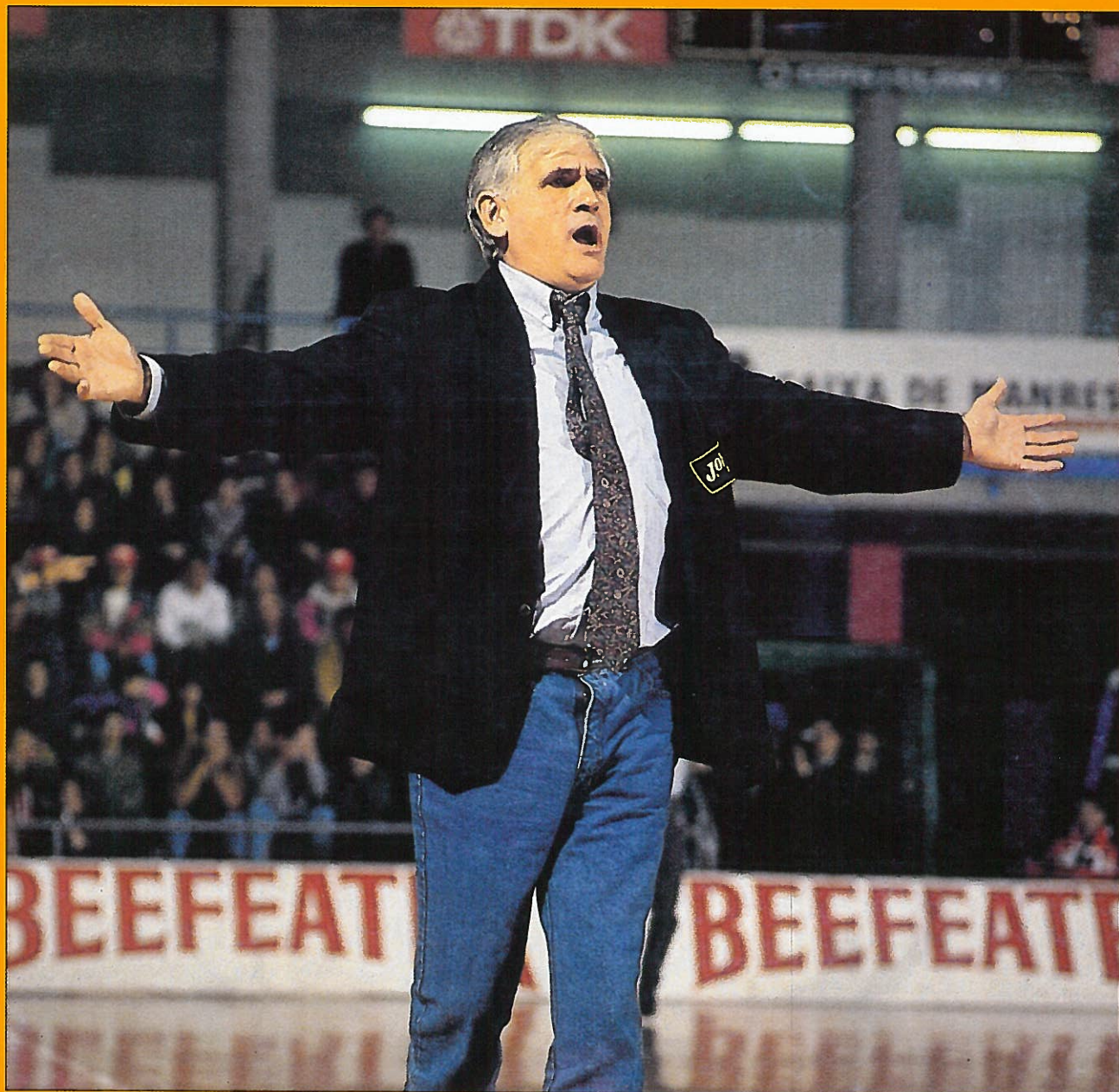


ELIMAC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año VI - Núm. 21 - Abril 1993

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID

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

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

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

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



Aldo Vitale
Managing Director,
FIBA Basketball
Promotion



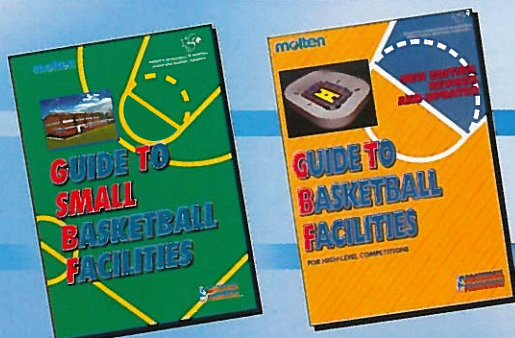
Nicole Appleby
Head of the FIBA
Study Centre and
Research Department



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 StraÙe 67
D-81379 Munich | Germany

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



NO QUEDARSE A MEDIO CAMINO

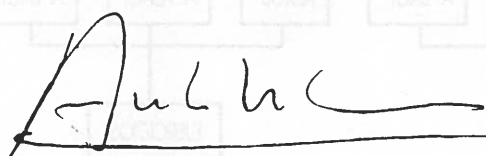
Han transcurrido ya algunos meses de este borrascoso 1993 y cerca de llegar al ecuador del mismo me veo obligado a insistir en el tema que hoy por hoy es objeto de nuestra mayor preocupación: la crisis que padece nuestra economía en general, de la que es participe el baloncesto en particular, y de la que nuestra Asociación tampoco escapa. En este momento numerosos clubes, Federaciones y Asociaciones no disponen de «Sponsors» que en otros tiempos contribuyeron de forma significativa en sus presupuestos.

En esta situación tenemos que plantearnos si, a pesar de esta disminución en los ingresos, debemos mantener y mejorar en cantidad y calidad todas las prestaciones habituales de nuestra Asociación: la revista «CLINIC», cada día con más prestigio y de difusión gratuita; los libros y apuntes técnicos a un precio muy por debajo del que tienen materiales similares en la calle; los clinics, jornadas técnicas, seminarios y otras actividades técnicas que intentan responder, creemos que con éxito, a las necesidades de los entrenadores de todas las categorías; la orientación y ayuda profesional a nuestros asociados; el seguro de vida que cubre a todos nuestros socios de forma gratuita y cuantos servicios hacen de esta Asociación una organización activa, con inquietud permanente, para el beneficio de todos los entrenadores.

Es evidente que en las circunstancias presentes, si realmente decidimos seguir adelante, no tenemos más remedio que ser nosotros mismos los que contribuyamos un poco más al beneficio común que, a su vez, revierte en cada uno de nosotros, para que el continuo perfeccionamiento de nuestro trabajo como entrenadores no quede a medio camino.

En vuestras manos está el futuro de la Asociación.

Recibid un cordial saludo.



ANTON M. COMAS I COMA

Presidente AEED

Resistencia específica

JULIO SALAMANCA

Pág. 4

Entrenamiento compensatorio

JUAN MIGUEL DIAZ VAZQUEZ

Pág. 8

Psicología

JOSE MARIA BUCETA

Pág. 11

Dietética deportiva

FERNANDO GUTIERREZ

Pág. 14

Acción de tirar

JUAN CARLOS MITJANA

Pág. 18

El dorso curvo

J. VAQUERO y A. DEL CORRAL

Pág. 20

Defensa al balón

A. GIMENO y C. SAINZ DE AJA

Pág. 22

Juego en transición (I)

MONCHO MONSALVE

Pág. 29

El rebote ofensivo

ANTONIO M.º RODRIGUEZ

Pág. 32

Defensa al bloqueo directo

ORIOL HUMET

Pág. 36

Romper las rotaciones

ETTORE MESSINA

Pág. 38

El contraataque lateral

SANTO COPPA

Pág. 40

Las campeonas de Europa

JAVIER SAMPEDRO

Pág. 42

Entrevista con Ricardo Hevia

PERE FERRERES

Pág. 47

Edita

A.E.E.B.

Presidente

Anton M.º Comas i Coma

Director

Francisco Miret

Traducción

Neus Blanch

Fotos

J.M. Arolas, M.A. Forniés y Revista Gigantes

Han colaborado en este número

Julio Salamanca, Juan Miguel Díaz Vázquez, José María Buceta, Fernando Gutiérrez Ortega, Juan Carlos Mitjana, Javier Vaquero, Alfonso Del Corral, Antonia Gimeno, Carlos Sainz de Aja, Moncho Monsalve, Antonio M.º Rodríguez, Oriol Humet, Ettore Messina, Santo Coppa, Javier Sampedro y Pere Ferreres.

A.E.E.B.

Redacción y Publicidad: Jorge Juan, 82
28009 MADRID
Teléfonos (91) 575 35 65 - 575 21 81
Fax (91) 577 50 73

Distribución

Gratuita a todos los socios

Fotomecánica y fotolitos

TADAE, S.A.

Impresión

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.

RESISTENCIA ESPECIFICA DEL JUGADOR DE BALONCESTO

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

El baloncesto como deporte de equipo, tiene unas características peculiares como: rapidez, emoción, facilidad de entenderlo, espectacularidad, reglas, etc.; que han incidido de forma radical para su definitiva implantación en nuestra sociedad, lo que ha provocado evidentemente un aumento del nivel de los equipos en general y del jugador en particular.

El baloncesto, como la mayoría de los deportes, se encuadra entre los de gran demanda de condición física, en la cual se mezclan factores tan importantes como la velocidad, fuerza y resistencia.

Como sabemos, los esfuerzos que un jugador de baloncesto debe realizar a lo largo de un partido son muy variados y con intensidades diferentes, carreras a diferentes ritmos, saltos, acciones defensivas en posición semiflexionada, lanzamientos de balón, lucha por una posición determinada, etc., por la cual el requerimiento energético necesario para la realización del trabajo físico estará en función de la intensidad y duración de la actividad. Si tenemos en cuenta que en baloncesto se realizan, como decíamos anteriormente, un amplio repertorio de esfuerzos que se entremezclan a lo largo de un partido, podemos también decir que en cuanto a sistemas energéticos requeridos, se emplearán en diferente grado y de forma solapada los dos sistemas productores de energía, aeróbico (O_2) y anaeróbico, aláctico (ATP-CP) y láctico (Ac. láctico).

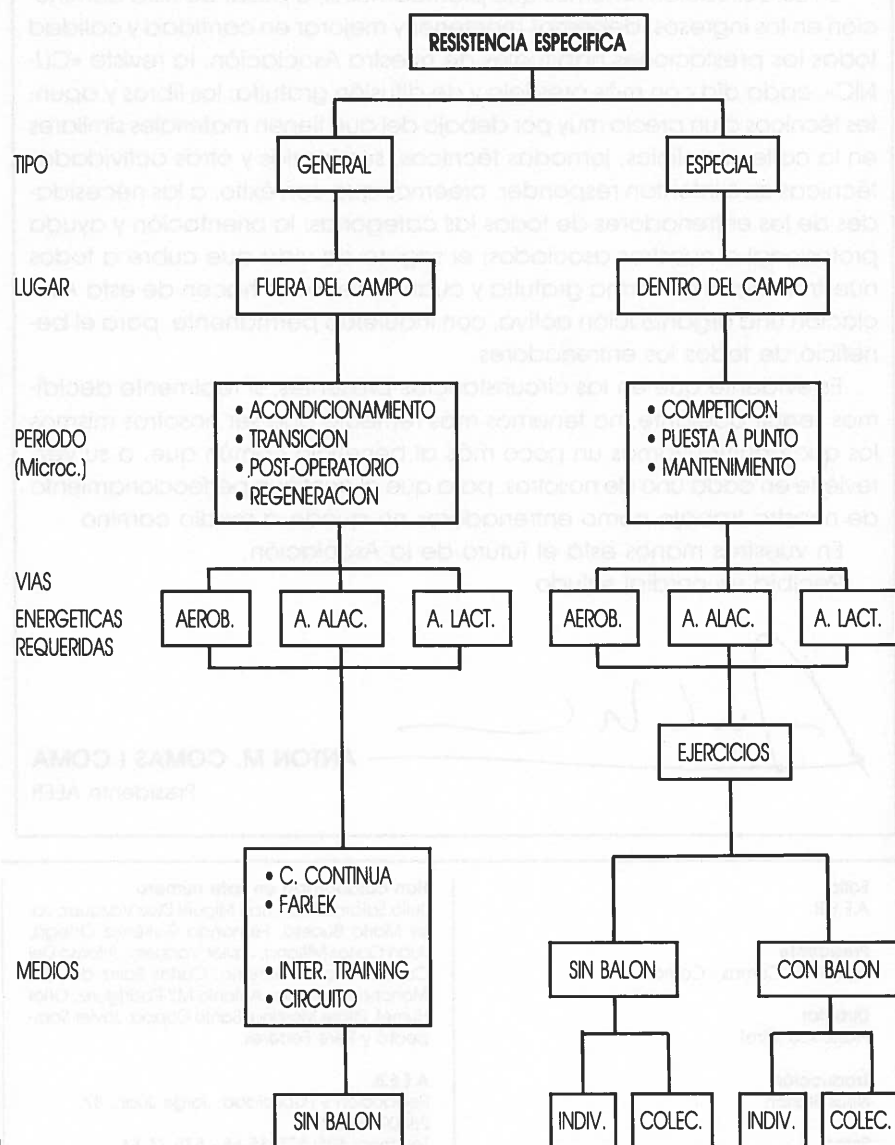
Por lo cual, el desarrollo, mejora y mantenimiento de las cualidades físicas en general y de la resistencia en particular, corresponde a mi entender,

a un trabajo específico en baloncesto, ya sea fuera o dentro del campo, no transferible desde o para otro deporte.

