coge el balón y progresa. Mientras un defensor detiene la progresión del balón, los demás localizan a su jugador y establecen la posición correcta de defensa. □

ATAQUE CONTRA DEFENSA INDIVIDUAL: EL JUEGO CON EL POSTE MEDIO-BAJO

Por **JOSE MARIA BUCETA** (Entrenador BEX-Banco Exterior) y
CARLOS SAINZ DE AJA (Entrenador Europolis Las Rozas)

El objetivo principal de numerosos ataques contra defensa individual, es pasarle el balón al poste medio-bajo, de forma que éste, desde esta posición tan ventajosa, pueda jugar una situación de uno contra uno o, si hay ayudas de otros defensores, pueda pasar a un compañero (el compañero cuyo defensor ha ido a ayudar) en ventajosa posición de tirar a canasta.

Los sistemas de juego con este propósito prioritario, básicamente, llegan a una situación como la que refleja el diagrama 1, en la que un jugador —(2) en este caso—, desde la posición del alero, intenta pasarle al poste (4). A partir de aquí, se plantea un interesante juego de dos contra dos, diagrama 2. Si el poste recibe el balón, debe tomar una decisión en función de la situación de los defensores:

— (a) si recibe con ventaja hacia la canasta respecto a su propio defensor, debe, inmediatamente, meterse hasta debajo del aro (normalmente con un bote) para lograr un tiro muy ventajoso.



— (b) si recibe con su defensor detrás, sin clara ventaja hacia la canasta sobre él, debe tomarse un segundo para «contestarse» asimismo a la siguiente pregunta ¿hay ayudas de otros defensores (en este caso del defensor del alero) o estoy sólo contra mi defensor?

— (c) si la respuesta es que está sólo contra su defensor, debe jugar uno contra uno.

— (d) si la respuesta es que hay ayudas de otros defensores (en este caso del defensor del alero) que le impiden jugar uno contra uno, debe buscar el pase al compañero que se que-

da solo —en este caso (2)—; éste, a su vez, en el momento que ve que su defensor va a ayudar, debe colocarse en una posición ventajosa que le permita recibir un buen pase de vuelta, para realizar un buen tiro exterior o, si su defensor recupera desesperadamente para evitar este tiro, poder penetrar hacia dentro en busca de una entrada a canasta o un tiro en suspensión después de uno o dos botes. Cuando el poste (4) devuelve el balón, debe anticipar si su compañero va a realizar un tiro a canasta y coger inmediatamente una buena posición para el



rebote ofensivo.

Este juego tan aparentemente simple desde el punto de vista táctico, exige un buen dominio de los distintos fundamentos implicados en su realización (ganar la posición en el interior, el pase interior, la recepción del balón, el movimiento del pivot para el uno contra uno, el tiro, etc.), y un buen entrenamiento en la toma de las decisiones más apropiadas. El dominio de estos fundamentos y estas decisiones, hará de esta situación de dos contra dos un elemento básico del ataque. (Esta misma situación puede serlo de tres contra tres con un tercer jugador en la posición del base o el poste alto; se intenta pasar el balón al poste desde la posición del alero y, una vez el balón allí, dependiendo de la actuación de los defensores, entran en juego los dos jugadores exteriores).

¿Qué sucede, sin embargo, si el poste está defendido por delante o casi por delante, de manera que el alero no pueda pasarle el balón con facilidad? Podrían ocurrir, básicamente, dos cosas: la primera, que el alero intentará un pase bombeado por encima del defensor; la segunda, que fuera necesario un segundo jugador exterior (un base o un poste alto) que sirviera de apoyo para poder meter el balón dentro desde un ángulo diferente.

En el *diagrama 3*, podemos observar como el jugador (2) no puede pasar al poste, al estar éste defendido por delante, y opta por pasarle el balón a un compañero (5) para que éste, desde otro ángulo, intente pasarle al poste (objetivo prioritario de este



ataque). Este pase de (2) a (5) no suele figurar en ninguna estadística y, por lo tanto, pasa normalmente desapercibido, pero resulta crucial para que el poste pueda recibir el balón en situación ventajosa. Para ello, es necesario, también, que el poste trabaje «para el siguiente pase» anticipándose a éste. Si (4) espera a que (5) reciba el balón para empezar a pedirlo, probablemente será tarde, porque igual que reacciona él puede reaccionar su defensor poniéndose de nuevo por delante; si, por el contrario, con el balón todavía en (2), una vez que ve que éste no le va a poder pasar, comienza a trabajar, ya, para poder recibir desde (5) —pivotando sobre su pierna más cercana a la línea de tiros libres para ganar con antelación la posición a su defensor respecto a la posición de (5)— cuando éste (5) reciba el pase de (2), (4) ya tendrá ventaja sobre su defensor y (5) podrá pasarle el balón para un tiro muy ventajoso.

A partir de lo expuesto anteriormente, puede completarse el juego de ataque con distintas soluciones. En primer lugar, puede ocurrir que el base o poste alto no puedan recibir el pase del alero y que, además, un defensor en el lado de ayuda dificulte el pase bombeado; una buena solución a estos problemas es un bloqueo como el que aparece en el *diagrama 4*. El base (1) pasa al alero (2) y va a bloquear al poste bajo del lado contrario (5); mientras esto sucede, (2) puede jugar con el poste medio-bajo de su lado, (4), en la línea ya señalada; el juego sin balón entre (1) y (5) atraerá, probablemente, si no toda, parte de

la atención de sus defensores, facilitando el dos contra dos entre (2) y (4). Si (4), a pesar de todo, ve que no podrá recibir desde (2), puede trabajar con antelación «para el siguiente pase», de forma que cuando (5) reciba en la posición del poste alto (más o menos), tenga ya ganada la posición respecto a su defensor. (5), por su parte, una vez que recibe, deberá inmediatamente, volverse hacia el aro y tener en cuenta o bien tirar, si su defensor se ha quedado muy enganchado en el bloqueo de (1), o bien pasarle a (4) si éste ha ganado convenientemente la posición. Si la posición de tiro es de alto porcentaje de acierto para (5) y puede tirar con comodidad, debería elegir la opción de tirar; si no es así, conviene que contemple, rápidamente, la opción de pasar.

Cuando el equipo contrario se da cuenta de que el objetivo prioritario de este tipo de ataque es pasarle al poste medio-bajo desde la posición del alero, es posible que intente dificultar esta situación presionando el pase inicial del base al alero, con el fin de que éste no reciba el balón o que lo haga en una posición desventajosa para el posterior intento de pase interior al poste. Para poder solucionar este problema deben plantearse y entrenarse previamente posibles soluciones como las que sugerimos en los *diagramas 5, 6, 7, 8, 9 y 10*.

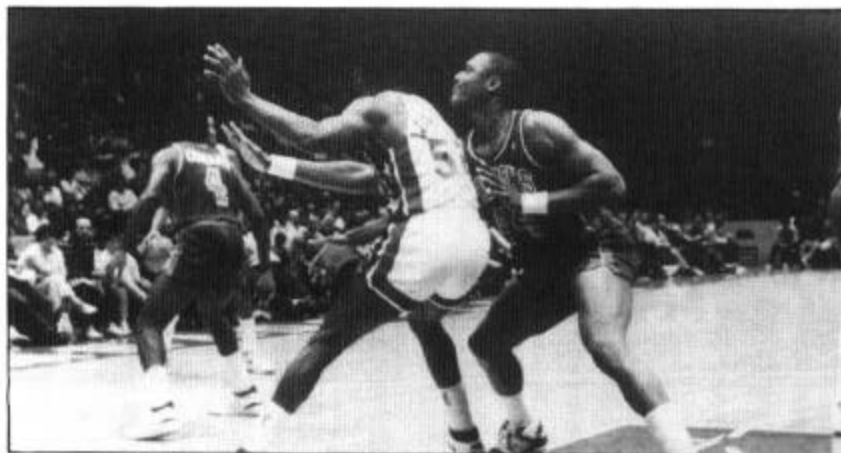


En el *diagrama 5*, el alero (2) bloquea al poste (4) intercambiando ambos su posición. Esta estrategia puede ser muy buena si el alero tiene ventaja sobre su defensor y, por lo tanto, es beneficioso que juegue de espaldas

contra él en el interior; si, además, el poste inicial —en este caso (4)— es un buen tirador, estaremos ante una solución táctica simple pero muy efectiva: jugador alto y tirador fuera (obligando a su defensor a salir lejos del aro) y jugador bajo con ventaja sobre su defensor dentro. Si la defensa cambia en este bloqueo para dejar siempre al defensor alto dentro, entonces el ataque debe reaccionar, para sacar el mejor partido de la situación, planteando un movimiento simple como, por ejemplo, el del *diagrama 6*.

En éste, puede verse, como el base dribla hacia la posición del alero, el ahora poste (2) sale a la posición del base y el ahora alero (4) vuelve a la posición del poste. Como los defensores no pueden cambiar aquí, salvo que corran el riesgo de dejar a un atacante sólo, el ataque se encontrará con dos situaciones de clara ventaja: el alero (2), ahora en la posición del base, contra un pivot contrario, jugando de cara en el exterior, y el poste (4), de nuevo en su posición interior, contra un defensor de aleros, en principio más bajo y casi siempre poco experto en la defensa interior.

Otra opción interesante ante una defensa que presiona mucho el pase del base al alero, es la que aparece en el *diagrama 7*. El poste (4) sale al exterior para hacer un bloqueo «ciego»; el alero (2) aprovecha esta situación y corta hacia el aro; el base (1) tiene dos opciones: un pase muy ventajoso a (2) para que tire debajo del aro o, si no puede ser porque el defensor de (4) cubre este pase, un pase a (4) quien se vuelve hacia el balón después de haber bloqueado. En es-



te caso, (2), que no ha recibido el balón, ocupa la posición del poste y (4), cuando recibe, intenta jugar con (2) (situación del párrafo anterior), al tiempo que (1) va a bloquear a (5) al lado contrario para continuar el ataque.

El *diagrama 8* presenta otra posible opción. El base (1), al ver que no puede pasar, dribla hacia la banda al tiempo que el alero rodea al poste bajo hasta ocupar la posición del base. Durante el desarrollo de este movimiento, el base puede pasarle directamente al poste (cuyo defensor es estorbado, en muchos casos, por el movimiento del alero y del defensor de éste) o, si no puede hacerlo, pasarle

al alero para que éste le pase al poste o juegue uno contra uno contra su defensor si éste ha llegado en mala posición por culpa del movimiento realizado.

Por último, en los *diagramas 9 y 10* vemos dos movimientos que serán las mejores opciones a elegir cuando, por razones tácticas, sea conveniente que el alero reciba en su posición y que el poste se mantenga en la suya. En ambos casos, el alero (2), aprovecha la posición del poste (4), para dejar a su defensor lo suficientemente enganchado (aunque sea minimamente) como para poder recibir el balón del base en el lugar deseado. □



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, 5º 1º - 28009 MADRID
Teléfonos (91) 575 35 65 - 575 21 81 • Fax (91) 577 50 73

FRACTURAS COSTALES

Por los Dres. **ALFONSO DEL CORRAL** y **JAVIER VAQUERO**
(Hospital Gregorio Marañón de Madrid. Servicios médicos del Real Madrid)

Las fracturas costales son frecuentes en el deporte, y en la mayoría de las estadísticas los traumatismos torácicos sobrepasan el 10% de las lesiones deportivas.

Son frecuentes en los deportes de contacto (durante el bloqueo, por ejemplo), pero no son excepcionales en aquellos otros deportes en los que pueden producirse contusiones directas por algún tipo de «instrumento» (raqueta, palo de golf, etc.). Las fracturas costales suelen ser únicas y su clínica viene representada por un dolor localizado a nivel de la parrilla costal como consecuencia del traumatismo, que aumenta con el estornudo, con el esfuerzo y con las inspiraciones profundas.

En la mayoría de los casos el desplazamiento de los fragmentos suele ser pequeño y por lo tanto no existe el riesgo de que el extremo punzante de la costilla rota pueda perforar el pulmón o romper algún vaso intercostal, provocando una disminución del volumen del pulmón y serias complicaciones respiratorias. En estas excepcionales circunstancias el enfermo deberá ser trasladado urgentemente a un centro hospitalario.