Estas cualidades están determinadas por las características del juego,

del cual se han hecho algunos estudios, —Blasone, Calli y Faina en Italia y Riera y Fernández en España—, que han permitido conocer más a fondo una serie de parámetros que influyen

RESISTENCIA EN BALONCESTO. ESQUEMA DE DESARROLLO



CLASIFICACION DE LAS VIAS ENERGETICAS EN RELACION A ESFUERZOS Y ACCIONES PROPIAS DEL JUEGO

Vía Energética Requerida	Fuente de Energía	ESFUERZOS		Pausas	Pulsaciones	ACCION	
		Duración	Intensidad			Especial	General
AEROBICA	Descom. de Glucogeno en presencia de O ₂	Capacidad + 15'	70-75% sobre la Fc. Máx.	—	140-160	Partido Entrena. Ejerc. 11	C. Conti Farlek Interval Training Circuito
		Potencia 3' - 15'	80-85% sobre la Fc. Máx.	Esf. -5' P=2-3' Esf. + 5' P=5' Activa	160-180	Trenzas 5x5 4x4 3x3	
ANAEROBICA LACTICO	Descom. de Glucogeno sin presencia de O ₂ Acumulación Ac. Lac.	Capacidad 1' - 3'	90-95% sobre la Fc. Máx.	Repet. 2' Series 5' - 10' Activa	160-190	Defensa prolongada Encadenar Defensa y Ataque ejercicios con y sin balón.	
		Potencia 20" - 90"	95-100% sobre la Fc. Máx.	Repet. 1' - 3' Series 5' - 10' Activa	+ 180		
ANAEROBICA ALACTICO	ATP P C	Capacidad 7" - 20"	95-100% sobre la Fc. Máx.	Repet. 1-1. 30 Series 5' - 10' Activa	+ 180	Entradas a canasta Dribling, Parada y Tiro. Finta y Salida	Velocidad
	Almace. en el músculo	Potencia 0 - 7"	100% Fc. Máx.	Repet. 1-1. 30 Series 5' - 10' Activa	+ 180	Salto	

El 70% de las reservas energéticas son recuperadas en 1'

El 100% de las reservas anergéticas son recuperadas en 3'

en el juego como:

- Tiempos de participación y pausa.
- Distancias y ritmos que recorren los jugadores.
- Acciones técnicas y tácticas que se realizan.
- Número de botes, pases, saltos y tiros durante un partido.

Que conjuntamente con la dimensión del campo, reglas, número de participantes, etc., dan a mi modo de ver, al concepto resistencia una importancia y especificidad absoluta, la cual creo se tiene que desarrollar fun-

damentalmente dentro del propio medio, la cancha.

Resistencia específica

Definición: Capacidad del jugador de baloncesto para soportar esfuerzos de carácter máximos y submáximos con pausas incompletas durante el mayor tiempo posible.

El máximo rendimiento del jugador de baloncesto sólo se obtiene cuando el entrenamiento se hace específico, es decir, lo más parecido a la competición, ya sea en acciones tácticas, técnicas, o en el desarrollo de la

resistencia o de otra cualidad física.

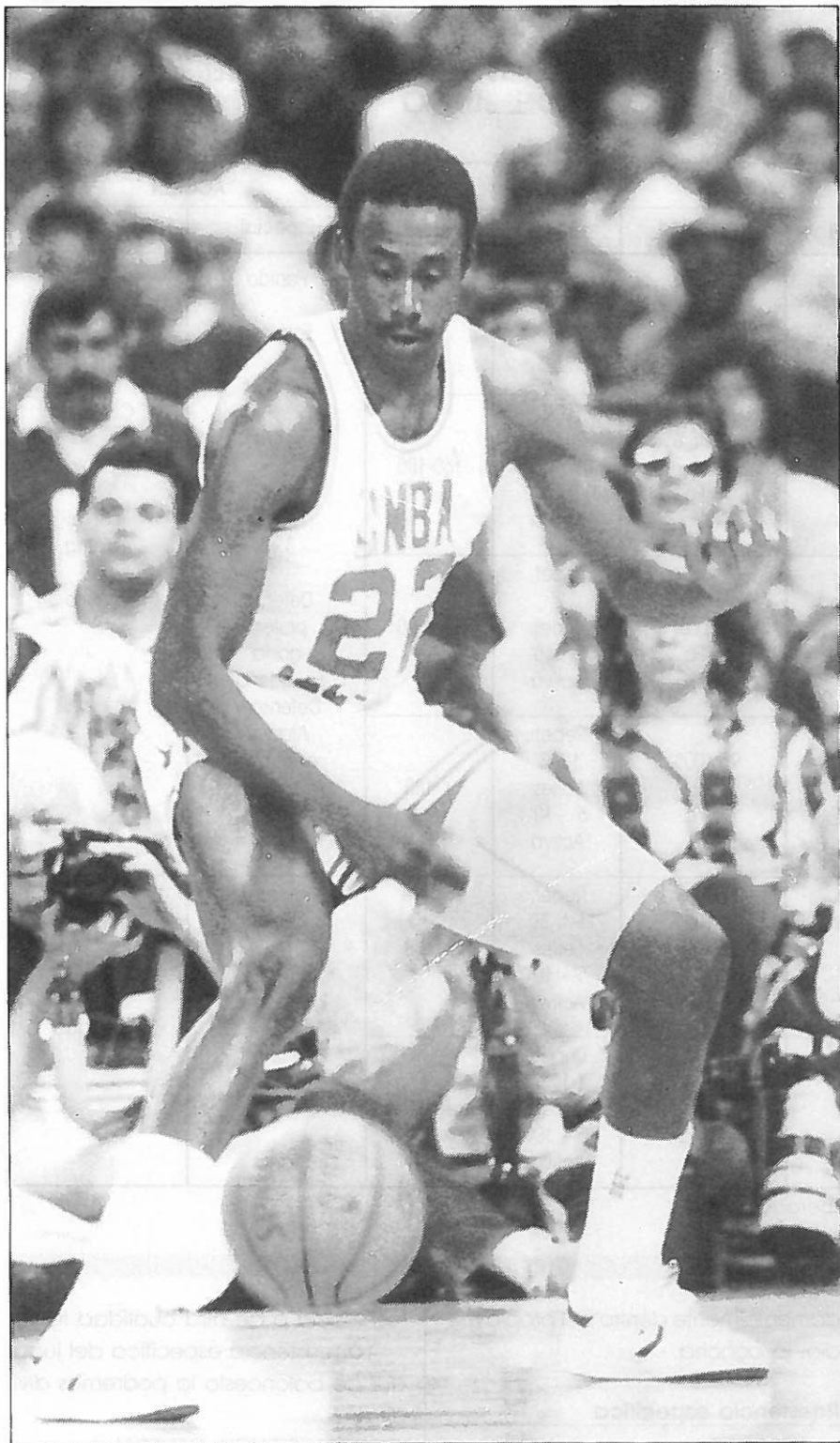
La resistencia específica del jugador de baloncesto la podremos dividir en:

- 1) RESISTENCIA GENERAL.
- 2) RESISTENCIA ESPECIAL.

Resistencia general

Entenderemos por *Resistencia General* todo el trabajo que realicemos fuera del campo y encaminado a desarrollar o mantener ésta cualidad en situaciones como:

Períodos de acondicionamiento: dirigida a jugadores que han permane-



cido un determinado período inactivos. Ej.: Después de un largo período vacacional. (Pretemporada).

Períodos de transición: dirigida a mantener ésta cualidad, duante el período comprendido entre el final de temporada y el inicio de la siguiente.

Períodos post-operatorio: encaminada a jugadores que salen de una

lesión y que no corresponden su entrada directa a pista.

Períodos de regeneración: corresponde a períodos de descanso activo de corta duración. Ej.: Vacaciones de Semana Santa, donde un jugador viaja a su ciudad, o como medio de descarga en el período de competición.

Métodos a utilizar: a) Método Continuo. b) Método Variable. «Farlek». c) Método Interválico. «Extensivos-Intensivos».

Resistencia especial

Entenderemos por *Resistencia Especial* todo el trabajo que realicemos dentro del campo, encaminado a desarrollar o mantener ésta cualidad en situaciones de juego.

Períodos de competición: como medio de desarrollar esta cualidad cuando no se dispone de tiempo necesario, debido a los numerosos partidos, o por disponer de pocas sesiones durante la semana.

Puesta a punto: utilizada en situaciones especiales a lo largo de una temporada. Ej.: Preparar un partido especial, un torneo, Copa del Rey, etc.

Mantenimiento: como medio para mantener durante el mayor tiempo posible altos niveles de respuesta a los diferentes esfuerzos en un partido.

Vías Energéticas: Los objetivos estarán enfocados a trabajar MIXTO (interrelación de todas las vías energéticas), habituando al organismo a mantener acciones Físico-Técnicas máximas y submáximas (l/min. de ± 130 a ± 190).

Métodos a utilizar: Ejercicios con y sin balón, que comporten variaciones de intensidad dentro de un volumen determinado.

Control de intensidad: Debido a la irregularidad de las cargas, y, al no disponer de laboratorio para realizar pruebas de lactato, el control de la intensidad se puede efectuar a través de la frecuencia cardíaca.

Fórmula para determinar la Fc de trabajo:

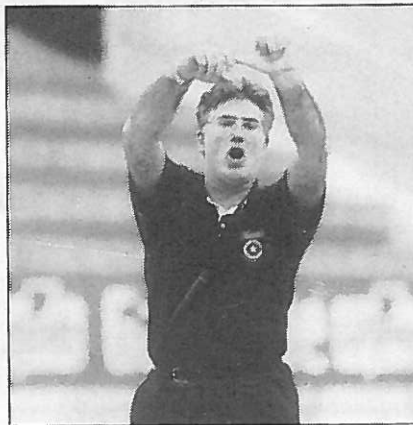
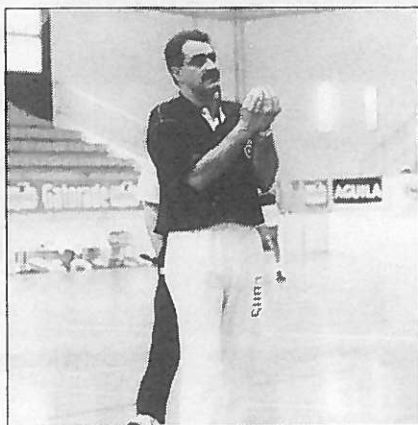
$$\text{FRECUENCIA CARDIACA MAXIMA} \\ 220 - \text{EDAD DEL JUGADOR}$$

$$\text{C. INTENSIDAD} = \frac{\text{Fc. de Trabajo} - \text{Fc. de Reposo}}{\text{Fc. Máxima} - \text{Fc. de Reposo}}$$

Para complementar este comentario adjunto unos cuadros que sintetizan un esquema de desarrollo de la resistencia, y una clasificación de las vías energéticas en relación a esfuerzos y acciones propias del juego. □

CLINIC «FINAL FOUR FEMENINA'93»

El 24 y 25 de marzo, en ocasión de la «Final Four» de la copa de Europa femenina, se llevó a cabo en Valencia un importante clinic internacional ante la presencia de 250 participantes. Las charlas estuvieron a cargo de **Santo Coppa**, entrenador del Enimont de Priolo, y de **Moncho Monsalve**, entrenador del Juver Murcia, y en las mismas se habló de juego en transición, metodología de la enseñanza de la técnica individual, defensa mixta y contraataque. La organización estuvo a cargo de la AEEB en colaboración con la Generalitat Valenciana y el patrocinio de Dorna y Gatorade. □



HOMENAJE A MARIA PLANAS

De forma sorpresiva, para la protagonista, el clinic valenciano fue el medio para rendir un merecido homenaje a **María Planas** de quien no hace falta explicar nada porque es la persona más popular y conocida del basket femenino español. Su trayectoria ha sido intachable a nivel de clubs —innumerables títulos de liga y copa avellan uno de los más ricos historiales entre los entrenadores/as españoles— y a nivel de selección. A pesar de su momentáneo abandono de la labor en un banquillo, María no deja de estar presente en todos aquellos acontecimientos que significan un enriquecimiento de su saber baloncestístico. Aprovechándose de esta circunstancia, la AEEB —que representa en esta ocasión como nunca a todo el estamento de los entrenadores— quiso dar su aportación al reconocimiento de una labor pluridecenal en el basket femenino y entregó, ante la sorpresa de la aludida, la insignia de oro y brillantes de la Asociación, ante lo cual María no pudo contener las lágrimas de la emoción y se fundió en un emocionado abrazo con nuestro presidente, momento que capta la foto de Miguel Angel Forniés. Felicidades María de parte de todos los que formamos este colectivo. □

EL ENTRENAMIENTO COMPENSATORIO

Por **JUAN MIGUEL DIAZ VAZQUEZ** (Licenciado en I.N.E.F. Entrenador.)

Desde la perspectiva de la *preparación física*, todos los entrenadores distinguimos, con una terminología u otra, unos períodos de entrenamiento muy concretos y bien definidos en el tiempo (momento de la temporada):

- Entrenamiento genérico.
- Entrenamiento especial.
- Entrenamiento específico.
- Entrenamiento de competición.

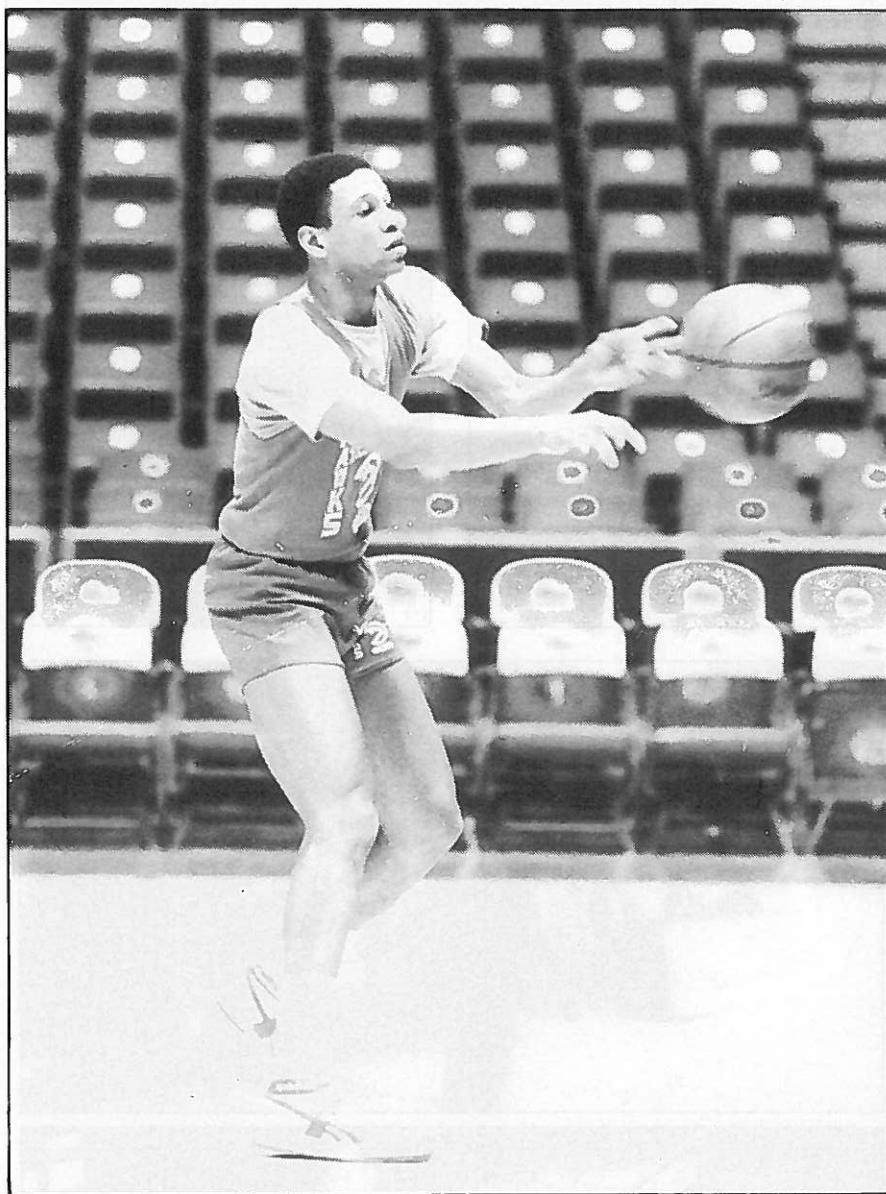
Pero hay un tipo de entrenamiento que, desde mi punto de vista, tiene cabida dentro de cualquiera de las etapas que nos toque desarrollar: el **ENTRENAMIENTO COMPENSATORIO**. Este tipo de trabajo será individualizado y, como he dicho anteriormente, se llevará a cabo a lo largo de todo el período que abarca una temporada, con la particularidad que lo único que variará dentro de la periodización anual es el «porcentaje» de trabajo compensatorio a realizar.

El objetivo fundamental será preparar al jugador para soportar mejor las cargas a que está sometido continuamente y aprovechar mejor sus capacidades «potenciales», por medio de la *atenuación, corrección o desarrollo* de aspectos muy puntuales que, de una manera u otra, lo condicionan a la hora de rendir en su «trabajo».

Condiciones de trabajo

Para llevar a cabo las distintas tareas «correctivas», tanto el entrenador como el jugador deben tener claros unos apartados básicos para llevar a cabo con éxito el programa:

1) *Necesidad*: En este primer punto y, después de haber observado y «testado» al jugador, es importante concienciar tanto al entrenador-jefe como al propio deportista de la importancia del entrenamiento compensatorio. Si no conseguimos esta con-



cienciación, no debemos iniciar el programa. Muchos entrenadores y jugadores sólo ven que se les está planteando «*más trabajo*» (además de no tener un efecto inmediato), despreciando el beneficio que puedan obtener. En este sentido quisiera destacar tanto la ventaja que supone trabajar con entrenadores como Angel Navarro, como el hecho que, además, soy entrenador de baloncesto.

2) *Libre y voluntario*: Una vez comprendida y aceptada la necesidad del trabajo compensatorio, entrenador y jugador deben comprometerse de forma incondicional con el preparador físico para que éste confeccione un programa (sin olvidar que el trabajo de equipo es prioritario al compensatorio —«accesorio»—).

3) *Tiempo*: Las horas que ocupará el programa serán las «libres» o de

«descanso». Según qué tipo de problema tenga el jugador, las tareas «extras» se realizarán antes de los entrenamientos, después de los entrenamientos o aprovechando sesiones de descanso.

4) *Progresividad*: Si toda mejora (técnica, táctica o física) hay que plantearla de manera escalonada, con más razón este aspecto será importante a la hora de planificar un entrenamiento compensatorio. No buscamos obtener un resultado a corto plazo, por lo que la impaciencia (bastantes «prisas» tenemos ya en los apartados técnico, táctico o físico) tiene que quedar absolutamente descartada. Es importante, eso sí, para mantener el interés del jugador, plantear objetivos muy asequibles (objetivos «parciales») a conseguir en espacios cortos de tiempo. El objetivo principal del programa se conseguirá a medida que se superen esos escalones «intermedios», a la vez que esta división del objetivo final nos ayudará a evaluar el proceso. La consecución de estos «sub-objetivos» servirán de Feed-Back al entrenador (evaluación del programa) y al jugador (motivación por percepción de mejora). El resultado final (objetivo principal) se conseguirá a medio y largo plazo.

5) *Flexibilidad*: Si la teoría y la práctica del entrenamiento no nos permite ser «categóricos» e «inmovilistas» en ningún momento, en lo que a programación se refiere, evidentemente deberemos ser más «flexibles» con el planteamiento de un programa de trabajo accesorio como el del entrenamiento compensatorio. Los programas siempre nos tienen que servir de «guía»; no debemos seguirlos como «libros sagrados» (hay infinidad de factores improgramables que se pueden dar a lo largo de una temporada).

6) *No limitante*: El trabajo compensador no debe suponer una sobrecarga tal, para el jugador, que «limite» su normal evolución en los entrenamientos de equipo. Puede ser, sin embargo, un factor «condicionante» en algún momento de los entrenamientos semanales del conjunto, pero siempre



baloncesto

7º clinic deputación de ourense

El Servicio de Deportes de la Diputación de Orense organizó y patrocinó, con la colaboración del Coren Orense —club de la Liga ACB— y la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, un clinic de alto nivel con la presencia de **Chema Buceta**, entrenador del BEX; **Manolo Coloma**, director técnico del Dorna Godella y recientemente nombrado seleccionador nacional absoluto femenino; **Gustavo Aranzana**, entrenador del Elosúa de León; y **Ricardo Hevia**, entrenador del DYC Breogán.

Fueron 130 los asistentes al clinic que siguieron con gran interés todas las charlas de los cuatro conferenciantes. □

«calculado» y «previsto» por el equipo técnico (entrenador-jefe, 2º entrenador, médico, fisioterapeuta y preparador físico).

Una vez vistas las condiciones bajo las cuales hay que plantear un programa de este tipo, es importante aclarar en qué casos es necesaria la aplicación de tareas compensatorias.

Realidad del jugador

El jugador, al igual que cualquier otra persona, no está exento de padecer ciertos males (físicos o psicológicos) pero con el agravante de vivir de un «juego» (el «azar» es un elemento constitutivo del juego), con todos los proble-

mas psicológicos que esto conlleva (ansiedad, inseguridad, «miedos»...), y además, practica diaria y sistemáticamente una serie de ejercicios ejecutados al «límite de la lesión» (cualquier problema genético o hereditario puede desarrollarse o degenerar más deprisa). Teniendo todo esto en cuenta y, sin olvidar los problemas y lesiones inherentes al baloncesto, nuestros deportistas se ven amenazados constantemente por un número importante de contratiempos que muchas veces sólo tienen solución si trabajamos de manera aislada con el jugador. Estos problemas fundamentalmente son:

1) *Problemas físicos*: Desadaptación



2º CLINIC de baloncesto CIUDAD DE LARES

El Patronato Deportivo Municipal de Villanueva de la Serena, entidad que depende del ayuntamiento de la misma ciudad, organizó los pasados días 9 y 10 de abril —en colaboración con la AEEB— un importante clinic con la asistencia de un gran número de entrenadores/cursillistas que participaron a las charlas ofrecidas por **Ricardo Pérez de Rueda**, **Antonio Gómez Carra** y **Ranko Zeravica**. Se habló de táctica individual, sistemas de entrenamientos, zonas presionantes, selección de jugadores, enseñanza de los métodos de perfeccionamiento técnico y sesión práctica de ejercicios que ofreció el popular entrenador yugoslavo. □

ciones intrínsecas del propio cuerpo del jugador que, de no corregirse o atenuarse, pueden degenerar en rémoras condicionantes e, incluso, limitantes de la práctica deportiva a corto, medio o largo plazo. No debemos esperar a la aparición de molestias para actuar. Una buena coordinación con el equipo médico y técnico nos puede marcar la línea de actuación a seguir y ganar un tiempo precioso en la evolución de un desajuste físico concreto. El trabajo del preparador físico no debe encaminarse única y ex-

clusivamente a efectuar un programa accesorio paralelo al plan general, sino que, en lo posible, el jugador puede ver cómo los ejercicios del plan general del trabajo de equipo se «adaptan» de la manera más lógica y coherente a su realidad anatómico-fisiológica con una doble finalidad: por un lado, conseguir que se alcancen los objetivos del plan general y, por otro, no interferir negativamente en el programa de trabajo compensatorio.