En los casos simples, el diagnóstico se hará por el antecedente traumático, el dolor relacionado con la respiración y por una sencilla maniobra consistente en la comprensión del pecho en el sentido anteroposterior lo cual va a provocar dolor a nivel de la fractura costal (figura 1).

La confirmación vendrá dada por la radiografía que mostrará la fractura de una o varias costillas, generalmente a nivel de la zona axilar, siendo las más afectadas las que se encuentran entre la 5ª y la 8ª costilla.

Las fracturas costales no suelen re-



querir más tratamiento que el alivio del dolor y acaban consolidando espontáneamente sin ninguna intervención médica.

Existen sin embargo algunos conse-

jos que pueden aliviar al paciente:

En los primeros momentos puede ser útil la aplicación de fluidificantes de las secreciones mucosas para favorecer su eliminación.

Deben aplicarse calmantes contra el dolor pudiendo en algunos casos estar indicada la infiltración local, realizada siempre por manos expertas, cuando el dolor es muy intenso o cuando el paciente tiene que incorporarse a la competición sin que hayan desaparecido totalmente las molestias.

No somos partidarios de la aplicación de vendajes compresivos o fajas que no consiguen inmovilizar y pueden dificultar la ventilación pulmonar. Los apósitos, mediante esparadrapos imbricados, representan más una ayuda psicológica que un verdadero tratamiento de la lesión.

Transcurridas entre 3 y 6 semanas, y una vez que el cuadro doloroso haya desaparecido, el paciente puede reincorporarse a la práctica deportiva. □



Ahora el cine en casa

COACH TO COACH

Versión en castellano

Otra iniciativa de



en colaboración
con la



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

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

Pedidos a:

ASOCIACION ESPAÑOLA DE
ENTRENADORES DE BALONCESTO

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

COACH TO COACH

THE ULTIMATE CLINIC ON THE ART OF COACHING



TARJETA DE PEDIDO

Nombre y Apellidos:

Domicilio:

Población:

Teléfono:

Deseo recibir la cantidad de

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

¿AYUDA Y RECUPERA? NO, GRACIAS

Por **ETTORE MESSINA** (Entrenador Knorr y Seleccionador Italiano)

El título de este artículo es expresamente un poco provocatorio, pero quiere sintetizar un concepto defensivo que se ha vuelto de mucha actualidad después de la introducción del tiro de tres puntos.

Con la mejora individual de la mayoría de jugadores en la realización del 1c1 y en el tiro de larga distancia, el viejo concepto defensivo de ayuda y recupera, *diagrama 1*, se ha vuelto cada vez menos factible justamente porque el atacante sin balón, colocándose detrás de la línea de 6,25, puede abrir el espacio en el que se mueve el ataque obligando a la defensa a recuperaciones más amplias y obviamente menos reactivas y eficaces, *diagrama 2*.



Es por ello que muchos entrenadores comenzaron a trabajar sobre el concepto de rotación defensiva que incluye el cambio de atacante entre al menos tres defensores, de forma que se obliga al ataque a realizar un pase de más para poder conseguir un buen tiro.

Personalmente tuve la posibilidad de aprender algunas de estas rotaciones de Bob Hill, ex-entrenador del Virtus (Knorr) y de Indiana Pacers, y más tarde intenté la aplicación de algunas de ellas en función de las características físicas y técnicas de mi equipo. Los conceptos básicos a los que hay que dar mucho énfasis son, en el orden:

- 1) El mejor ejercicio defensivo es el 1c1 con y sin balón, dado que en menos ocasiones nos dejamos superar por el atacante, menos tendremos la necesidad de recurrir a ayudas y rotaciones. Además está demostrado que los equipos débiles en la defensa 1c1 y que deben recurrir de forma excesiva a mecánicas de ayudas y rotaciones, son los que tienen muchos problemas en el bloqueo de los rebotes y en el rebote defensivo.

- 2) La rotación defensiva, o en su caso la ayuda, será más eficaz en tanto sea más agresivo el movimiento hacia el balón; las piernas tienen que estar flexionadas, hay que moverse con pasos cortos y rápidos, los ojos deben concentrarse sobre el balón para poder estorbar el eventual pase y el cuerpo hace de «pared» poniéndose perpendicularmente a la trayectoria del penetrador. Una ayuda defensiva, pues, muy cercana al trap.

- 3) Tácticamente el objetivo de los defensores es el de darle la vuelta a la



situación de inferioridad provocada por el 1c1 hacia una situación de superioridad numérica por algunos segundos, dejando a lo mejor libre por un momento al atacante más lejano al balón. Todo esto obliga al ataque a realizar por lo menos 2-3 pases seguidos para vencer la rotación defensiva. Contrariamente a la clásica situación de 2c2 donde, tras el bote-pase al hombre libre, podemos conseguir enseguida un tiro, en caso de rotación defensiva de 3 o 4 jugadores, los atacantes deben poner a prueba su capacidad de pase (y en consecuencia su visión de juego) si quieren tirar con comodidad.

En el *diagrama 3*, se puede contemplar la más clásica de las rotacio-



nes como consecuencia de una penetración por la línea de fondo.

Los defensores del lado débil efectúan la rotación hacia el balón y, mirando con atención los ojos del jugador en posesión del balón, deben intuir, mientras se mueven hacia el área de los tres segundos, si el jugador (1) o el (2) será el que dejamos libre por un momento. Hay que notar que (X5) debe intentar parar a (3) antes de que entre en el área y que en el caso que el atacante pare el dribbling cerca de la línea de fondo, automáticamente realizamos un trap con (X3) y (X5), *diagrama 4*. (X1) y (X2) deben concentrar su atención sobre la posición del cuerpo del atacante (3) para intuir si el pase de salida, casi siempre lento, irá hacia (2) en lugar de hacia (1) o (4).

En el *diagrama 5*, se puede apreciar el movimiento siguiente a una penetración central. (X2) correrá hacia (3), mientras (X1) rotará sobre (2), cubriendo de esta forma un espacio menor de lo que hubiese tenido que cubrir (X2) en el caso de ayuda y recuperación clásica, en cuanto, tras la penetración, es probable que (2) se mueva hacia la derecha a lo largo de



la línea de tres puntos. (X3), en el momento en que (3) pasa el balón, correrá hacia (1), corriendo en diagonal hacia la línea de fondo donde, con toda probabilidad, estará situado el atacante. El movimiento de los tres defensores dejará a (1) con ventaja sobre (X3), pero esta ventaja sólo será aprovechable a través de una rápida circulación del balón que no siempre es posible por parte de los jugadores en pista. Si suponemos que los jugadores del perímetro son cuatro, la rotación defensiva implica a otros tantos defensores, disminuyendo el espacio a cubrir y requiriendo por parte de los atacantes un mayor número de pases para encontrar el hombre libre, *diagrama 6*.



En el *diagrama 7* explico una rotación factible defendiendo contra el conocido juego a «L». Si (5), viendo (X5) que ayuda tras el dribbling de (1), gira hacia canasta para recibir del compañero, en algunas situaciones puede ser efectivo mandar a (X4) a realizar la rotación sobre (5) y hacer que (X5) recupere sobre (4), con (X3) que por un momento debe llenar el área previniendo eventuales cortes

de (4). Es muy importante que (X4) se mueva hacia (5) **solamente** cuando (1) ha soltado el balón de forma que obligamos a (5) a jugar con mucha agilidad contra un defensor que corre hacia él. También en este caso, para superar la rotación, es necesario que los atacantes estén en posesión de visión de juego y buenos fundamentos.



Para finalizar, aunque podríamos hacer muchos ejemplos, una situación de cambios, más que una rotación para defender un movimiento de «bloqueo al bloqueador». En el *diagrama 8*, después del bloqueo de (3) a (5), (3) aprovecha el bloqueo alto de (4). En este instante (X2) deja libre por un momento a (2) y se ocupa de (3), mientras (X3) corre por el camino más corto hacia (2).

Para finalizar dos breves consideraciones: es verdad que para poder realizar estas tácticas defensivas es importante disponer de jugadores técnicamente dúctiles y bien preparados atléticamente, pero es necesario sobre todo estimular su concentración y atención.

En muchas ocasiones puede ser útil trabajar estas tácticas también porque significa un estímulo para mejorar la visión de juego, la capacidad de pasar y, en general, para conocer el juego de los atacantes.

Finalmente, no olvidemos que el ataque siempre posee la iniciativa y por ello, a paridad de capacidad, siempre tendrá la última palabra.

En el próximo número analizaremos las mismas situaciones desde el punto de vista ofensivo. Buen trabajo a todos. □





MOVIMIENTOS OFENSIVOS CON REGLAS

Por **DAVID L. LUEKING** (Coach Austin high school)

En otoño de 1972, Gunner Wyman, Steve Brett, Randy Frederick y el que escribe volvíamos de un clinic que tuvo lugar en Columbus, Ohio. Los conferenciantes del clinic eran Hugh Durham, John Wooden, Dean Smith y Red Auerbach. El argumento principal de debate en el clinic era la «motion offense». Hablando con Wyman sobre la historia de este movimiento, creíamos descubrir que por primera vez lo realizó coach Hank Iba (recientemente desaparecido=N.d.T.). Sucesivamente Dean Smith actualizó los conceptos en la década de los 70, a la vez que otro gran entrenador, Bobby Knight, lo empezó a utilizar sistemáticamente.

Personalmente estamos convencidos que se puede utilizar a nivel escolar sin problemas, poniendo énfasis en algunas reglas (rule) que los jugadores deben cumplir. Estas reglas se dividen en tres categorías:

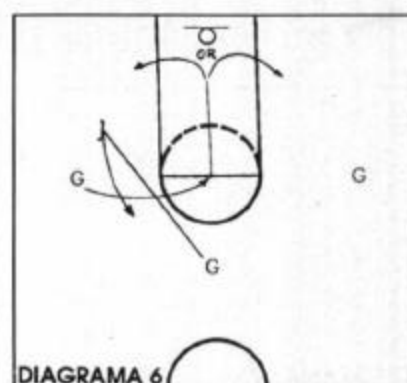
- 1) Reglas «mayores» para los jugadores de perímetro.
- 2) Reglas «mayores» para los pivots y aleros fuertes.
- 3) Reglas «menores» para todos los jugadores.

Las reglas «mayores» para los jugadores



dores de perímetro contemplan:

- 1) pase y corte hacia canasta, sustituyéndose o ocupando un espacio vacío.
- 3) pase y bloqueo indirecto o directo.



4) mantener el balance ofensivo fuera del área de los pivots.

5) si el escolta/alero no puede recibir, puerta atrás y reemplazamiento.

En el *diagrama 1*, pase, corte y ajuste ofensivo; en el *diagrama 2*, pase, corte y equilibrio ofensivo; en el *diagrama 3*, pase, bloqueo indirecto; en el *diagrama 4*, desplazamiento del balón en la línea de fondo y ocupar un espacio vacío o bloquear y sustituir; en el *diagrama 5*, pase, alejarse y volver a ocupar el espacio; en el *diagrama 6*, corte back door, con el alero lejos del balón que viene a ajustar el balance ofensivo.

Las reglas «mayores» para los pivots y aleros fuertes son las siguientes:



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9

1) Tras el primer pase, ambos jugadores se desplazan hacia el mismo lado del campo donde está el balón.

2) En el segundo pase, el pivote alto bloquea para el pivote bajo y se cruzan en el área mientras se cambia de lado el balón.

3) Si el balón llega al pivote alto, los jugadores del perímetro se desplazan hacia el fondo y el pivote bajo toma una posición ofensiva.

4) Si el balón llega al pivote bajo, el pivote alto corta desde su posición al poste bajo del lado contrario utilizando una puerta atrás para recibir un pase o ir al rebote.

5) Los pivotes pueden utilizar tres distintos movimientos para llegar al mis-

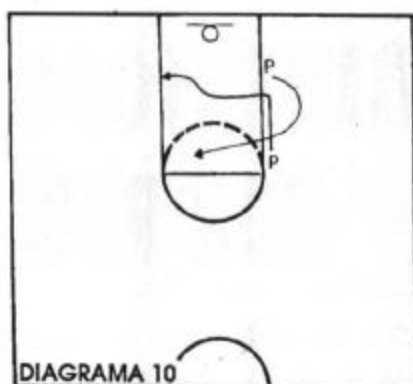


DIAGRAMA 10

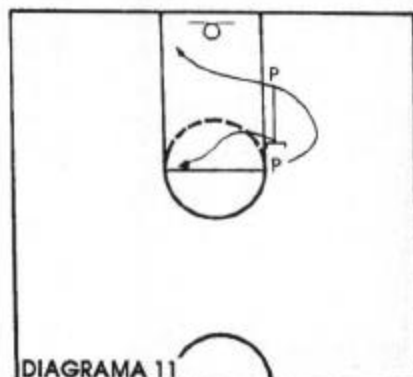


DIAGRAMA 11

mo lado del campo: a) cruce y deslizamiento hacia arriba; b) corte en «X»; c) movimiento hacia la esquina y cruce.