Algunos de los problemas físicos

que nos podemos encontrar son:

- a) *Problemas óseos* (aparato locomotor pasivo).
- b) *Problemas musculares* (aparato locomotor activo).
- c) *Problemas mecánicos* (ejecución incorrecta movimientos).
- c) *Problemas metabólicos* (hiper o hipotiroidismo).

2) *Problemas traumáticos*: Son disfunciones físicas derivadas generalmente de la interacción del jugador con su medio laboral (cancha, compañeros, adversarios...). Estoy hablando de las lesiones (tanto las provocadas por «traumatismo» como las de «sobrecarga»). Después de una lesión, más o menos grave, la extremidad dañada deberá atenderse siempre de manera especial (un miembro seriamente dañado, aún después de la readaptación, se atrofia con más facilidad que, por ejemplo, su homólogo del lado contrario).

3) *Problemas psico-emocionales*: Dentro de este último grupo nos podemos encontrar con los siguientes factores condicionantes o, en el peor de los casos, limitantes de la conducta del jugador: problemas afectivos, decisionales, de autoafirmación, de autoimagen, de ansiedad, de estrés, de «miedos», etc. En este caso aconsejo comunicarse abiertamente con el jugador y buscar asesoramiento de profesionales de la psicología deportiva.

Para acabar, sólo quiero dejar claro que en lo referente a preparación física, debemos individualizar al máximo el trabajo de los jugadores, sin olvidar el entrenamiento colectivo y todos los beneficios que de él se derivan para el buen funcionamiento del equipo. Para ello contamos con la ventaja de poder confeccionar planes individuales y añadirlos a los generales en cualquier momento de la temporada. No olvidemos que, al igual que la mejora técnica de cada jugador revierte en una mejora táctica colectiva, en la medida en que cada jugador refuerza su condición física personal, el colectivo como equipo mejorará. □

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

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

En los números anteriores, señalábamos la conveniencia de que cada jugador del equipo, con la orientación del entrenador, estableciera, en primer lugar, unos *objetivos prioritarios* de la que debería ser su actuación en un partido; concretara, en segundo lugar, unos *planes de enfoque* que, con la intención de conseguir tales objetivos, le sirvieran para centrar su atención en los detalles más decisivos; y anticipara, en tercer lugar, las *dificultades que pudiera surgir* alterando estos planes. El siguiente y último paso de esta secuencia, que comentaremos en este número, consistiría en que preparara posibles planes de actuación, por si tuviera que cambiar de estrategia, en el caso de que surgieran dificultades que le impedirían actuar según el plan inicial.

Planes de re-enfoque

Como su nombre sugiere, los planes de re-enfoque deben permitir al jugador que vuelva a enfocar su atención en los detalles más importantes para rendir lo mejor posible, cuando por cualquier dificultad que haya podido surgir, ya no sirvan o no sean tan útiles los planes que tenía de enfoque. Los planes de re-enfoque, son planes «de reserva» que están en la «recámara» por si hacen falta. Sirven para que el jugador que ha anticipado las dificultades que podrían alterar sus planes previos, tenga preparada su forma de actuar cuando éstas se presenten, en lugar de encontrarse desvalido sin saber qué hacer. Mediante la anticipación, antes de un partido, de las dificultades más probables (ver número anterior), se pueden evitar sorpresas

perjudiciales durante el transcurso del mismo y, gracias a los planes de re-enfoque, el jugador podrá reaccionar con rapidez y eficacia cuando se presenten estos problemas.

La combinación de estas dos etapas en el proceso de preparación del partido; la anticipación de dificultades y la preparación de planes de actuación por si éstas surgen, contribuye, antes del partido, a que el jugador reduzca su incertidumbre respecto a lo que pueda suceder en el mismo, y a que aumente su auto-confianza al percibir un mayor control sobre la situación; y, durante el partido, a que pueda actuar, de la mejor manera posible, sin distraerse en encontrar posibles soluciones ni ponerse nervioso mientras intenta hallarlas.

Los planes de re-enfoque pueden limitarse a una serie de auto-instrucciones que el jugador puede decirse a sí mismo con el fin de, en primer lugar, controlar el efecto negativo que podría producir una determinada dificultad y, en segundo lugar, dirigir de nuevo su atención hacia el plan de enfoque. Por ejemplo, un jugador puede tener dificultades para centrarse en su plan de enfoque en defensa, como consecuencia de estar fallando pases o tiros en ataque; cuando esto ocurre habitualmente, el jugador deberá anticiparlo previamente y prepararse para hacer frente a este problema utilizando, quizá, diversas auto-instrucciones como: «stop», «olvidate del ataque y centrate en defensa», «cada cosa en su momento», «ahora a defender», «recuerda el plan de enfoque», etc.

En otras ocasiones, los planes de re-

enfoque responderán a la necesidad de un cambio de enfoque atencional con vistas a conseguir el objetivo prioritario. Supongamos, por ejemplo, que el objetivo prioritario de un jugador es defender con el cuerpo en la línea de pase tratando de evitar que el atacante al que defiende reciba el balón, y que su plan de enfoque es estar atento a los desplazamientos de este atacante para poder desmarcarse; pensemos, asimismo, que pudiera anticipar la posible dificultad de que el equipo contrario le hiciera bloqueos para que el atacante tuviera una mayor oportunidad de recibir el balón; el plan de re-enfoque de este jugador, en este caso, podría consistir en situar el enfoque atencional en los posibles bloqueos, de forma que no se quedara enganchado y pudiera seguir estando en la línea de pase.

Por último, otras veces, los planes de re-enfoque conllevarán un cambio de objetivo prioritario en función de las necesidades más importantes del momento. Esto sucederá, cuando las dificultades que interfieran con los planes de enfoque para la consecución del objetivo prioritario, previamente establecido, hagan imposible o extremadamente difícil la consecución del mismo y sea aconsejable centrarse en otro objetivo más viable; o bien cuando tales dificultades sugieran el re-enfoque por razones estratégicas. Si, por ejemplo, el atacante al que se pensaba defender no sale a jugar, el jugador deberá cambiar su objetivo prioritario (y su plan de enfoque) de situarse en la línea de pase para que no reciba, por otro objetivo que sea factible en la nueva situación; o si le

	OBJETIVOS PRIORITARIOS	PLANES DE ENFOQUE	DIFICULTADES QUE PUEDEN SURGIR	PLANES DE RE-ENFOQUE
ATAQUE	• Pasar balones al poste bajo desde la posición del alero. • Tirar a canasta si mi defensor ayuda dentro y el poste bajo me devuelve el balón.	• Atención a la posición de mi compañero en el poste bajo y de su defensor. • Colocarme en posición de recibir el balón y tirar en cuanto pase el balón al poste bajo.	• Que defiendan por delante y haya mucha ayuda al pase bombeado. • Que mi defensor no ayude.	• Buscar el pase al poste alto para que éste pueda intentar el pase al poste bajo. • Mantenerme alejado del balón para dejar a mi compañero (poste bajo) una buena situación de uno contra uno.
DEFENSA	• Dificultar las entradas a canasta de mi atacante. • Ayudar a los pases interiores al poste alto contrario cuando mi atacante no tenga el balón.	• Atención a la posición defensiva. No saltar en sus fintas de tiro exterior. • Cerrarme en la zona de la línea de tiros libres. Observar la intención de pase del jugador con balón.	• Que meta algunos tiros exteriores. • Que mi atacante se aleje de esa posición. Jugando cerca de la línea de fondo.	• Estar tranquilo. Recordar cual es el plan de enfoque y seguir cumpliéndolo hasta que el entrenador me indique lo contrario. • Centrarme en ayudar en la zona del poste bajo.
OTROS	• Comenzar el partido con la activación óptima.	• Cuando falten tres minutos, observar y regular el nivel de activación.	• Que el entrenador no me saque en el cinco inicial.	• Prepararme para observar desde el banquillo todo lo referente a mis objetivos prioritarios de defensa y ataque.

CUADRO 1. Ejemplo de hoja a cumplimentar por un jugador antes de un partido, con el fin de prepararse mejor para rendir al máximo.

hacen buenos bloqueos y es muy difícil pasarlos todos, quizá deba cambiar el objetivo de situarse siempre en la línea de pase por el de hacerlo fundamentalmente en las zonas más próximas a la canasta; o si, por la razón que sea, el entrenador decide que, en un momento dado, es más importante que ayude a otros compañeros, deberá re-enfocar su atención hacia este nuevo objetivo.

El problema de muchos jugadores, es que, al no haber previsto posibles dificultades y planes de re-enfoque, les cuesta muchos adaptarse a nuevas situaciones durante los partidos, siendo su rendimiento menor al que correspondería a sus posibilidades y preparación. La anticipación de dificultades y la previsión de planes de re-enfoque, no sólo facilitará la preparación del ju-

gador ante tales dificultades, sino que contribuirá a desarrollar un estilo de funcionamiento que, en general, tenga en cuenta la posibilidad de que los planes previos no puedan aplicarse y sea necesario adaptarse lo mejor posible a las circunstancias de cada momento concreto de un partido. De es-

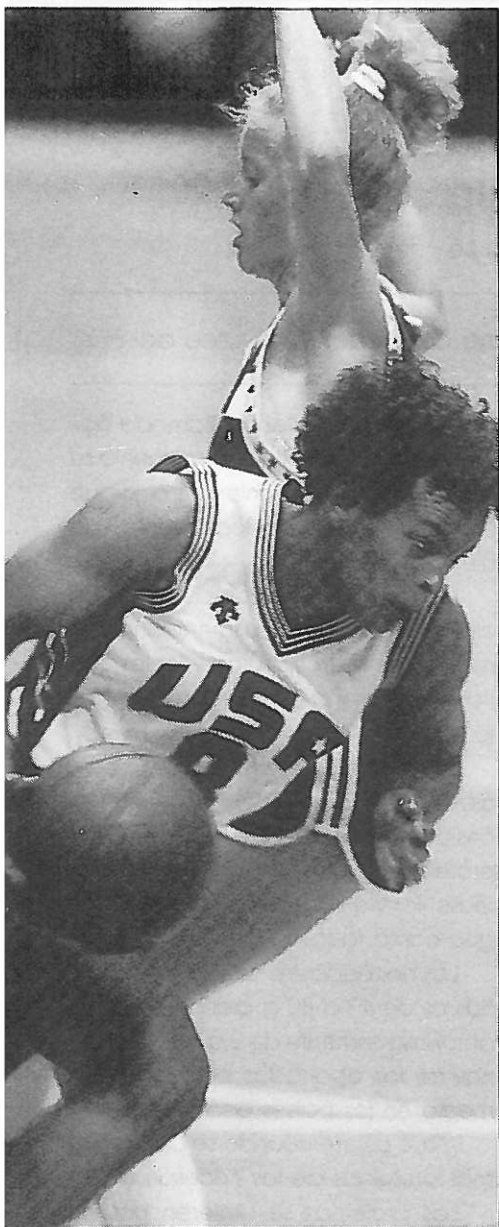
ta forma, el jugador estará mejor preparado para recibir y adaptarse a cualquier dificultad, no sólo a las que había previsto de manera más específica, reaccionando oportunamente con re-enfoques de su atención apropiados.

En el cuadro adjunto, incluimos un

JORNADAS TÉCNICAS DE LA ACEB

La Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol organizó los pasados días 19 y 20 de abril unas «Jornades Tècniques Primavera» en colaboración con la Federació Catalana, la AEEB y el Club Basquet Carmel, y el patrocinio de NBA Fragance y Gatorade.

Las charlas las impartieron **Miguel López Abril** (Ejercicios para mantener la línea de pase), **Miquel Nolls** (Inicio de un ataque con normas), **Randy Knowles** (Tiro en movimiento) y **Juan María Gavaldá** (Detalles básicos defensivos y su aplicación), ante la presencia de más de 150 entrenadores. □



modelo de hoja que el jugador podría cumplimentar antes de cada partido, de forma que tuviera una perspectiva global de su posible actuación. En el número 19 de esta revista, ya incluimos la primera parte de esta hoja que ahora completamos con dos apartados más: el de las posibles dificultades y el de los posibles planes de re-enfoque. El objeto de este instrumento es facilitar la preparación personal de cada jugador para actuar en un partido, teniendo en cuenta cada uno de los apartados que hemos comentado en los números anteriores. En el próximo número continuaremos con otros aspectos que también pueden ayudar a esta preparación. □

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

Tirada limitada: reserva tu ejemplar.

CONCEPTOS FUNDAMENTALES DE DIETETICA DEPORTIVA

Por **FERNANDO GUTIERREZ ORTEGA** (Médico Especialista en Medicina del Deporte. Médico del BEX)

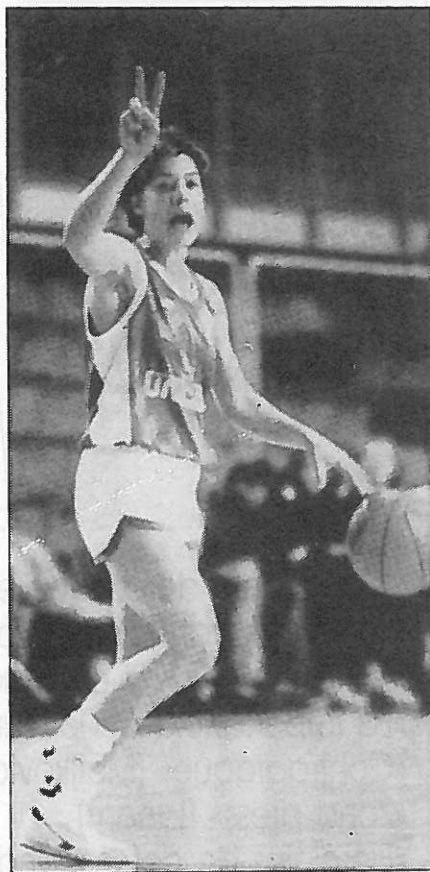
En este artículo quiero exponer una serie de consideraciones sobre algunos conceptos que considero fundamentales en la dietética deportiva con el fin de aclarar o precisar circunstancias que en ocasiones pueden llevar a confusión o malas aplicaciones a los neófitos en la materia.

Repartir la ingesta en 6 pequeñas comidas: Las mujeres tienden a acumular más grasa que los hombres. La localización del exceso de grasa se sitúa sobre todo en las caderas, muslos, glúteos, etc. Realizando diariamente varias comidas pequeñas se acumula menos grasa que cuando se realizan 2 o 3, aunque el total de calorías consumidas sea igual. Cuando se multiplica el número de comidas aumentan las probabilidades de que el organismo metabolice completamente las calorías consumidas. Las quemamos produciendo energía, y el sobrante, lo almacena de glucógeno, y no como tejido graso.

Por otra parte, repartiendo de esta manera la ingesta, se mantiene la glucemia (glucosa en sangre) al nivel ideal durante todo el día, evitando los bajones de las 11 y las 17 horas con la consiguiente pérdida de energía.

La importancia del hierro: Debido a las pérdidas menstruales las necesidades de hierro son mayores en la mujer que en el hombre. El hierro es el componente esencial de los glóbulos rojos (hematíes), que son las células encargadas de transportar el oxígeno desde los pulmones al resto del cuerpo.

Cuando no se consume suficiente hierro, no se fabrica el número sufi-



ciente de hematíes, y por tanto, no se puede transportar todo el oxígeno necesario. Como consecuencia nos encontraremos sin fuerza y nos fatigaremos con rapidez. Hay una serie de alimentos que nos garantizan un aporte suficiente de hierro y que son compatibles con una dieta adecuada.

Estos alimentos son:

- Legumbres: judías, guisantes y lentejas.
- Cereales completos o integrales y sus harinas derivadas.
- Frutas frescas.
- Coles: Coles de Bruselas, coliflor, repollo y brécoles.
- Espinacas: son ricas en hierro pero

contienen una sustancia llamada ácido fítico, que dificulta enormemente su absorción por el organismo, por lo que no pueden ser la únicas fuentes de hierro.

La vitamina C favorece la absorción de hierro de los alimentos. Los tomates, los berros, frutas y coles son ricos en vitamina C y en hierro, por tanto son las mejores fuentes de hierro.

El mito de las proteínas: La creencia de que los deportistas tienen necesidad de consumir suplementos proteicos, para aumentar la masa muscular y el rendimiento, es tan antigua como falsa.

Las necesidades diarias de proteínas es de 40 a 80 g diarios. Es decir, aproximadamente de 2 a 5 veces menos de las aportadas por una dieta media en los países occidentales.

¿Qué ocurre cuando se consumen más proteínas de las necesarias?

Las proteínas se digieren por los jugos digestivos, obteniendo sus componentes más pequeños: los aminoácidos. Estos atraviesan las paredes intestinales, pasan a la sangre y llegan a todos los sitios donde son necesarios para intervenir en la reparación de los tejidos, producir nuevos tejidos, formar enzimas (claves en todos los procesos metabólicos), y para muchos otros fines. Los aminoácidos sobrantes se transforman en grasa y en hidratos de carbono y por tanto se almacenan bajo esta forma en el organismo.

Dicho de otro modo: un consumo excesivo de proteínas conduce a cuerpos más grasos, no a músculos más voluminosos o más fuertes.

Por otro lado, los productos de deshecho del metabolismo de las proteí-

nas, son el ácido úrico y el amoníaco, que forma parte de la urea. Estas sustancias son tóxicas para el organismo. Es necesario librarse de ellas lo antes posible, lo que obliga a un trabajo suplementario de los riñones, para producir más cantidad de orina y con ella, excretarlas al exterior. Pero además, este aumento de producción de orina lleva consigo la pérdida de minerales disueltos en ella, como el calcio, magnesio y potasio. Dichos minerales son esenciales para la contracción muscular, la propagación del impulso nervioso etc., y por tanto para el rendimiento deportivo.

Además, el exceso de orina implica una mayor pérdida de agua y se ha comprobado que existe una relación entre un consumo elevado de proteínas, sobre todo de origen animal, y una mayor frecuencia de tendinitis y lesiones musculares (contracturas, tirones, etc.).

Resumiendo: el consumo excesivo de proteínas aumenta la proporción grasa, intoxica, favorece la pérdida de minerales esenciales, deshidrata y favorece la aparición de lesiones músculo-tendinosas.

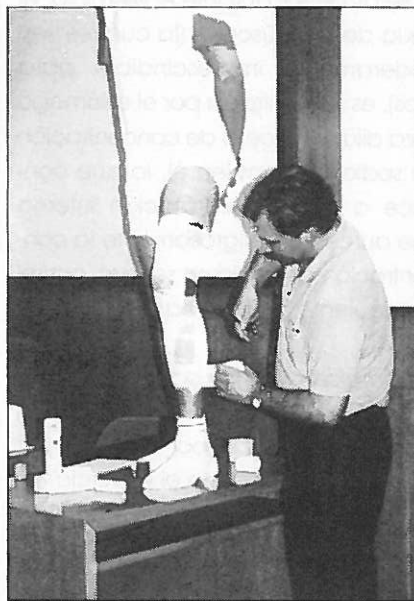
Consideraciones sobre la sal: La sal de mesa está compuesta por cloruro de sodio (ClNa). El sodio es el mineral más abundante en la sangre, y los deportistas necesitan consumir en la dieta aproximadamente 500 mg diarios. En los países occidentales el consumo medio de sodio representa aproximadamente 5.000 mg diarios, es decir 10 veces más de lo necesario.

El exceso de sal favorece la hipertensión arterial que es factor predisponente de todo un abanico de enfermedades cardiovasculares y renales.

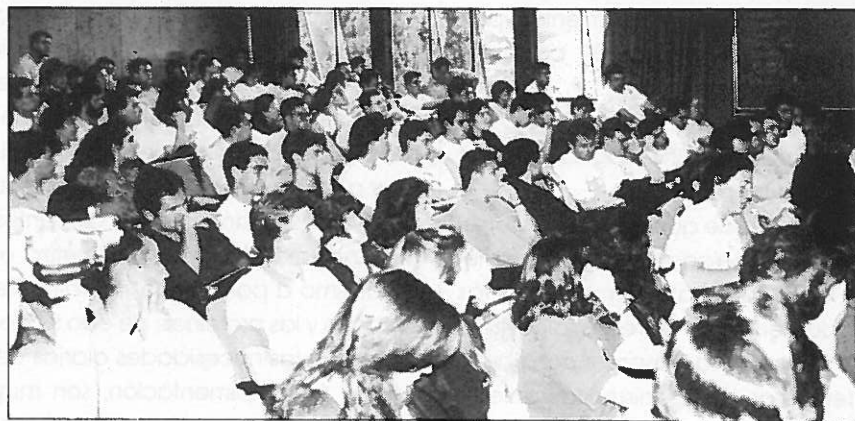
Es frecuente oír en los ambientes deportivos que el deportista, sobre todo cuando suda mucho, necesita de aportes suplementarios de sal para compensar las pérdidas sudorales. De hecho, muchos la toman en forma de preparados comercializados. Hay que decir que este proceder es un grave error, no beneficia en nada y es perjudicial. El deportista pierde muy poca cantidad de sodio cuando suda,

EXITO DEL SEMINARIO DE FISIOTERAPIA DEPORTIVA

Con la presencia de 150 asistentes se celebró con éxito el **Seminario de Fisioterapia Deportiva** que organizó nuestra Asociación y que se llevó a cabo en las instalaciones del INEF de Madrid los pasados días 6, 7 y 8 de abril. A lo largo de las numerosas charlas ofrecidas por **Javier Vaquero, Pedro Ripoll, Antonio García Chaín, Alfonso Del Corral, Pedro Chueca y Toni Bové**, se trataron temas de toda índole, desde las lesiones musculares, pasando por las lesiones específicas de rodilla, tobillo, hombro y mano, para acabar con prácticas médicas y de vendajes. Hay que destacar que además de los importantes relatores, pudimos contar con la presencia de jugadores de la talla de **Biriukov y Sabonis** que explicaron su experiencia personal en la recuperación de lesiones muy complicadas. En las imágenes, distintos momentos del seminario,



con el «fisisio» Toni Bové dando una demostración práctica de vendaje, los dos jugadores del Real Madrid exponiendo su experiencia y una imagen del salón donde se mantuvieron las charlas. □



pues su organismo está entrenado para retener sodio cuando lo necesita. Por otra parte cuando se administran tabletas de sal durante el ejercicio, el agua de los músculos (la cual es verdaderamente imprescindible para ellos), es secuestrada por el estómago para diluir el exceso de concentración de sodio que hay en él, lo que conduce a una deshidratación interna que aumenta peligrosamente la concentración de sodio en sangre, con el consiguiente peligro para la función renal.

El mejor «doping» para el deportista es el agua: El agua sí se pierde en grandes cantidades por el sudor y por la respiración durante el ejercicio físico. Un simple litro de agua perdido durante el entrenamiento, lo cual es la norma, hace disminuir el rendimiento físico como mínimo en un 15%.

El agua del grifo atraviesa más rápidamente las paredes intestinales para pasar a la sangre, que cualquiera de las bebidas comerciales como las colas, zumos artificiales, sodas, etc.

Lo que verdaderamente necesita un deportista para mantener su rendimiento físico, y luchar contra la deshidratación natural es reponer sus reservas de agua y vamos a ver cómo:

- Conviene beber (preferentemente fuera de las comidas), al menos 1,5 o 2 litros de agua pura y simple, repartida en tomas de 125-250 cc cada una, a pequeños sorbos, por día.