6) El jugador más fuerte y experimentado llama los movimientos del pivote.

En el *diagrama 7*, tras el primer pase, los dos pivotes van al mismo lado del campo, uno arriba y otro abajo; en el *diagrama 8*, otra opción tras el primer pase; en el *diagrama 9*, movimiento hacia la esquina de un pivote que libera el área del poste para el otro pivote, jugando ambos en el mismo lado; en el *diagrama 10*, tras el segundo pase, el pivote alto bloquea al bajo y ambos cortan a través del área; en el *diagrama 11*, el pivote bajo bloquea por detrás al pivote alto y ambos cortan a través del área.

Las reglas «menores» son:

1) cada tres pases, los jugadores del perímetro deben pasar o intentar pasar a los jugadores interiores.

2) botar solo para: a) salir de las dificultades; b) por un corte directo hacia la canasta o por una penetración; c) para mejorar el ángulo de pase.

3) cada vez que el balón va al pivote alto, éste debe enfrentarse a la canasta.

4) no pedir de forma llamativa el balón.

5) los pivotes se intercambian y bloquean tras cada pase.

6) los jugadores del perímetro deben utilizar las reglas básicas tras cada pase.

7) realizar un determinado número de pases antes de tirar a menos que no tengamos la posibilidad de una bandeja fácil.

8) no tirar nunca después del primer pase a menos que no sea un tiro en bandeja.

9) conocer todas las reglas de nuestro ataque.

Las «reglas ofensivas» las utilizamos con ocho ataques distintos. Estos ocho juegos nos permiten desarrollar acciones que aprovechan el talento individual. Después de que se ha desarrollado el juego y no hemos podido tirar, el ataque desarrolla sus reglas ofensivas. De esta manera, combinando los dos ataques, podemos aprovechar las ventajas de un ataque disciplinado y otro que es un «passing game». La ma-

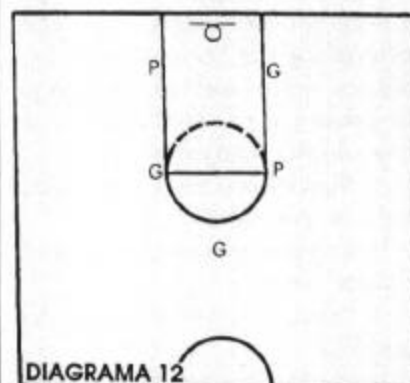
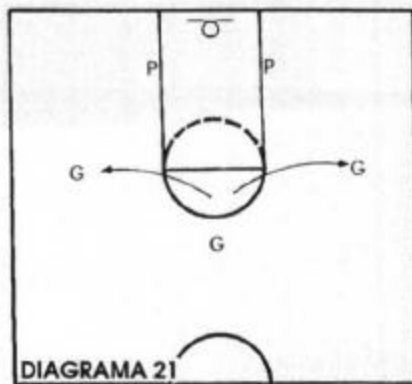
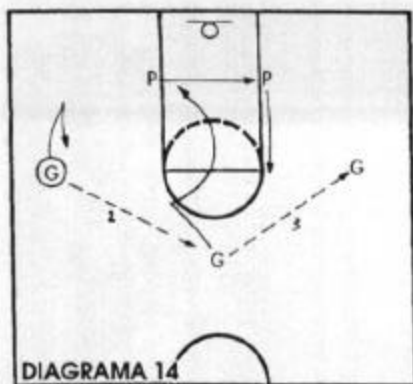


DIAGRAMA 12



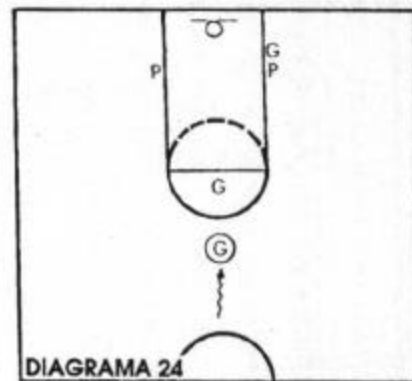
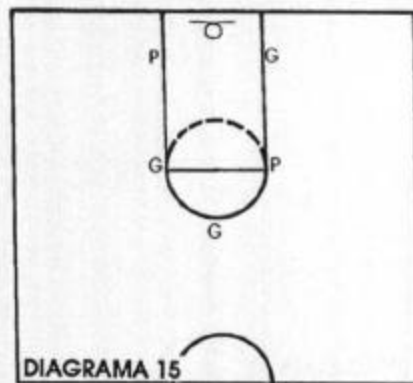
DIAGRAMA 13



yoría de las defensas que encontramos demuestran su fuerza en los tres o cuatro primeros pases; en este período realizamos nuestro mejor movimiento y a continuación la «rule offense» antes de que se organicen en defensa.

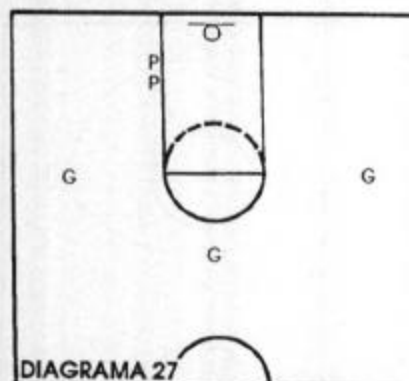
En el *diagrama 12*, la alineación de salida en 1-2-2; en el *diagrama 13*, uno de los aleros se abre mientras el pivot del mismo lado toma posición para jugar un 2c2; contemporáneamente el base y el pivot situado en el poste alto realizan un doble bloqueo para el otro alero que sube hasta la parte frontal. A partir de aquí, *diagrama 14*, utilizamos la «rule offense».

En el *diagrama 15*, posición inicial



1-2-2; en el *diagrama 16*, pick and roll con balance perimetral, y en el *diagrama 17*, nuevamente aplicamos las reglas. En el *diagrama 18*, situación con doble stack en el poste bajo; en el *diagrama 19*, tras la salida abierta

o cruzada de los aleros, nuevamente pick and roll para, en el *diagrama 20*, realizar nuestras reglas con el pivot que utiliza un movimiento en «X». Tras el segundo pase, el pivot alto bloquea al bajo y ambos cortan por el área.



En el *diagrama 21*, los aleros se sitúan en las esquinas superiores del área y luego se abren para empezar el juego; en el *diagrama 22*, utilizamos el movimiento en el que se abre un pívot para dejar espacio al otro, y en el

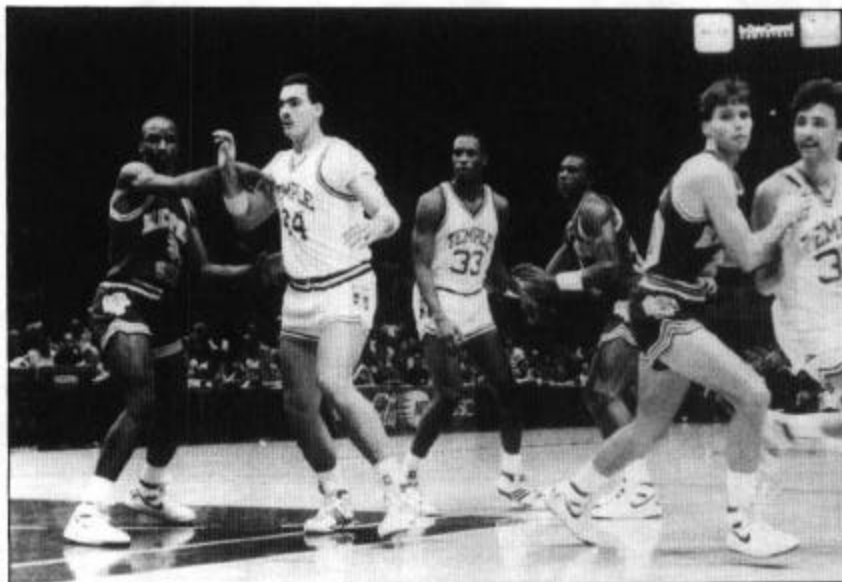


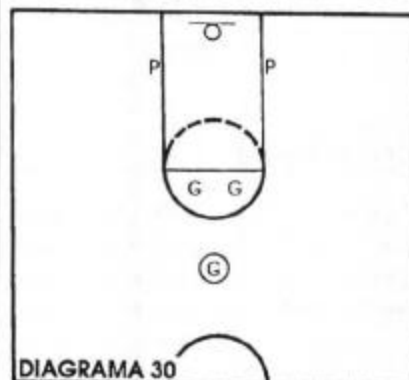
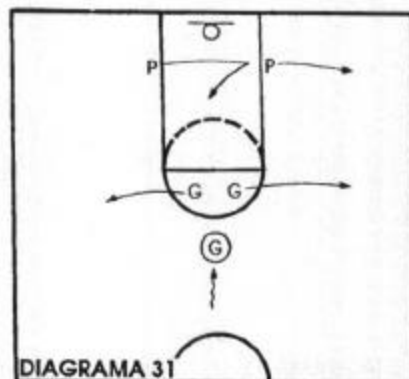
diagrama 23, aplicamos nuestras reglas ofensivas.

En el *diagrama 24*, colocamos a los aleros en el tiro libre y en doble stack en el poste bajo; en el *diagrama 25*, aplicamos nuestras normas con los aleros que se abren a los lados contrarios y en el *diagrama 26*, estamos nuevamente con nuestra disposición favorita.

En el *diagrama 28*, los pívots preparan un doble bloqueo para el ale-

ro del mismo lado; el pívot de arriba se gira a bloquear bajo al compañero y ambos cortan a través del área; y en el *diagrama 29*, estamos listos para aplicar nuestras reglas.

En el *diagrama 30*, partimos de esta disposición para decidir si jugar con tres o cuatro abiertos y un solo pívot interior para que pueda jugar 1c1 con facilidad; si no concluimos nada, en el *diagrama 32*, estamos listos para la «rule offense». □



SEMINARIO DE FISIOTERAPIA DEPORTIVA

Madrid, 6 al 8 de Abril de 1993

Ponentes

JOSE ANTONIO BOVE

(Fisioterapeuta F.C. Barcelona)

PEDRO CHUECA

(Fisioterapeuta Selección Española)

ALFONSO DEL CORRAL

(Médico Real Madrid)

ANTONIO GARCIA CHAIN

(Fisioterapeuta Real Madrid)

PEDRO RIPOLL

(Jefe Servicios Médicos Real Murcia)

JAVIER VAQUERO

(Jefe Sección Traumatología Hospital Canto Blanco)



Temario

- Calentamiento y principios de entrenamiento
- Nutrición
- Drogas y Doping
- Prevención de las lesiones
- Lesiones musculares
 - tipos y diagnóstico
 - tratamiento médico
 - tratamiento fisioterapéutico
- Lesiones de rodilla
 - tipos y diagnóstico
 - tratamiento médico
 - tratamiento fisioterapéutico
- Lesiones de tobillo
 - tipos y diagnóstico
 - tratamiento médico
 - tratamiento fisioterapéutico
- Lesiones de hombro y mano
 - tipos y diagnóstico
 - tratamiento médico
 - tratamiento fisioterapéutico
- Prácticas
 - Exploración de rodilla y tobillo a pie de pista
 - Vendajes
- Material útil a pie de pista
- La figura del médico deportivo
- La figura del fisioterapeuta deportivo
- El lesionado

Para más información e inscripción dirigirse a:

Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto

C/. Jorge Juan, 82, 5º, 1º

28009 MADRID

Teléfono (91) 575 35 65 - 575 21 81

Fax (91) 577 50 73

Directores del seminario:

Dres. Alfonso del Corral y Javier Vaquero

Lugar de celebración:

INEF (Instituto Nacional de Educación Física) de Madrid

C/. Martín Fierro, s/n.

28040 MADRID

Patrocina:



Colaboran

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



ATAQUE ABIERTO

Por **MARTY GROSS** (Coach Jacksonville University)

Este ataque «spread» (abierto) es un juego versátil, flexible, con doble post, tres fuera y dos dentro con continuidad, y sus principales características son:

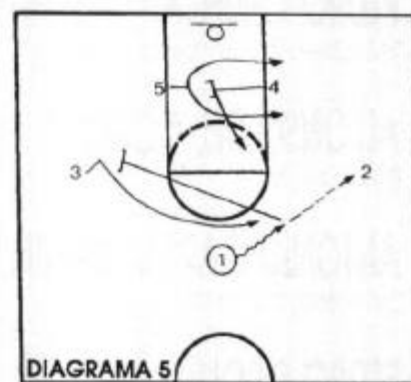
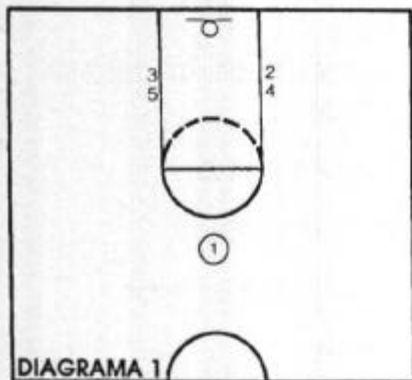
1) Un bloqueo horizontal poste/poste; quien bloquea, se desliza hacia atrás al lado opuesto de quien corta, creando una situación de alto-bajo.

2) Los jugadores de perímetro —(1), (2) y (3)— marcan la posición al lado contrario de donde pasan. Por ejemplo, pase al poste alto, posición en la línea de fondo; pase al poste bajo, búsqueda de la posición en las esquinas superiores del área. El concepto que aplicamos es el de rellenar un espacio que acaban de dejar vacío.

3) Corte o cruce sobre el poste contra la anticipación agresiva con libertad de jugar 1c1. Por ejemplo, cuando un jugador recibe el balón a la altura del tiro libre pudiendo botar; o un dribbling de penetración del alero.

El ataque «spread» es eficaz cuando se utiliza junto con otro ataque porque nos permite: a) un buen equilibrio de juego con potencia interior, y un eficaz juego perimetral; b) buen balance en los rebotes; c) buen balance defensivo.

Una de las claves de este ataque es que nuestros pivots sean jugadores



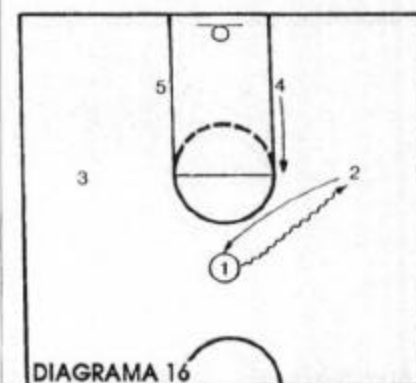
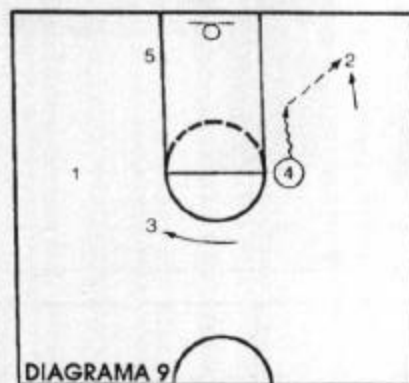
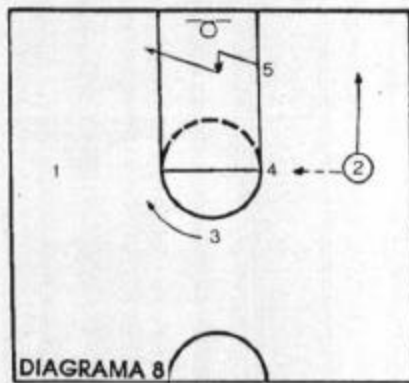
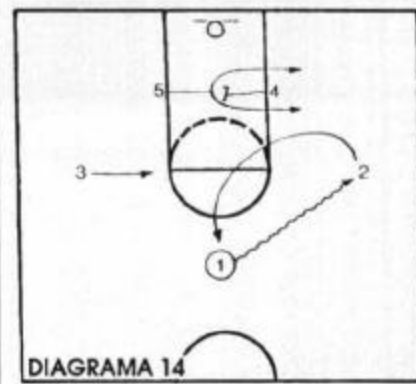
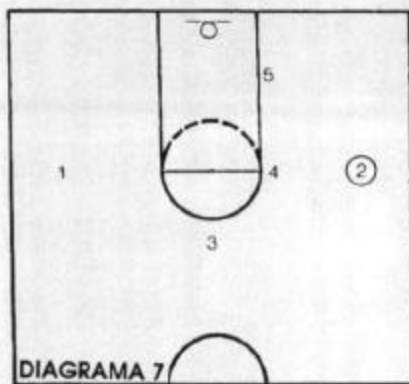
respetados y que sepan crear problemas a la defensa. La alineación inicial es la del *diagrama 1*: doble stack en posición de poste medio.

Los aleros pueden desmarcarse de distintas maneras; en el *diagrama 2*, (2) y (3) pasan pegados a los pivots para, a la altura del tiro libre, abrirse rápido, o *diagrama 3*, se cruzan bajo canasta. Una variante podría ser la del *diagrama 4*, donde, mientras (3) corta normal, (2) finta el corte y, en un movimiento «curl» sobre (4), se sitúa en la esquina superior del área mientras (1), después de pasar a (3), despeja y (4) bloquea para el corte de (5).

El inicio normal del ataque se puede efectuar por el lado derecho, *diagrama 5*, donde (1) pasa a (2) y va a bloquear a (3) mientras (4) bloquea para (5) y se aleja al lado contrario de

donde realiza el corte su compañero; o por el lado izquierdo, *diagrama 6*, con movimientos similares al *diagrama* anterior. En ambos casos (2) y (3) si son anticipados muy agresivamente pueden jugar «back door» y ser reemplazados por (1).

En el *diagrama 7* inicia nuestro es-



quema básico con (2) que tiene el balón y puede hacer lo que quiere: botar, tirar o pasar a (5), (4) o (3) o intentar un pase skip a (1). Si pasa al poste alto, *diagrama 8*, (2) rápidamente busca una posición en la línea de fondo para impedir la ayuda, mientras (5) busca la posición en medio del área y si no recibe se abre al lado contrario. Aquí las opciones de (4) son múltiples; si intenta penetrar, *diagrama 9*, puede forzar el 1c1 y si recibe la ayuda del defensor de (2) puede abrir a su compañero desmarcado en la línea de fondo. Si intenta la penetración por la parte central, *diagrama 10*, es para buscar un tiro en suspensión o un pase a (5), o abrir para el tiro exterior



de (2) o (1). En el *diagrama 11*, damos prioridad a un pase skip (lado a lado) hacia (1) mientras (2) y (3) se bloquean intercambiando posiciones y volviendo así a nuestra alineación de salida.

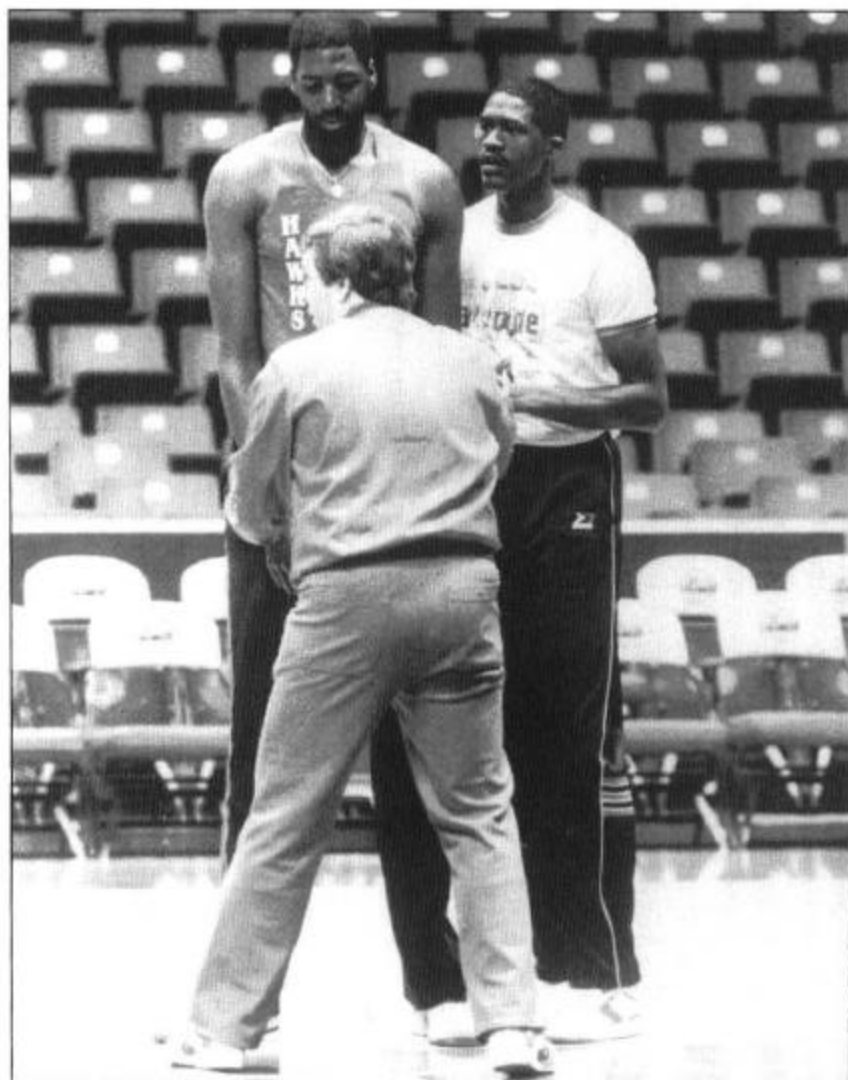
El cambio de lado lo podemos hacer también por una rotación exterior del balón con (2) que pasa a (3) y éste hacia (1) que puede jugar 1c1 o tirar o pasar a (5) que ha cortado bajo, mientras (4) se desliza también al poste bajo del lado contrario, *diagrama 12*. De esta manera estamos en el «spread» originario, *diagrama 13*; este juego se puede mantener en continuidad hasta que no conseguimos un buen tiro o una buena posibilidad de jugar 1c1.

En el *diagrama 14*, puede ocurrir que nuestro alero es marcado muy fuerte; entonces es cuando (1) va botando ocupando el puesto de (2) y éste le sustituye en el centro. En el *diagrama 15*, (4) y (5) juegan flash has-



ta el poste alto; (4) recibe de (1). (2) realiza la puerta atrás y (5) coge la posición cortando hacia la parte baja del área, con (3) que busca posición de tiro en la parte frontal. Si hay mucha presión defensiva podemos jugar un 2c2: (1) va botando hasta el lateral y (2) se va al centro; cuando (4) sube, *diagramas 16 y 17*, va a bloquear a (1) realizando un 2c2 (juego «L»). Cuando tenemos buenos pivots es interesante, *diagrama 18*, la iniciativa de los jugadores del perímetro; (2) puede jugar 1c1 y sobre la posible ayuda descargar el balón a cualquiera de los cuatro compañeros.

El mismo juego se puede realizar



en la posición central, *diagrama 19*, con (1) que juega, en penetración o tiro, 1c1, y (4) y (5) que buscan ocupar buenas posiciones de pase o eventual rebote ofensivo. Con el balón en el lateral, (2), es fundamental coordinar bien el trabajo de los dos pivots, *diagrama 20*; si (X4) cambia, (4) autobloquea y se encuentra en buena posi-

ción para recibir; si no hay cambio, (5) puede recibir en buena posición. Es importante la lectura de la posición y movimiento de los defensores; si (5) corta muy pegado y se va hacia el fondo, es importante que (4) se abra rápido para crear espacio de manobra para el compañero y posibilidades para recibir, *diagrama 21*. □

N.º 1



equipamiento
y materiales
deportivos, s.l.