- Beber hasta 0,5 l. de agua 15 minutos antes del comienzo de un partido.

- Durante el entrenamiento o partido conviene beber 200 cc cada 15-20 minutos.

- Cuando termine el ejercicio beber al menos 0,5 l. de agua, aunque no se tenga sed.

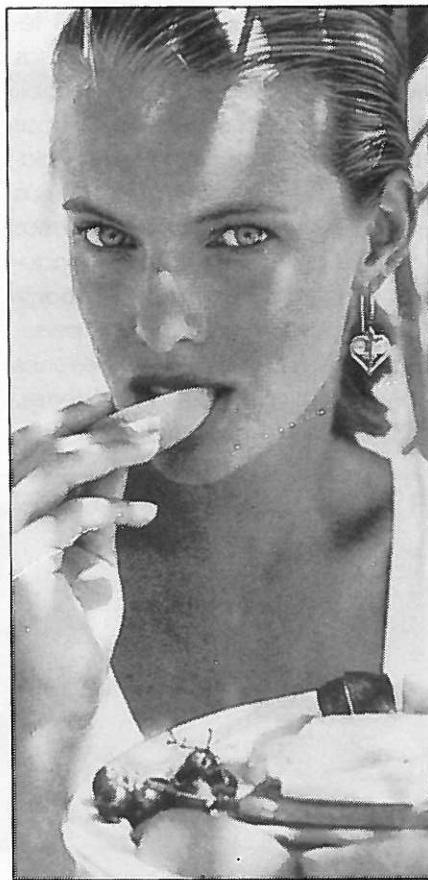
- Conviene que el agua esté fresca, pero no helada. El agua fresca tiene dos ventajas: atraviesa más rápidamente las paredes digestivas para pasar a la sangre y contribuye a refrigerar el organismo durante el ejercicio.

Está totalmente desaconsejado el

consumo de bebidas azucaradas y gaseadas, colas, tónicas y sodas.

El mejor remedio contra el estreñimiento es la fibra: El secreto de compatibilizar una dieta relativa y evitar el estreñimiento es la fibra. Los alimentos integrales, a diferencia de sus homónimos refinados, conservan toda su riqueza en fibra y en vitaminas, sobre todo del grupo B.

La fibra no engorda, puesto que no se puede absorber, y estimula la motilidad intestinal, actuando así contra el estreñimiento.



Las grasas o lípidos: El organismo humano tiene necesidad de consumir diariamente una cantidad mínima de grasa: 4 gramos. Esta cantidad la contiene una cucharadita de aceite de girasol por ejemplo. El resto de las grasas que se necesitan para los diferentes procesos metabólicos, las sintetiza el organismo a partir de los hidratos de carbono y las proteínas; de esto se deduce que las necesidades diarias de lípidos, en la alimentación, son muy pequeñas. Sin embargo la alimentación de los países occidentales contiene

un exceso de grasas sobre todo de origen animal, que aumenta el nivel de colesterol en la sangre lo cual favorece la aparición de arterioesclerosis y enfermedades cardiovasculares y la obesidad. El exceso de grasa de origen animal producirá sobre todo obesidad.

Sin embargo hay un tipo de ácidos grasos fuertemente poli-insaturados que se ha demostrado que reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y el exceso de colesterol y la fuente más importante está en los pescados azules: sardina, arenque, caballa, salmón y atún. Las personas que tienen el colesterol elevado deberían aumentar el consumo de estos pescados.

Los hidratos de carbono, azúcares o glúcidos: Se pueden dividir en dos grupos:

- Glúcidos simples, de utilización rápida, conocidos vulgarmente como azúcares.

- Glúcidos complejos, de utilización lenta, conocidos vulgarmente como almidones.

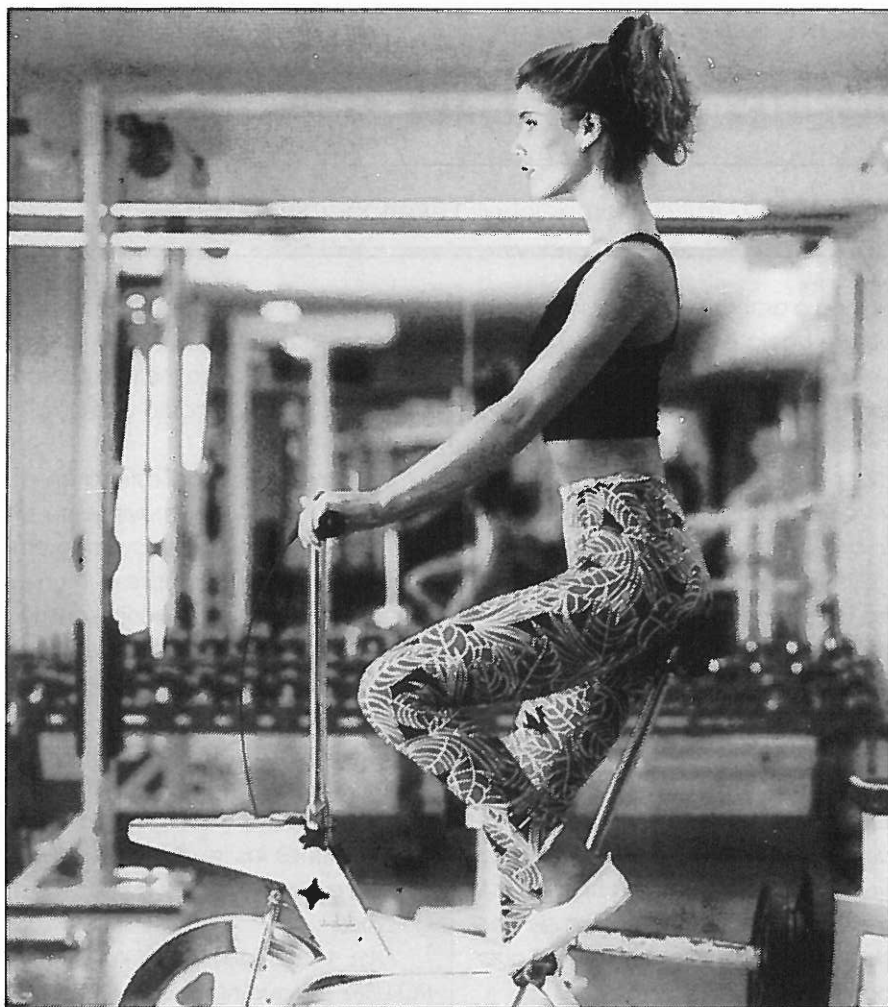
Los azúcares simples son el azúcar común y se encuentran en elevadas proporciones en los productos de confitería: chocolate, bombones, pasteles, etc... Sus características generales son:

- Obligan al páncreas a secretar mucha insulina lo que provoca una sensación de hambre más rápidamente, lo que favorece el comer en exceso, y el aumento de la síntesis de tejido graso por el organismo.

- Los glúcidos simples aumentan el nivel de grasas en la sangre, el nivel de colesterol, el nivel sanguíneo de ácido úrico, favorecen las caries dentales, son muy pobres en vitaminas, por lo que se las conoce como «calorías vacías».

Por lo tanto su proporción en la dieta será muy pequeña y siempre a expensas de la leche o de la fruta, puesto que ambos alimentos nos son indispensables por múltiples razones.

Los almidones o glúcidos complejos, constituyen la base de los alimentos, y erróneamente se pretende evitar en las dietas de adelgazamiento. Destacan entre otros: patatas, pasta, ce-



reales, legumbres, hortalizas, frutas y arroz. Estos glúcidos no presentan ninguno de los inconvenientes de los anteriores y además cuando son integrales aportan gran cantidad de fibra y vitaminas.

La masticación: El deportista debe prestar atención a la masticación. Se recomienda los siguientes puntos:

- Comer despacio.
- Impregnar completamente de saliva cada bocado, tritarlo bien antes de tragarlo. Esto favorece la salud de los dientes y de las encías. También favorece la digestión haciéndola más rápida y menos pesada.

La tiranía de la báscula: Los objetivos del programa dietético son fundamentalmente dos:

- Asegurar el aporte de todos los nutrientes necesarios para el desarrollo, proporcionando además un máximo de energía.
- Recobrar y/o mantener el porcentaje de grasa corporal más bajo

posible, compatible con la salud y sin merma de energías.

Dicho esto, conviene recordar que *el objetivo de un programa de adelgazamiento es la pérdida de grasa y el aumento del cociente masa muscular/tejido graso.*

Si estamos de acuerdo en el concepto, convendremos que, si durante un entrenamiento perdemos un litro de agua por la sudoración, perderemos 1 kg de peso, pero no habremos adelgazado ni 150 g.

La báscula señala las oscilaciones del peso corporal total (músculo, huesos, líquidos, grasa, etc...), pero no registra selectivamente las variaciones del tejido graso, por tanto, sola, no es un buen control del éxito de un programa de adelgazamiento.

Junto con la báscula, el médico cuenta con otra ayuda: la medición del pliegue cutáneo. Esta técnica sí es verdaderamente selectiva de las oscilaciones de la grasa corporal.

Por tanto cuando subas a la báscula, ten en cuenta que:

- La pérdida de 1 o 2 kg después del entreno se debe en mayor medida a la deshidratación, y no sólo a la pérdida de grasa.

- Por el contrario, el aumento repentino de 1 o 2 kg puede deberse a la retención de líquidos. Dos son las causas más frecuentes en las mujeres, la menstruación y el estreñimiento.

El secreto del adelgazamiento: Se puede asegurar que todos los programas de adelgazamiento que se basan exclusivamente en una dieta, están condenados irremediabilmente al fracaso a medio o largo plazo.

En efecto, todas las personas que quieran mantener el porcentaje de grasa corporal al nivel más bajo, de una manera estable, deberán simultáneamente una dieta hipocalórica equilibrada, con el desarrollo de su capacidad máxima aeróbica, mediante un entrenamiento de preparación física específico. Como consecuencia de múltiples trabajos que apoyan las afirmaciones anteriores, el American College of Sports Medicine estableció, en 1978, las siguientes recomendaciones al respecto:

- Frecuencia del entrenamiento: de 3 a 5 días por semana.
- Intensidad del entrenamiento: 60-80% del consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx.).
- Duración del entrenamiento: superior a 20 minutos de actividad aeróbica continua.

En consecuencia si queremos que determinada persona disminuya el porcentaje de grasa corporal (adelgace), deberemos añadir a la dieta y al entrenamiento específico habitual, la preparación física adecuada. Está demostrado que es la única pauta que asegura una disminución estable y permanente del porcentaje graso.

Por añadidura al mejorar la capacidad aeróbica, el rendimiento se verá favorecido.

En resumen, el secreto de un cuerpo sin grasa es la unión de la dieta con el entrenamiento aeróbico específico. □

ACCION DE TIRAR

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

Durante un partido siempre hay momentos de diálogo entre árbitros y entrenadores, siendo quizás uno de los temas más controvertidos de los últimos tiempos la discusión sobre la situación de un jugador al efectuar un tiro o una acción continua hacia el cesto.

En primer lugar nos situaremos en el Reglamento para saber el texto exacto donde basar nuestros comentarios. Luego realizaré los comentarios oficiales y, finalmente, pondré unos ejemplos ilustrativos de las jugadas más comunes.

Art. 53: Jugador en acción de tirar a cesto.

Un jugador está en acción de tiro cuando, a juicio de un árbitro, inicia un intento de marcar lanzando, hundiendo (tirando de arriba a abajo) o palmeando el balón hacia el cesto, y continúa hasta que el balón ha abandonado la mano o las manos del jugador.

Excepción: No se considera que estén en acción de tiro los jugadores que palmean el balón directamente a canasta desde una situación de salto entre dos.

El Reglamento también nos define qué se entiende por:

a) **Lanzamiento:** Retener el balón

en una o ambas manos y lanzarlo por el aire hacia el cesto.

b) **Hundimiento:** Introducir o intentar introducir el balón de arriba a abajo dentro del cesto, con una o ambas manos.

c) **Palmeo:** Golpear el balón con una o ambas manos hacia el cesto.