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

DEFENSA CONTRA LOS BLOQUEOS MULTIPLES

Por **DAN PETERSON** (Entrenador)

Vamos a hablar en este artículo de los detalles que hay que emplear cuando el defensor que marca al potencial receptor del balón debe superar más de un bloqueo.



En el *diagrama 1* se refleja la situación cuando realizamos un «split». El atacante alero (3) pasa el balón al compañero pivote (5). Después del pase, (3) va a realizar un bloqueo para el base (2). La idea es que (2) aproveche el bloqueo de (3) y a continuación el bloqueo de (5) después de que éste hay pasado el balón a (2), en una serie de bloqueos en secuencia.

Está claro que esta situación va a presentar problemas notables para los tres defensores (D2), (D3) y (D5). Deben trabajar juntos, con gran comunicación verbal, sin errores; entonces el «split» funcionará.

En una primera fase, tras el pase de (3) a (5), (D2) y (D3) dan unos pasos hacia atrás situándose en línea con el pivote atacante, línea intermitente en el diagrama 1; (D2) molesta con su mano derecha a (5) y (D2) con la mano izquierda, mientras (D5) mantiene una

presión física para molestar el pase mano a mano de (5). En este momento es cuando (D3) y (D2) pueden realizar el «split», que es un simple cambio defensivo: (D3) coge a (2) y (D2) coge a (3). Ninguno de los dos cae en un bloqueo, nadie estorba al compañero y (D2) no debe superar dos bloqueos para no perder a (2). Hay poco riesgo a menos que no haya una falta de comunicación.



En el *diagrama 2* vemos el mismo juego que en el diagrama anterior con la única diferencia de que cambia la angulación; éste es un juego llamado «scissors», o sea de tijeras.

En lugar de ser un alero y un base los que realizan el cruce, serán el base y el escolta o dos bases. Esto convierte en todavía más simple el cambio defensivo.

Se realiza la misma técnica anterior: tras el pase, (D1) y (D2) saltan hacia atrás a la altura de una línea imaginaria a la altura del pivote ofensivo (5), y realizan la misma misión anterior de molestar al pivote; éste por un momento tendrá a tres defensores muy agresivos alrededor suyo. Quiero aquí

hacer un paréntesis y explicar que es importante disponer de pocos principios defensivos que se puedan aplicar a distintas situaciones. Es más fácil recordar dos o tres principios básicos, que recordar uno por cada situación. Así, en situaciones como ésta los defensores saben que: tras el pase al pivote, dos pasos atrás, molestar y se espera al cortador.

Volvamos a nuestra situación del diagrama 2. De nuevo realizamos un cambio defensivo: (D1) espera la llegada de (2) y (D2) la de (1). La única posibilidad de que haya problemas es si los atacantes «leen» la situación y deciden ir ambos, supongamos, a la derecha, lo que significaría que (D2) debería marcar sea a (1) que a (2) por un momento.



En este caso, en que (D1) se encuentra como «perdido», puede dejar a su atacante y realizar un fuerte trap a (5) lo que impediría un fácil pase de éste a uno de los cortadores.

Aquí con dos bases/escoltas que se intercambian hay menos problemas de altura, mientras con bases/aleros pueden haber más. El hecho más im-

portante es tener claro lo que se tiene que hacer: pocas cosas a recordar significa menos errores a cometer.

En el *diagrama 3*, como defender un bloqueo simultáneo en la parte central superior. El concepto del juego es simple: (3) tiene el balón; (5) y (4) realizan un doble bloqueo poniéndolo se uno al lado del otro para realizar una «pared» insuperable. (2) intenta aprovechar el doble bloqueo subiendo desde la línea de fondo hasta la posición superior central para recibir de (3). Enseguida vemos como el defensor (D2) tiene muchos problemas para parar a (2): nunca logra pasar en condiciones el doble bloqueo. Está claro que si (D2) logra superar el bloqueo no hace falta entretenerse: mejor de esto imposible, porque un defensor que logra superar un doble bloqueo sin perder a su atacante vale su precio en oro: es mejor no perderlo.

En caso contrario, lo que sucede el 90% de las veces, la defensa tiene que reaccionar en su conjunto. Enseguida (D2) grita a sus compañeros (D4) y (D5) de la llegada del atacante y que no logra pasar: entonces es cuando avisa el «cambio» escalando posiciones; en este caso (D4) salta hacia fuera para coger a (2) que está saliendo del bloqueo.

El máximo de dificultades es cuando, antes de la llegada de (2), (D5) se ha girado unos 180 grados para formar un obstáculo con su cuerpo; sea claro que no debe hacer falta sino únicamente crear una barrera para que (2), cuando llegue a su altura, dude una fracción de segundo y pierda un poco de espacio; de esta manera a lo mejor (D2) logra pasar y de otra forma (D4) tendrá tiempo para escalar posiciones y no dar demasiada ventaja a (2). Si hay este cambio de posiciones, (D2) defenderá a (4). Aquí hay un peligro evidente: la diferencia de altura.

Por ello, una vez negado el pase a (2) por el cambio de marcajes, se vuelve rápidamente a los atacantes de origen.

En el *diagrama 4*, vemos la misma situación de un doble bloqueo simul-

táneo pero en esta ocasión en la parte baja lateral. Nuevamente tenemos la misma situación: (3) intenta aprovechar el doble bloqueo de (4) y de (5). (1) quiere pasar el balón a (3) en el momento en que sale del bloqueo para recibir y tirar o jugar 1c1. En esta circunstancia podemos apreciar como el defensor (D3) va a encontrarse con



un montón de problemas. Entonces aplicamos el mismo principio que el ejemplo anterior: (D3) grita a sus compañeros de «escalar» posiciones; (D4), el defensor en la trayectoria del cortador, gira de 180 grados para crear más obstáculo y (D5) salta hacia fuera para tomar a (3) y a lo mejor desviar el pase o recuperar el balón, mientras (D3) pasa a defender a (5).

Podemos apreciar que en cada doble bloqueo —vertical, horizontal, angulado, alto, bajo, medio— aplicamos la misma técnica. De esta forma los jugadores, cuando juegan bajo presión, debe acordarse de pocas cosas, simples pero efectivas.

En este último ejemplo nos hemos limitado a hablar de la situación defensiva, pero ¿qué pasa si (1) ve a (5) defendido por un jugador más pequeño, (D3)? Es por ello importantísimo que se vuelva rápidamente a los marcajes iniciales para evitar esta situación, y ello lo lograremos escalando hacia atrás y ejerciendo una fuerte presión sobre el hombre-balón (1). □



REUNION ENTRE ASOCIACIONES PROFESIONALES

Los días de convivencia que se celebraron en Madrid entre las ligas profesionales italianas y españolas, además de la celebración del All Stars entre los extranjeros de las dos competiciones, fue punto de encuentro para diversas reuniones entre los profesionales de los distintos estamentos. Entre las mismas no podía faltar la que concentró a lo largo de una mañana los representantes de la Unión Sindical de Entrenadores Profesionales de Baloncesto de Italia y los de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto en su rama profesional.

Por Italia asistieron Piero Pasini, Ettore Messina, Sergio Scariolo, Alberto Bucci y Fabrizio Fratres, todos ellos entrenadores en activo de la liga italiana, y Anton Comas, Pepe Laso, Pablo Casado, Alfo García Reneses y Juan María Gavaldá del comité profesional de la AEEB.

Los temas tratados fueron variados y muy interesantes para el desarrollo futuro de ambas asociaciones. Se plantearon bases para mejorar las relaciones mutuas a través de colaboraciones recíprocas en todos los campos, desde el técnico, al jurídico, estableciéndose un principio de acuerdo en el que a partir de la próxima temporada cualquier técnico perteneciente a las dos asociaciones profesionales puede indistintamente entrenar en la Liga ACB o en la Lega sin impedimento alguno. Se habló sobre la posibilidad de crear jornadas técnicas comunes, una base de intercambio de información técnica y la creación de una videoteca a través de la cual cualquier técnico pueda visualizar partidos de las diversas competiciones. □

EL VENDAJE FUNCIONAL EN EL DEPORTE

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

Una de las técnicas usadas más frecuentemente por los athletic trainers y fisioterapeutas que se dedican a la medicina deportiva es, sin duda, el vendaje funcional tanto en su vertiente preventiva como curativa.

Es el baloncesto uno de los deportes donde la práctica de este tipo de vendajes se hace de forma rutinaria tanto en entrenamientos como en partidos.

Las técnicas del vendaje funcional son producto de la aplicación de los conocimientos de anatomía y biomecánica. La definición de estas aplicaciones la podríamos enunciar como la *limitación/contención/inhibición* de un reconocimiento que produce dolor, dejando otras acciones libres.

La teoría de vendajes coloca la inmovilización parcial entre, por un lado, el vendaje de presión general, y, por otro, el vendaje de inmovilización total con escayola. Una ventaja de la escayola es que garantiza un reposo total. Pero esto supone una limitación de movimientos de la articulación en todas las direcciones, incluso de los movimientos que no necesitan un reposo total. En numerosos casos, sin embargo, está indicada la inmovilización total.

En otros muchos casos la inmovilización sólo es necesaria en una o varias direcciones de movimiento. Sobre todo en estos casos, resultan evidentes las desventajas de un reposo total. La mayor de estas desventajas, desde el punto de vista dinámico, es la atrofia por inactividad así como la consiguiente perturbación de la propiocepción de la articulación inmovilizada. El tratamiento de estas perturbaciones lleva tanto tiempo y cuidados como la lesión inicial. Sin olvidar el riesgo de que se haga mal, lo que puede causar inestabilidad por perturbación de un

mecanismo reflejo y, con ello, riesgos de recidiva y de baja en el deporte.

Los vendajes de inmovilización parcial pueden evitar con frecuencia estas serias desventajas. Teniendo en cuenta que sólo se inmovilizan las direcciones de movimiento que es necesario inmovilizar, se puede mantener la actividad funcional de la articulación. Esto permite empezar cuanto antes con la rehabilitación y evitar la atrofia y las perturbaciones de propiocepción. La recidiva es rara.

Han surgido infinidad de técnicas que hoy podemos agrupar en dos grandes escuelas, la americana y la europea; ambas con características especiales y fundamentos unas veces coincidentes y otros aparentemente opuestos, pero de gran eficacia en ambos casos.

La técnica americana se caracteriza por un concepto mecanicista, tratando de influenciar directamente las estructuras afectadas. El empleo del «tape» (esparadrapo) es casi exclusivo. La técnica europea tiende a simplificar al máximo el material a utilizar y la inmovilización de las estructuras afectadas, buscando más el control funcional, mediante el estímulo de la sensibilidad propioceptiva.

Las técnicas principales con las que vamos a trabajar serán tres:

- a) **Técnica de contención o técnica blanda:** *limita* el movimiento que produce dolor. En ella vamos a usar fundamentalmente tres tipos de vendas:
- 1) Vendas elásticas puras.
 - 2) Vendas elásticas autoadhesivas.
 - 3) Vendas elásticas adhesivas.

Es una técnica que podemos utilizar tanto en el deporte como en la clínica.

b) **Técnica de inmovilización o técnica dura:** nos *anula* el movimiento que produce dolor y nos va a reducir

de un modo considerable el riesgo de lesión al usarlo de forma preventiva.

Vamos a trabajar casi exclusivamente con el «tape» (esparadrapo). Las medidas más usuales son:

- 1) Para articulaciones pequeñas, se utiliza el *tape* de 1 cm. de ancho.
- 2) Para articulaciones medianas, fundamentalmente, el tobillo, se utiliza el de 3,8 cm. de ancho.
- 3) Para articulaciones grandes, como la rodilla, se utiliza el de 5 cm. de ancho por 10 m. de largo.

Esta técnica es evidentemente deportiva.

Indicaciones

Los vendajes funcionales pretenden colocar en situación relajada, antiálgica y de menor sollicitación las estructuras lesionadas, de forma específica, limitando al mínimo el número de grados de libertad articular estabilizados, con el fin de preservar al máximo la autonomía funcional del sujeto. Pueden ser igualmente llamados a prevenir actitudes viciosas y deformidades, a suplir funciones deficitarias, a colocar en reposo un segmento corporal e incluso a corregir ciertas deformidades.

En numerosos tipos de afecciones están justificados los vendajes funcionales, con criterio terapéutico y/o preventivo: los accidentes articulares como el esguince benigno, cuya gravedad está generalmente en los elementos capsuloligamentosos; las afecciones tendinosas del tipo de las tendinosis o tendinitis; las lesiones musculares tales como la elongación, el tirón o desgarrero, las periostitis, especialmente a nivel de la pierna y el codo, etc.

Al lado de estas indicaciones, que se encuentran preferentemente dentro de un contexto de traumatología deportiva, no conviene olvidar el aban-

ERRORES RECTIFICABLES

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

Ultimamente se están produciendo jugadas en muchos partidos, no tan sólo en categoría ACB, sino desde juveniles hasta seniors, donde los árbitros corrigen sus decisiones al haber cometido un error. Estos errores no son de apreciación sino únicamente y en concreto en la no aplicación o mal interpretación de una regla.

Mediante este artículo intentaré explicar que jugadas se pueden rectificar, de qué forma, y poner ejemplos.

Sólo hay cinco situaciones contempladas por el Reglamento en las que se puedan corregir errores; estos son:

1) Dejar de conceder tiros libres cuando se tiene derecho a ello.

2) Conceder tiros libres cuando no hay derecho a ello.

3) Permitir la suplantación del lanzador de tiros libres.

4) Permitir la ejecución de tiros libres en el cesto equivocado.

5) Dar validez o anular puntos por error.

La condición que hay que cumplir para poder rectificar uno de estos errores es la siguiente:

«Han de ser descubiertos por el árbitro antes que la pelota esté viva, después del primer balón muerto a continuación del error y puesta en marcha del reloj.»

Si la pelota vuelve a estar viva, el error no es corregible.

miento del error (tiempo de juego, puntos, etc.) no debe ser anulado.

Siempre después de rectificar un error, hay que reemprender el juego, desde el mismo sitio donde se detuvo al descubrir el error. Si se descubre un error después de una canasta, se rectifica y después se volverá a sacar de fondo.

Los árbitros cuando descubren un error, tienen que detener el juego en las situaciones que no conlleven desventaja para nadie. A continuación paso a poner unos cuantos ejemplos.

Casos prácticos

Caso 1: Ya estando a punto de lanzar un tiro libre, el árbitro se da cuenta que el lanzador era A-5 y no A-6 que está para lanzar.

Solución: El árbitro avisará A-6 para que lance, indicando a A-5 que de seguir con engaños podría ser sancionado con falta técnica.

Caso 2: El jugador B-4 comete falta contra A-4. El árbitro entrega el balón al equipo A y A-5 convierte una canasta en juego. Tan pronto como la pelota queda muerta tras la canasta, el anotador detiene el juego y avisa al árbitro y le comunica que la falta de B-4 era la octava de equipo en el período.

Solución: a) A-4 lanzará el 1+1 sin jugadores en el área.

b) El equipo B sacará el balón de fondo (donde se detuvo el reloj por la canasta anterior, valiendo la misma).

Caso 3: El jugador B-4 hace falta a A-4. El anotador avisa al árbitro que es la octava falta de equipo. A-4 lanza y convierte los dos tiros libres del 1+1. El equipo B saca de fondo y B-5 convierte canasta en juego. Entonces el anotador llama al árbitro principal y le comunica que el equipo B sólo tiene 7 faltas apuntadas en el acta.

a) Antes del saque por el equipo

PELOTA MUERTA	SE COMETE EL ERROR	PELOTA VIVA	PELOTA MUERTA	PELOTA EN JUEGO	PELOTA VIVA
---------------	--------------------	-------------	---------------	-----------------	-------------

NO IMPORTA EL TIEMPO TRANSCURRIDO

ERROR CORREGIBLE

PELOTA MUERTA	SE COMETE EL ERROR	PELOTA VIVA	PELOTA MUERTA	PELOTA EN JUEGO	PELOTA VIVA
---------------	--------------------	-------------	---------------	-----------------	-------------

NO IMPORTA EL TIEMPO TRANSCURRIDO

ERROR NO CORREGIBLE

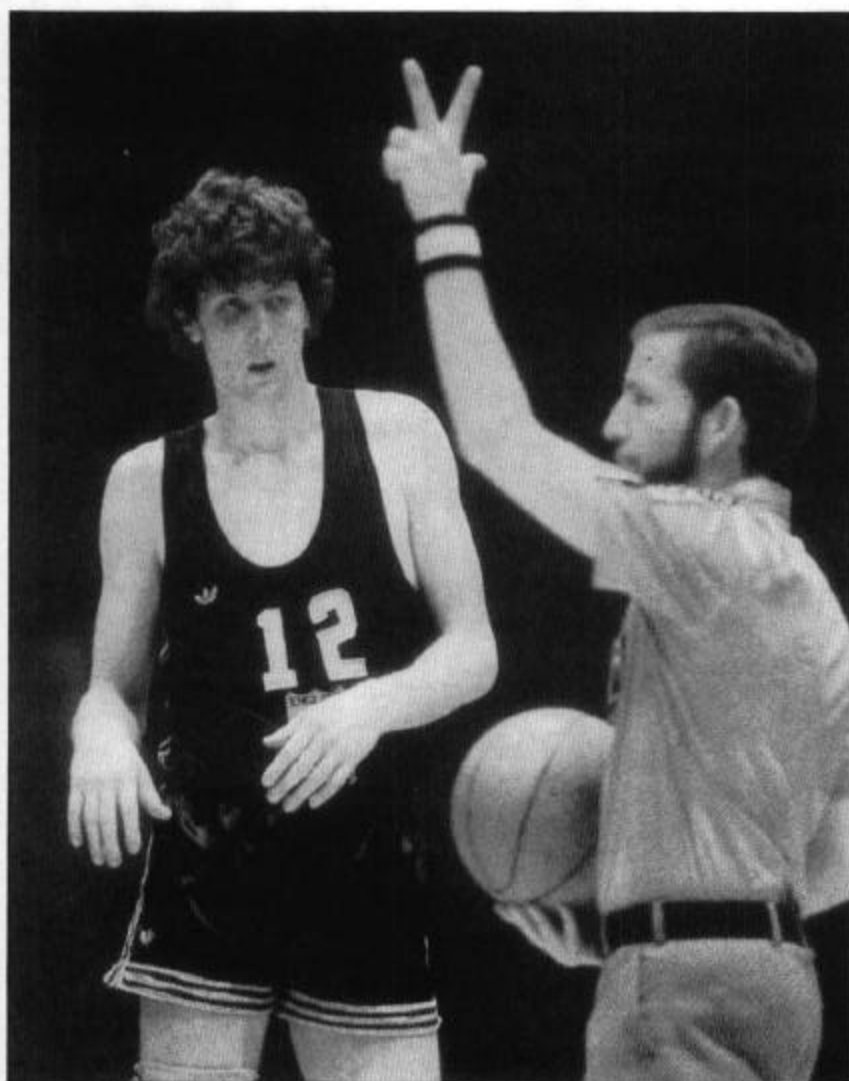
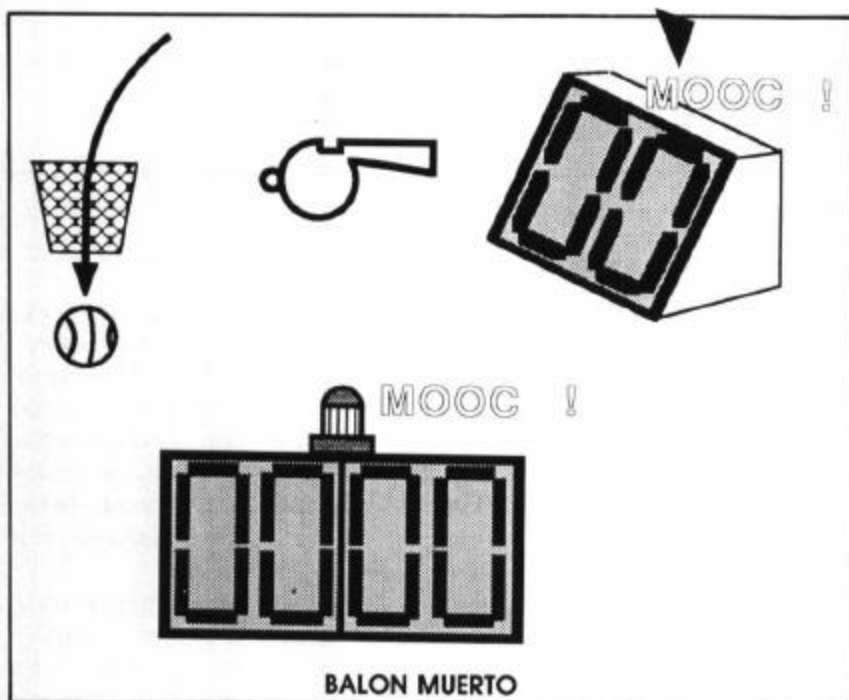
Un poco complicado, pero lo iremos explicando poco a poco.

Por ejemplo, ocurre el error, el juego se reanuda y el reloj empieza a funcionar. No importa el tiempo de juego que pase hasta que el balón queda muerto por cualquier motivo.

Parto de la base que todo el mundo sabe lo que es un balón muerto, en juego o vivo, por si acaso, en las páginas siguientes ofrecemos un cuadro significativo de la situación.

Estos gráficos muestran las situaciones donde el balón se convierte en juego, vivo o muerto.

También hay que tener en cuenta que si por error se concede un tiro libre inmerecido o hay un cambio de jugador, el tiro libre y todo lo que conlleve ese tiro debe ser anulado, excepto que se trate de una conducta antideportiva, falta intencionada, descalificante o técnica. De igual manera, todo lo acontecido hasta el descubri-



A por la canasta de B-5.

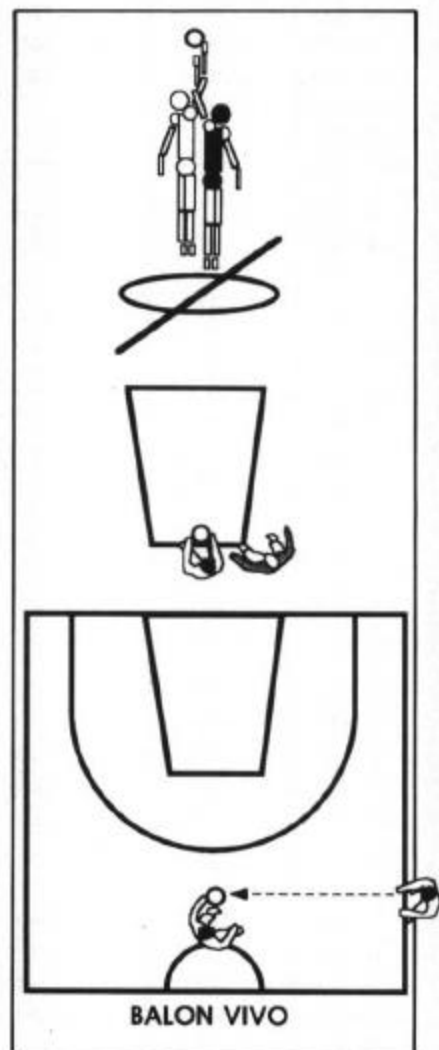
b) Después del saque del equipo A por la canasta de B-5.

Solución: a) Se anulan los dos puntos de A-4, vale la canasta de B-5. b) Ya no es un error corregible, vale los tiros libres de A-4 y la canasta de B-5.

Caso 4: El jugador A-6 tiene derecho a lanzar 1 tiro libre, como consecuencia de una falta realizada por B-6 en un lanzamiento. A-4 es sancionado con falta técnica por protestar. Entonces A-5 suplanta a A-6 y convierte el tiro libre. Luego B-4 lanza el primero de los tiros libres y el anotador llama al árbitro para informarle del cambio del jugador.

Solución: Se anulará el punto de A-5. Debiendo lanzar A-6 de nuevo el tiro libre. Luego B-4 lanza su segundo tiro libre y el juego continúa.

Caso 5: Al jugador A-3 se le conce-





de dos tiros libres, A-4 intenta los tiros libres en la canasta que no debía. Ambos tiros son convertidos. El árbitro descubre el error:

a) Antes de que la pelota quede viva en la jugada que sigue al último tiro libre.