Interpretación oficial de la FIBA a las Reglas de juego:

«Para que un jugador sea considerado en acción de tirar a cesto se requiere que sus brazos hayan iniciado el movimiento continuo que conduce a dejar al balón. Este movimiento se inicia en el momento en que el balón descansa en las manos del jugador, sin que tenga relevancia ni el posible movimiento de pies, la cuenta del dedos, ni el posible movimiento del cuerpo.»

El momento más difícil para decidir es aquel en que el jugador coge el balón, ya sea para hacer el movimiento de tirar al cesto o el de entrar hacia canasta, para concluir con un tiro.

Cuando el tiro se efectúa en suspensión, el movimiento es evidente cuando los brazos inician el gesto hacia el cesto, aunque sea la parte inferior del cuerpo la que indica la parada previa al tiro. También puede

suceder que un jugador se levante mediante un salto sin hacer ningún gesto de brazos claro, no considerándose esta situación como una acción de tiro.

La mayor dificultad estriba en establecer el inicio del movimiento en carrera y saber discernir cuándo empieza otra acción. Siempre que un jugador efectúa un movimiento continuo es necesario, para considerarse en acción de tiro, que el gesto concluya con un tiro al cesto, no con un pase, o que fruto del contacto resultante no pueda concluir la acción hacia el aro.

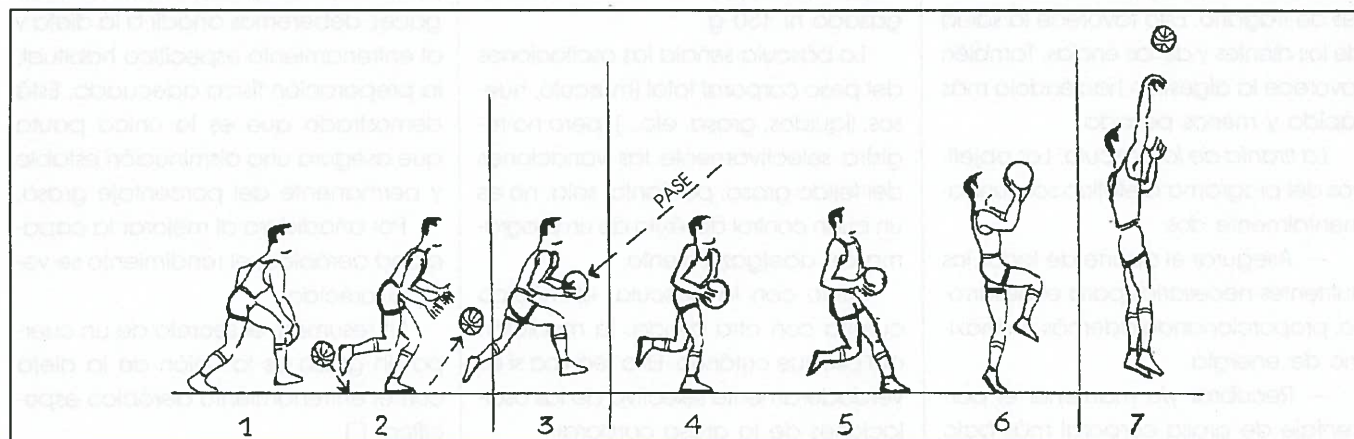
Para poder demostrar mejor estas explicaciones las iré describiendo en función de la secuencia de dibujos siguientes:

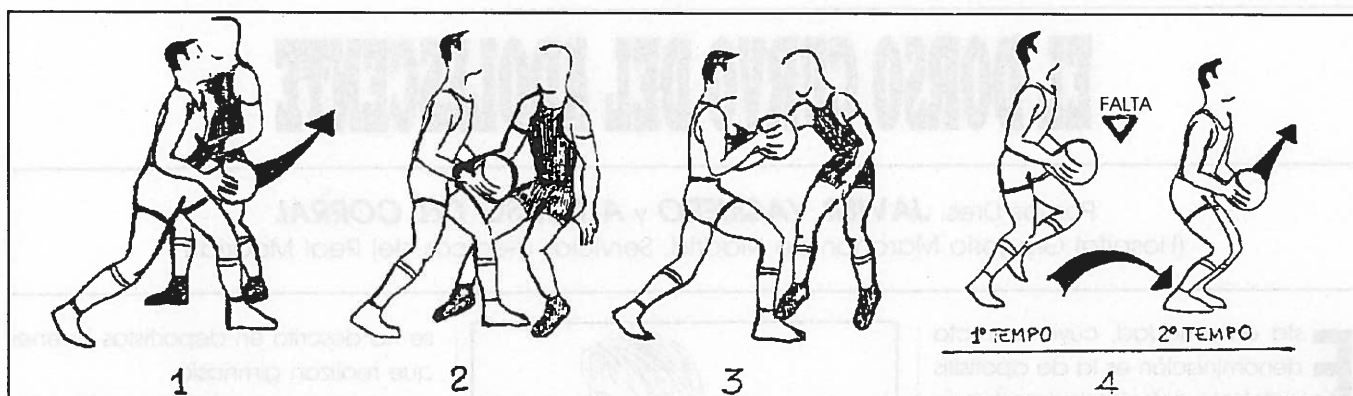
FASE 1-2: La falta **NO COMPORTA TIRO LIBRE** porque no es acción de tiro.

FASE 3: Este es el momento más delicado. Es necesario decidir en qué momento se hizo la falta. (Estaba el balón cogido entre ambas manos). Importante es la procedencia del balón (parado, pase). Aquí es necesario distinguir si:

a) **Prosigue y concluye con un tiro:** Canasta válida más 1 tiro libre o si no entra la canasta 2 t.l. o 3 t.l.

b) **Prosigue y concluye con un pase:** Saque de banda o 1+1, si tienen





más de 7 faltas de equipo.

c) *Prosigue, pero fruto del contacto no puede tirar*: Se lanzarán 2 t.l. o 3 t.l.

d) *Se detiene y luego tira*: Saque lateral o 1+1, si tienen más de 7 faltas de equipo.

FASE 4-5-6: La falta es considerada en acción continua, aplicándose los apartados A, B, C y D de la Fase 3.

FASE 7: La falta NO COMPORTA TIRO LIBRE: Al salir el balón de las manos del tirador la acción de tiro termina, juntamente con el control de balón; es decir, finaliza la cuenta de treinta segundos y no se puede sancionar tres segundos tampoco, al no haber control de balón por ningún equipo.

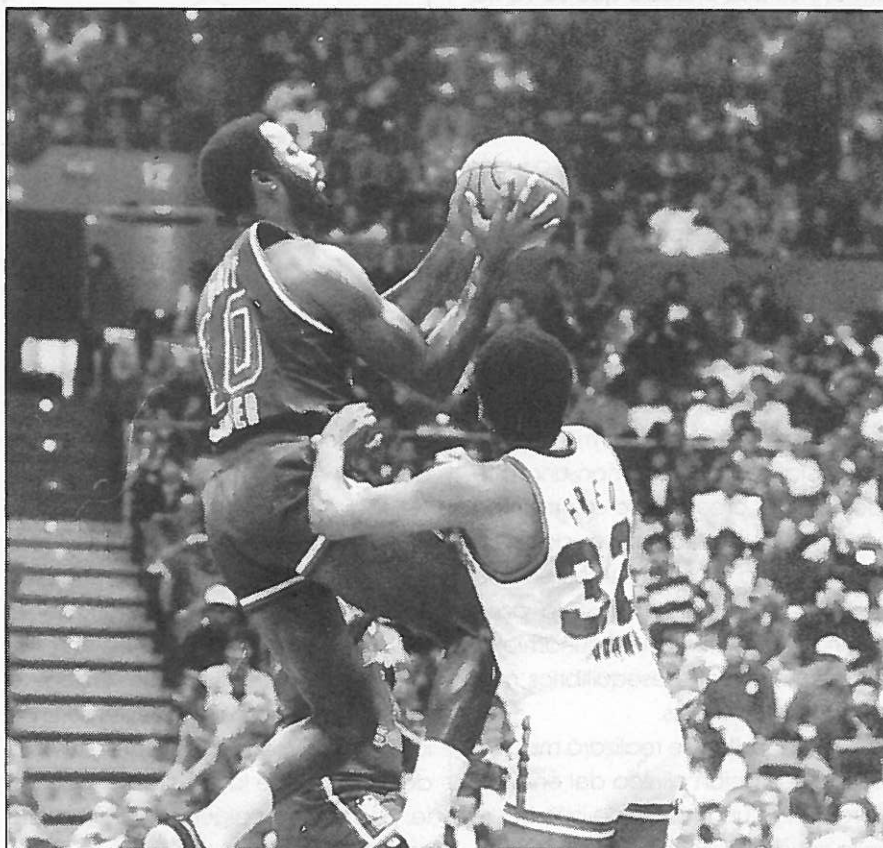
Acción de tiro tras parada

Este movimiento, o gesto técnico, debe de ser considerado como un movimiento continuo, justamente para prevenir el posible tiro al cesto. Para que consideremos que no está en acción de tiro debería interrumpir su acción por un movimiento posterior diferente. Paso a describir cuatro situaciones reales de juego.

1) Falta personal durante el paso que termina en tiro final, o con una tentativa de tiro impedida por el contacto:

- Canasta válida si entra, y 1 t.l. adicional;
- 2 t.l. si no se realiza canasta.

2) Intento de entrar y tiro interrumpido por un contacto del defensor, no consiguiendo efectuar el tiro ni el movimiento de brazos inicial. Tirando posteriormente a la señalización de la



falta:

— Canasta no válida, sacando de banda o lanzando 1+1 si tienen más de 7 faltas.

3) Falta durante la parada en dos tiempos seguido de un tiro posterior. Se considera que se ha parado en el segundo tiempo.

4) Falta entre la parada en dos tiempos de salto, tirando posteriormente.

— Tanto en el caso 3 como en el 4 la canasta no será válida por realizarse un movimiento posterior, sacando de banda o lanzando el 1+1 si tienen más de 7 faltas de equipo.

Como podéis ver hay que valorar

de forma diferente una acción continua en el caso de entrar hacia el aro, con tiro final, con una parada en dos tiempos, y tiro final.

Para terminar y como conclusión, hay que decir que si bien el concepto de acción de tirar está explicado, es importante recordar un aspecto fundamental: «A JUICIO DE UN ARBITRO». No se debe olvidar. Igualmente puede existir el **error de apreciación**, que no es un **error de criterio**. El trabajo para mejorar este JUICIO ya se está efectuando, consiguiendo en su mayoría unificar al máximo el criterio, y disminuir las discusiones entre árbitros y entrenadores. □

EL DORSO CURVO DEL ADOLESCENTE

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

Esta enfermedad, cuya correcta denominación es la de apofisitis vertebral o enfermedad de Scheuerman, es una entidad que se ve frecuentemente en los jóvenes varones, entre 15 y 17 años, aunque no se ha demostrado que tenga ninguna relación con el deporte.

Generalmente los pacientes acuden a la consulta por presentar dolor en la parte alta de la espalda y en muchos casos son las madres las que han establecido el diagnóstico ya que notan que su hijo tiene una postura anómala a nivel de la espalda encontrando al joven muy «cargado de hombros».

El origen de esta enfermedad parece estar relacionado con una alteración en el crecimiento anormal del cuerpo vertebral que en vez de adoptar una forma groseramente cuadrilátera, va a acuñarse hacia la parte anterior (Fig. 1). En este acuñamiento pueden intervenir desequilibrios musculares o posturales.

El **diagnóstico** se realizará mediante la observación clínica del enfermo apreciando una marcada curvatura en la zona alta de la espalda (columna dorsal). En las fases iniciales esta curvatura puede ser corregida parcialmente y el grado de corrección se puede ver al tumbar al paciente en decúbito sobre un plano duro viendo como disminuye esta curva. Cuando termina el crecimiento, si no se ha corregido la deformidad, estas curvas son mucho más rígidas.

El estudio radiográfico nos dará la confirmación del diagnóstico y tradicionalmente se dice que existe esta enfermedad cuando hay más de 3 cuerpos vertebrales que tienen un acuñamiento anterior superior al 10% de la altura vertebral normal, medido en una radiografía lateral de columna.