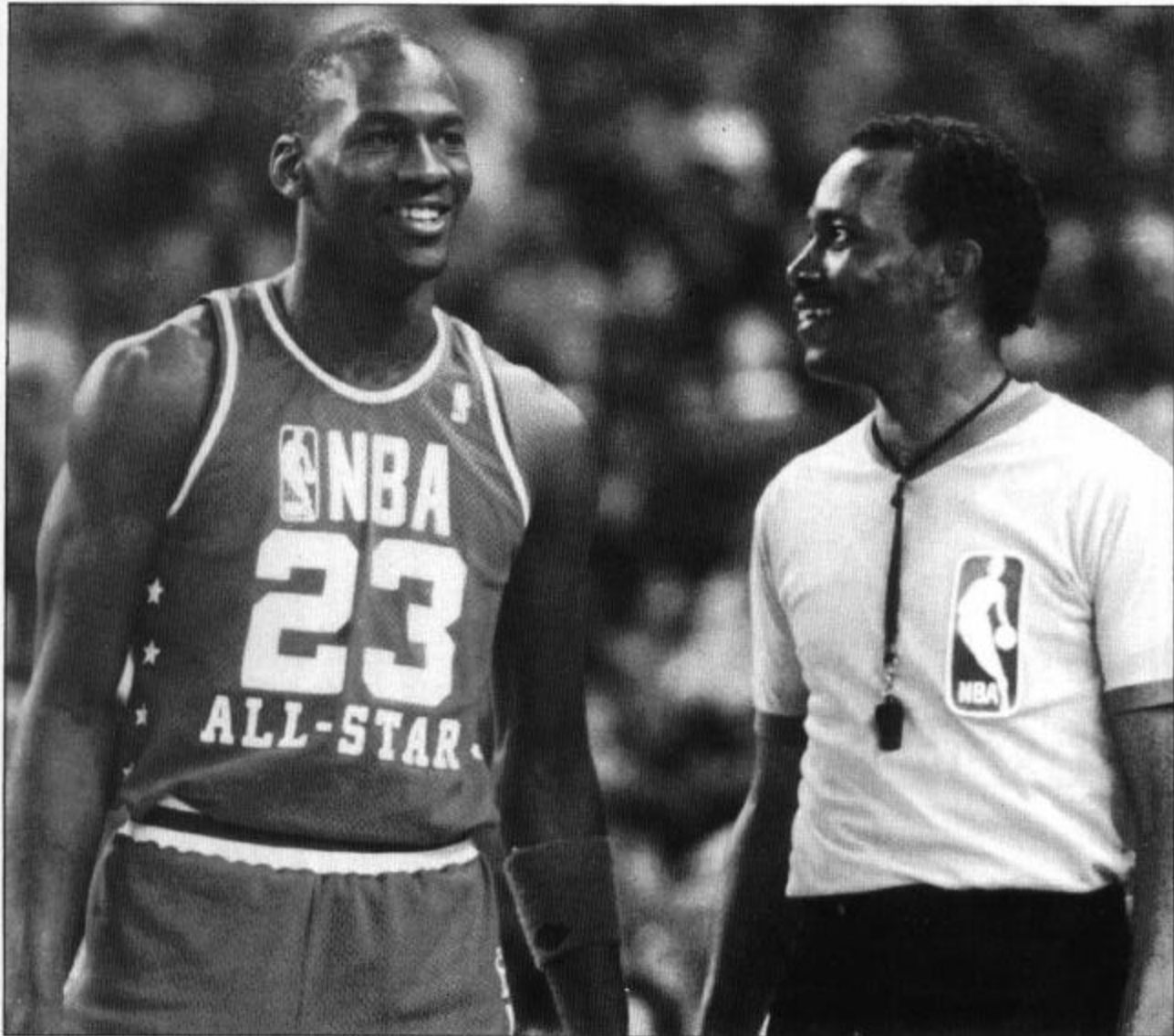
b) Después de que la pelota queda

viva y en la jugada siguiente al último tiro libre.

Solución: En ambos casos (a, b) el error es corregible. Se cancelan los tiros libres que A-4 convirtió y A-3 tiene derecho a intentar dos tiros libres en la canasta correcta. El juego se reanuda en el punto en que fue interrumpido para corregir el error.

Caso ó: Faltan 8 segundos por terminar el partido, el tanteo va A=100, B=97 y B-5 consigue canasta de 2 puntos: A=100, B=99; se van al vestuario y descubren que la canasta era de tres puntos. Se puede rectificar.

Solución: Se da la canasta de 3 puntos de B-5, el partido quedan: 100 - 100 y se vuelve al campo a jugar el periodo extra. □



CONSULTA MEDICA

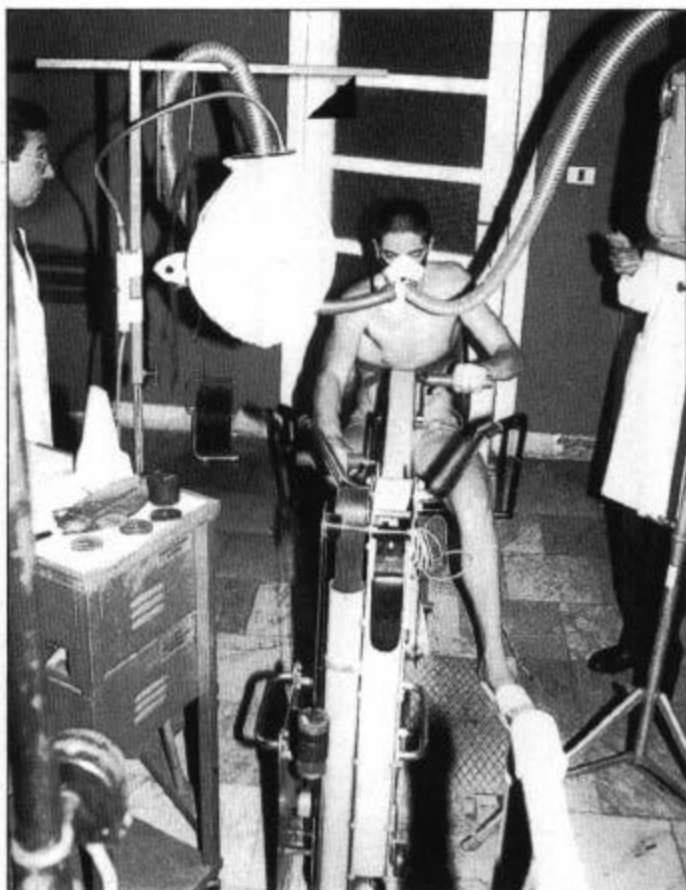
ESPECIALIZADA EN MEDICINA DEPORTIVA

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

co de afecciones importantes en otros sectores, tales como: el pie zambo, el hallun valgus, el metatarsus valgus, la subluxación de la rótula, el lumbago, etc.

El vendaje funcional debe conseguir:

- a) Disminuir las sollicitaciones impuestas a las estructuras biológicas interesadas por la lesión.
- b) Mantener estos elementos en posición relajada, de forma orientada y específica.
- c) Contribuir a determinar una acción antiálgica.
- d) Resistir de forma eficaz a las sollicitaciones externas con la finalidad de no perjudicar la cicatrización.
- e) Conservar una función óptima, que es lo que caracteriza al vendaje funcional.

Contraindicaciones

- 1) Roturas ligamentosas.
- 2) Roturas musculares.
- 3) Fracturas.
- 4) Edemas.
- 5) Problemas vasculares de retorno (*varices*).
- 6) Heridas de consideración o fragilidad cutánea.
- 7) Afecciones dermatológicas extensas.
- 8) Alergia al material adhesivo.

Técnica de aplicación

Lo ideal a la hora de hacer un vendaje, en este caso a un deportista, sería que pudiéramos contar con los elementos necesarios para realizar esta técnica de una forma más cómoda y más correcta. Una camilla para vendar, que es más alta de lo normal, sería el sitio ideal para hacer este trabajo; la camilla tiene una altura de 1,05 y 1,20 m. de largo y presenta una serie de departamentos en los que tenemos a mano todo el material necesario. Al vendar por ejemplo un tobillo, que es lo que vamos hacer más frecuentemente, vamos a tenerlo al nivel de nuestro abdomen, por lo que es más cómoda la construcción del vendaje, no sufriendo nuestra espalda posturas incorrectas. Cuando no po-

demos disponer de una camilla para vendar una extremidad inferior, podemos colocar en la camilla un artilugio llamado *Taping Box* que eleva el pie unos 20 cm. y nos hace que el trabajo sea más cómodo.

La tarea de colocar el vendaje ha de ser eficaz y sin molestias, y la presión ejercida por el mismo, uniforme. Para conseguir que el vendaje sea eficaz, el fisioterapeuta ha de saber que movimientos son los que deben quedar limitados para reducir la tensión sobre la parte lesionada. Debe explicarse al deportista la función que desempeña el vendaje y el modo como ha de sentirse.

Para colocar el vendaje se pondrá al deportista de tal modo que la parte lesionada quede a un nivel cómodo.

Por ejemplo, para colocar un vendaje en la rodilla, el deportista permanece de pie sobre la camilla, con el talón levantado y la rodilla ligeramente flexionada.

Lo ideal, a la hora de colocar un vendaje, será colocar el vendaje sobre la piel. Esto muchas veces no es posible, sobre todo en el caso de un jugador de baloncesto que se venda varias veces al día y al que le podría producir irritaciones y alguna herida. En este caso podríamos aislar la masa adhesiva de la piel por medio de un *prevendaje (Pretaping)* que habitualmente es de espuma de poliuretano; en caso de colocar sobre la piel, habría que aplicar un spray que forme una película muy fina por encima de la piel para aislarla.

El vendaje se aplica sólo a la piel que se encuentre a una temperatura normal, ya que si ésta se halla demasiado caliente o fría, después de un tratamiento, puede lesionarse al quitar el vendaje.

Como hemos dicho anteriormente, el vendaje se aplica sobre un *prevendaje* de espuma de poliuretano; no obstante, este *prevendaje* puede dificultar la acción de soporte del vendaje, por lo que en los casos en que este soporte tenga que ser más acentuado puede ser necesario rasurar toda la zona y aplicar el vendaje directa-



mente sobre la piel.

Antes de comenzar el vendaje deberemos proteger los rebordes óseos, el tendón de Aquiles, y el hueso popliteo, en el caso de un vendaje de rodilla.

Las primeras tiras del vendaje se aplican paralelamente (o verticalmente) a los músculos, tendones o ligamentos que estén lesionados, y sólo se estirarán unos pocos centímetros del rollo cada vez. La envoltura carterina de una parte no es el método más eficaz de soporte para los tejidos subya-



centes, y el «tape» puede ser causa de constricción. Si la parte afectada ha de ser rodeada con «tape», éste se aplicará en tiras aisladas, cada una de las cuales rodeará la parte lesionada sólo una vez. Esta técnica logra una presión uniforme y evita la constricción.

El «tape» se puede cortar retorcién-



dolo con rapidez, mientras se mantiene firmemente asido con ambos pulgares e índices, con un giro rápido de las manos en direcciones opuestas. Otro método útil para cortarlo consiste en aguantar firmemente con el pulgar a través del «tape», mientras éste se halla ya colocado sobre la parte que hay que cubrir, y con la otra mano se hace girar rápidamente el rollo.

El athletic trainer o fisioterapeuta, ha de evitar que queden huecos entre las tiras del «tape» o que se formen arrugas en ellas, especialmente en las tiras verticales, ya que ello puede ocasionar ampollas o nuevas zonas de molestias. Los huecos se evitan si cada tira cubre la mitad aproximadamente de la precedente. Los huecos se producen sobre todo en la región del tendón de Aquiles y del tibial anterior, por lo que deben inspeccionarse siempre antes de que el jugador abandone la camilla. Las arrugas se forman generalmente a consecuencia de una aplicación poco cuidadosa. Todas las capas de «tape», especialmente la más interna, deben ofrecer un aspecto pulcro y exento de arrugas, lo que se logra si la presión que se ejerce es suave y uniforme. Naturalmente, el lugar de aplicación puede favorecer la formación de arrugas, ya que la mayoría de las partes del cuerpo no son cilíndricas, sino cónicas.

Para evitar la formación de arru-



gas, al aplicar el «tape» sobre estas superficies curvas, se emplearán varias tiras estrechas, en vez de una más ancha. A veces se puede desgarrar el extremo de una tira ancha para que se formen así varias lengüetas estrechas, las cuales se unen en medio de la tira.

Las arrugas se forman normalmente en lugares tales como delante del tobillo o detrás del talón, en donde la piel debe asimismo arrugarse para permitir los movimientos. Estas zonas se han de proteger, como ya hemos dicho anteriormente, mediante un almohadillado de gasa, algodón, fieltro o espuma, recubierto con un lubricante cutáneo. Para impedir que la cinta adhesiva se parta en las regiones en que haya doblamiento, como cerca de la rótula, pueden enrollarse o doblarse sus bordes.

El vendaje debe ser cómodo. Si agrava el dolor, ello indica que no se ha aplicado correctamente o no está indicado. Si al aplicar las tiras se ocasiona tensión y dolor, hormigueo o pellizcamiento, se han de retirar y aplicar de nuevo.

Al igual que existe un método correcto de colocar el vendaje, también



existe otro para retirarlo. El mejor método es tirar con cuidado siguiendo el eje largo de la tira, no a través de ella. Generalmente, es más fácil empujar la piel y apartarla del vendaje, que tirar de éste. El empleo de un disolvente puede facilitar la extracción. Si el vendaje se ha aplicado en una zona en la que ha quedado algo de vello, se ha de tirar en dirección del crecimiento de éste y no dar sacudidas ni tirones, ya que ello aumenta la cantidad de vello arrancada e irrita la piel.

No debe utilizarse nunca un instrumento de punta aguda para quitar el vendaje; en vez de ello se emplearán tijeras de vendajes, o un instrumento especial para cortar el vendaje (*Tape Cutter*). □



ENTREVISTA CON PEPE LASO

Por **PERE FERRERES** (Periodista)

¿ Usted era/es un entrenador de método, le gusta sentirse muy vivo durante el partido?

He vivido muy cerca del juego y del estudio. Aquel entrenador antiguo, intuitivo, que inventaba cosas, no me sirve. Yo creo en el entrenador que le dedica horas al trabajo. La nuestra no es una profesión lúdica, la investigación y el trabajo es lo único que hace posible el éxito del entrenador.

Por encima de todo, **Pepe Laso** es entrenador de baloncesto. Antes que directivo, mánager general, gestor,

miembro de un Consejo de Administración, él se siente entrenador, y muy vinculado al pantalón corto, más, mucho más, que a la vida de despachos.

Pepe nació hace 54 años en el barrio madrileño de Salamanca, y a los 22 años, «por casualidad, y atraído por Javier Añúa», se fue a Vitoria, donde sigue residiendo en la actualidad, y donde se siente un vasco más. Laso es miembro del Consejo de Administración del Taugrés y vicepresidente del Comité de Entrenadores Profesionales de la AEEB.

— ¿Se siente muy privilegiado al seguir trabajando en lo que le gusta?

— *Sí. Me siento privilegiado, porque puedo seguir pasando el tiempo en algo que me apasiona y que ha sido mi vida.*

Una vida rara la de Pepe Laso, porque fue un poco como el Guadiana y porque el suyo es un caso deportivo inigualable, por lo extraño: después de jugar en la cantera del Real Madrid y permanecer en la Casa Blanca hasta los 21 años, aceptó el puesto de seleccionador junior y colgó las zapa-



«La investigación y el trabajo es lo único que hace posible el éxito del entrenador.»

fillas. Pero un tiempo después volvió a las canchas como jugador, ésta vez ya en Vitoria, para retirarse con el Águilas de Bilbao. Como entrenador, permaneció 10 años en el Basconia, de regional a primera división, vivió dos etapas de técnico en el CAI Zaragoza, y trabajó también para el Fórum de Valladolid. Fue igualmente seleccionador sub-23.

— ¿Cuál es su cometido en la AEEB?

— *Acepté encantado la responsabilidad con la intención de vivir la problemática diaria del entrenador, defender sus contratos, mirar su futu-*

«Sin haber un culpable directo, creo que el número de jugadores de calidad es ínfimo. Y ése es un problema grave.»

ro, en definitiva, pensar un poco en la figura del entrenador profesional, aquel que tiene la problemática de la élite. Una de las cuestiones básicas era nuestra relación con la ACB, y puedo decir con orgullo que hemos sentado las bases de una relación constructiva.

— Ha dicho de los entrenadores: «defender sus contratos». ¿Siempre habrá entrenadores cesados?

— *Siempre, porque va unido a la propia profesión. El deseo de todo el mundo es que los entrenadores acaben los contratos, pero el deporte es muy vital y en cuanto hay un problema con los obreros, con los jugadores, se despide al director, al técnico, porque realmente eso es lo más fácil, pero es así. Es un fatalismo, pero es lo que hay. El torero está expuesto a la cornada, y el entrenador al cese.*

— ¿Todo eso condiciona el papel del entrenador?

— *Cada vez es un papel más profesional. Aquel entrenador que ponía su coche, que ayudaba al presidente a fichar jugadores, ese entrenador está muerto. El entrenador de hoy es un profesional que estrictamente*

entrena.

— ¿De quién aprendió el rigor de la investigación?

— *Del primer video que me llegó, cuando me gustaba las pelotas. En el pragmatismo de mi vida, pienso que no se puede ni debe inventar cuando los entrenadores norteamericanos nos sacan 50 años. Yo confieso haber sido un copiadador del baloncesto USA.*

— Dígame el nombre de un entrenador que sea un tipo brillante.

— *Dean Smith, en Estados Unidos, porque fue capaz de añadir retazos a la historia del baloncesto. En Europa, admiro más que nada a los clubs. Los entrenadores son buenos y malos en Europa en función del sitio en el que están. Voy a ser político: cada club tiene el entrenador que se merece. El club europeo con una dirección equilibrada por el que yo siento admiración es el Barcelona.*

— ¿El baloncesto nunca morirá porque siempre habrá jugadores y entrenadores haciendo cosas que afectan verdaderamente a la gente?

— *El futuro siempre es mejor que el presente, aunque yo me siento muy*



«El dinero ya no es lo importante, sino la dignidad.»

«No descarto volver a sentarme en el banquillo.»

alarmado en el baloncesto español. Sin haber un culpable directo, creo que el número de jugadores de calidad es ínfimo. Y ese es un problema grave. No nos queremos dar cuenta, y el boom está mantenido por obreros de no muy buena calidad. Y cada vez va en aumento. Ya no hay expectativas. La única es Alberto Herreros, el único aire fresco en los últimos cinco años. Y detrás de él, de un nivel digno no hay arriba de media docena. De alguna forma, se cumple la

«La lealtad es una de las grandes virtudes, aunque la virtud mayor es la tolerancia.»

profecía de que el tercer extranjero no iba a reportar más calidad al baloncesto español.

— ¿Qué no haya personalidades carismáticas que arrastren es un problema añadido?

— Es que no está el terreno abonado para eso. El baloncesto no está deseoso de que eso ocurra. Los jugadores no ponen cariño en la selección, los clubs confían más en los veteranos que en los jóvenes, la misma Primera «B» está plagada de jugadores que están de vuelta. El baloncesto agradece a las nuevas generaciones, no sólo en ACB.

Pepe Laso se dispara. Este es el hombre que intenta hacer el baloncesto humano y verosímil. A Pepe hay que imaginárselo como al Gerard Depardieu convertido en el «Colón» que va a la conquista del paraíso, incapaz de marcarse esquemas de conducta, o incluso de trabajar sirviéndose de indicaciones previas: en los tres primeros pasos que da, está ilusionado, da tres pasos más y duda, en los pasos siguientes ya está en crisis... no, eso no. Pepe Laso es un profesional que con-

fía en sus intuiciones, en su naturaleza, que quiere sentirse vivo siempre.

— Pepe. ¿Qué demostró Barcelona'92 al baloncesto?

— *Demostró que los jugadores españoles habían perdido la brújula. Se ha criticado a todo el mundo, a todo el mundo, excepto a los verdaderos responsables, los nuevos ricos de nuestro deporte. Perdieron la perspectiva del juego. Todos deben poner otra vez los pies en el suelo. Hay una inflación galopante que hay que cortar de inmediato. Ese fracaso en los Juegos ha traído el nuevo convenio, les ha hecho comprender a los jugadores que para ganar millones hay que valer millones. Al colectivo de jugadores le había tocado la quiniela y habían perdido, como decía, la perspectiva. El dinero ya no es lo importante, sino la dignidad.*

— ¿Usted cree, Pepe, en banderas y Estados?

— *Yo creo en la individualidad. Cada ciudadano tiene una idea de la vida y el sentimiento «patria» puede ser en un pueblo o en el mundo. Hay otros valores: derechos humanos, control de*



natalidad. A mí me parece pueril hablar de fronteras.

— ¿Con los latinos el deporte mundial funciona mejor? (Samaranch)

— Eso me recuerda a mí, aquello de la furia española de Amberes. Yo creo que los latinos tenemos muchas virtudes y muchos defectos. Si Samaranch dijo eso por la organización de los Juegos de Barcelona, yo quiero decir que los catalanes, en la Olimpiada, fueron mucho más que latinos. Representaron un tipo de latino que no es provisional, no improvisaron.

— Pepe. ¿Dónde hay mucha base siempre hay campeón?

— Yo diría «donde no hay élite, no hay base». Estoy en contra de la idea de los políticos de no apoyar el deporte de élite. El niño copia, imita, a los grandes ídolos. Y si no hay jugadores carismáticos, si se acaban los Epi y compañía, difícilmente la juventud va

a saber dónde mirar. El gran peligro nuestro es que nos estamos quedando sin ídolos. ¿Quién es el relevo de Fernando Martín? Yo no creo en el deporte de base, si no hay Jofresas y Villacampas.

— ¿En esta vida, lo menos importante son las lealtades?

— No lo creo. La lealtad es una de las grandes virtudes. La lealtad es la de saber quién la merece y a lo mejor es leerle la cartilla. Pero la lealtad está vigente. Aunque la virtud mayor es la tolerancia.

— ¿Y la ética es un concepto en vías de extinción?

— Sin ética no hay futuro. El entrenador que pone en tela de juicio su ética, juega con su futuro. Y en la vida, lo mismo. Pero yo no creo en la ética colectiva: al mar no se le puede poner puertas. Yo creo en la ética individual. La ética es un sentimiento in-

dividual motivado por el medio.

— ¿Es importante tener crisis, hay que tener crisis a lo largo de toda la vida?

— No. Lo que hay que tener es perspectiva. A las crisis las ves venir cuando eres reflexivo y tienes amigos. La crisis es consecuencia de una falta de meditación, de rigor en el pensamiento.

— ¿Los políticos usan el pensamiento colectivo, el conocimiento, para ser más poderosos?

— Rotundamente. Yo creo en los políticos, pero la política te obliga a hacer cosas que cuando decidiste aquella profesión estoy seguro que no aceptarías.

— ¿La desigualdad es la cosa más repartida del mundo?

— La desigualdad va ligada al mundo en que vivimos y protegida por los poderes fácticos. La cultivan los grandes poderes para poder subsistir. La desigualdad es la ignorancia.

— ¿Qué le falta al Taigrés para poder coger un día el relevo de los equipos campeones?

— Le falta tiempo. Nosotros luchamos por ser un gran equipo. El Joven-tut ha tardado mucho tiempo en ser campeón y nosotros estamos en el camino de serlo. Y lo conseguiremos con madurez. Lo reunimos todo para ser una auténtica opción.

— ¿Qué baloncesto tienen sus sueños?

— Uno: que el baloncesto español dé la medida de lo que debe ser. Hay mucha frivolidad sobre la selección, nadie se preocupa de verdad. Con seriedad, seríamos el segundo mejor equipo del mundo. Dos: mi equipo. Que lleguemos a campeones.

— ¿Hacia dónde irá su trayectoria deportiva?

— No se moverá del mundo del baloncesto. Ahora me siento feliz, estoy en el club de mi ciudad, pero probablemente no me sienta absolutamente realizado. Me sentiría mejor en algo más directo, no tanto en la primera línea de entrenador, pero muy vinculado a un banquillo. No descarto volver a sentarme en el banquillo. □



Barcelona Plaza Hotel

Plaza España, 6-8

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



CENTRAL DE RESERVAS: 900/30 10 78

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

Internet: <http://www.hoteles-catalonia.es> • E-MAIL: cataloni@nexus.es



Winterthur
Salud



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

winterthur
salud

Tan exigentes como usted