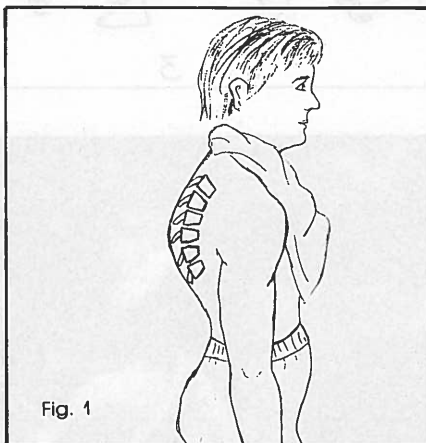


Fig. 1

El **tratamiento** de esta enfermedad es fundamentalmente fisioterápico y debe iniciarse lo antes posible. Se debe insistir en el tratamiento postural advirtiéndole al joven paciente sobre la necesidad de que mantenga la mayor parte del tiempo posible una postura erecta y con extensión de la espalda. Además se iniciará un plan intensivo de ejercicios destinados a potenciar la musculatura extensora de la columna y, en caso de que existiera dolor a nivel de la espalda el paciente, podrá tomar algún antiinflamatorio no esteroideo.

Si el cuadro sigue avanzando y progresa el acuñamiento radiográfico hay que recurrir a la colocación de un corsé ortopédico, de los cuales existen numerosos tipos en el mercado y que están todos ellos destinados a mantener la columna en una posición de extensión forzada.

Una vez que el paciente está totalmente asintomático y en las radiografías laterales no se aprecian cambios en la zona anterior del cuerpo vertebral, siendo nítidos los contornos del hueso, se retira el corsé ortopédico.

Se ha descrito una variante particular de esta entidad que afecta generalmente a una sola vértebra y que

se ha descrito en deportistas jóvenes que realizan gimnasia.

Aunque no existe una explicación clara para este problema, parece ser que no existe ninguna historia de traumatismo específico y que suele ocurrir en gimnastas que han empezado su actividad antes de los 5 años.

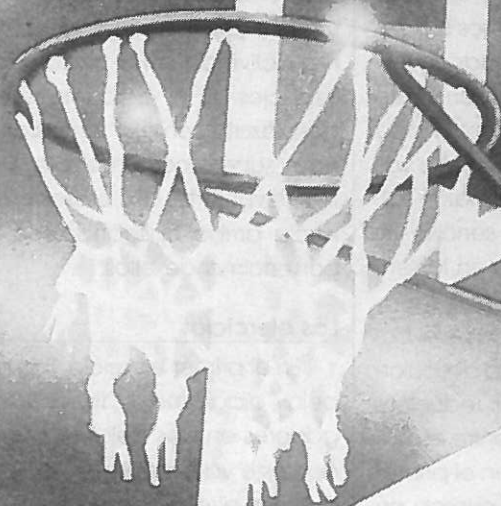
Aparecen síntomas dolorosos fundamentalmente cuando el paciente flexiona hacia adelante la columna; la exploración permite ver un bulto o deformidad en forma de «joroba» que representa el nivel de la vértebra lesionada, que en el estudio radiográfico pueden llegar a tener un acuñamiento cercano al 50%.

Estos jóvenes deportistas se deben tratar inmediatamente con un corsé diseñado para la hiperextensión de la columna a nivel del punto de la joroba y deberán suspender toda actividad gimnástica durante el tratamiento. Este tratamiento en el cual se insistirá sobre los ejercicios de extensores de columna, puede durar de 4 a 6 meses y sólo se suspenderá si en la radiografía la vértebra afectada alcanzara una altura al menos superior al 50% de su altura original.

Todos estos cuadros son muy frecuentes en los jóvenes deportistas y su tratamiento consiste fundamentalmente en la realización de una buena rehabilitación de la musculatura extensora de la columna vertebral. Se deben diagnosticar lo antes posible para evitar deformidades rígidas muy marcadas en las que el tratamiento rehabilitador no pueda conseguir su objetivo de extender la columna.

Correctamente diagnosticadas y tratadas, dejan mínimos dorsos curvos residuales que no impiden para nada la práctica del deporte incluso a nivel de competición. □

Nº 1



equipamiento
y materiales
deportivos, s.l.

Políg. Industrial Royales Altos, calle G, n.º 18
Carretera de Barcelona, Km. 334,3
Tels. (976) 10 83 38-10 83 70 • Fax (976) 10 70 00
50171 LA PUEBLA DE ALFINDEN (ZARAGOZA)

DEFENSA AL JUGADOR QUE TIENE EL BALÓN:

10 REGLAS Y 10 EJERCICIOS

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

Nos gustaría exponer aquí unas reglas aplicables al defensor que tiene a su cargo al atacante con balón. Junto con las diez reglas, exponemos una serie de ejercicios que servirán para mejorar la capacidad técnica, táctica y atlética defensiva de nuestros jugadores. Estos son los principios:

1) Si quieres ser un buen defensor, primero de todo debes estar convencido de la gran importancia de la defensa en el baloncesto y luego poner todo tu orgullo, trabajo y agresividad para impedir ser superado por tu adversario.

2) La posición básica defensiva viene definida por los siguientes puntos:

- Pies paralelos y separados aproximadamente a la altura de los hombros.
- Piernas semiflexionadas.
- Cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante, con la cabeza alta.
- Brazos semiflexionados, ligeramente separados del cuerpo y dispuestos para moverse en cualquier dirección.

3) Partiendo de esta posición básica, cuando nos queremos desplazar moveremos siempre primero el pie más cercano a la dirección hacia donde queremos ir y a continuación moveremos el otro pie por la misma distancia. De tal manera que en los desplazamientos la distancia entre nuestros pies se mantiene siempre inalterable. No se juntan ni se tocan, ni se cruzan.

4) Cuando defendamos al jugador con el balón, nunca le permitire-

mos que pueda arrancar por los dos lados, si no que le ofreceremos un solo camino. En este punto asentamos la base de nuestra defensa agresiva. La defensa empieza a mandar sobre el ataque.

5) Adelanta la pierna del lado por donde quieres evitar que arranque tu adversario con el balón. Esa pierna adelantada queda definida como tu pierna fuerte y nunca debes ser sobrepasado por ese lado. A la pierna atrasada la denominaremos pierna del lado de las ayudas.

La mano del lado de tu pierna fuerte estará en tensión intimidando al atacante a llevar el balón hacia ese lado. La otra está dispuesta a atacar el bote enseguida que éste se produzca.

6) Utiliza al máximo tus ojos si quieres ser un buen defensor. Cuando defiendas al jugador con el balón y éste no haya botado todavía, centra toda tu atención visual en el balón. Sólo vas a mover tus pies cuando el balón salga de sus manos. Esto tan sencillo va a permitirte no caer nunca en los engaños o fintas del atacante.

7) Cuando el atacante inicie el bote, debes desplazarte en esa dirección atacando el balón, es decir reduciendo al máximo la distancia entre el atacante y tú. Intenta que ya en el primer bote el balón divida a tu cuerpo en dos partes iguales. Siempre debes mantener tu cuerpo a caballo de la línea teórica que une el balón con la canasta que tu defiendes.

8) Si, sobre el bote, el atacante decide realizar un cambio de dirección, corres el peligro de que te sobrepase por tu pierna fuerte. Primero intenta re-

forzarla llevándola todavía más adelante con la intención de impedir el cambio de dirección, pero si no puedes, llévala atrás convirtiéndola en la pierna débil de la nueva dirección. Con ello evitarás ser superado y mantendrás tu posición defensiva fuerte. Esto se conoce como paso de caída.

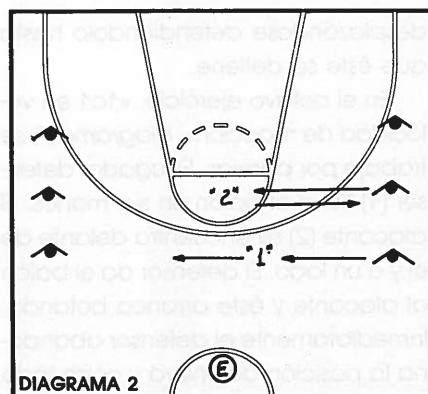
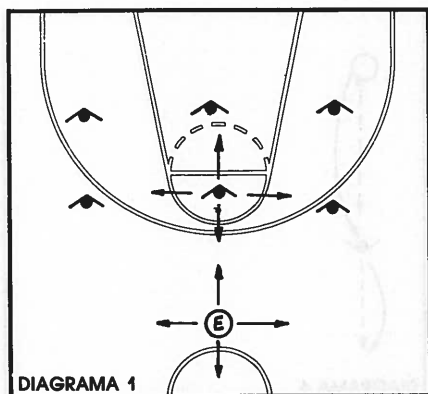
9) Si, desafortunadamente, eres superado por tu par, no gastes un segundo en lamentarte. Abandona tu posición defensiva y corre todo lo que puedas con el objetivo de alcanzarlo y saltar de nuevo delante del balón.

10) Cuando finalmente consigas que el atacante agote el bote y coja el balón, aumenta al máximo tu presión defensiva. No quieras cogerle el balón de las manos. Separa un poco más tus piernas y comunica la máxima actividad a tus brazos, cerrando espacios. Si el atacante se mueve, desplázate con él y ten cuidado que no te supere con un pivote. Si decide tirar, levanta tus dos brazos extendidos hacia arriba obligándole a hacerlo por encima de ellos.

Los ejercicios

En el primer ejercicio, llamado «espejo», *diagrama 1*, disponemos los jugadores en filas delante del entrenador; éste va botando un balón en las distintas direcciones, y los jugadores deben seguir los movimientos del balón con desplazamientos defensivos. Insistimos en que la posición básica sea la correcta y en que los pies no se junten ni se toquen ni se crucen.

En el segundo ejercicio, «seguir o cambiar», *diagrama 2*, colocamos los jugadores en las líneas laterales del



campo; compiten los de una fila contra los de la otra.

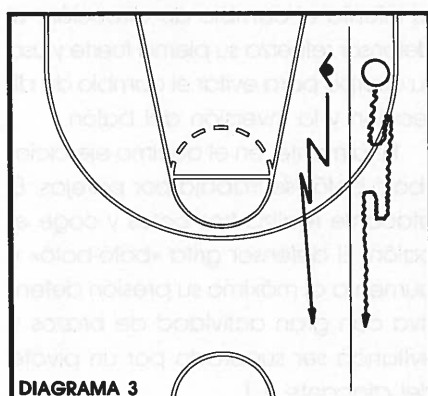
Las «voces» que da el entrenador son las siguientes:

DEFENSA: Los jugadores se ponen en posición básica de defender, lo más rápido posible. Si alguno o algunos se retrasan, puntúan negativamente.

YA: Los jugadores se desplazan en posición básica defensiva hacia el lado contrario al que salen.

1: Los jugadores se siguen desplazando en la misma dirección. Si cambian el sentido, dudan o se paran puntuarán negativamente.

2: Los jugadores cambian el sentido del desplazamiento. Si no cambian,



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

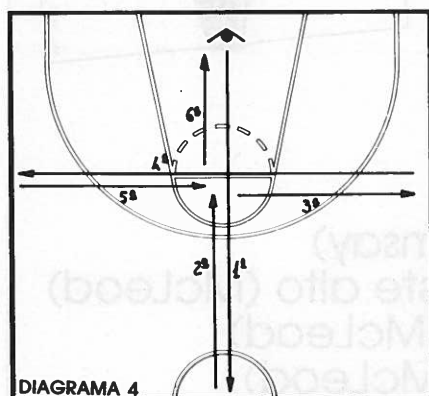
FAX: (91) 577 50 73

dudan o se paran, puntúan negativamente.

STOP: Los jugadores se paran automáticamente y se relajan soltando las piernas y volviendo a su posición inicial.

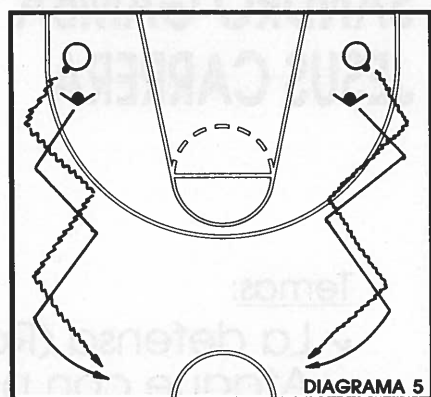
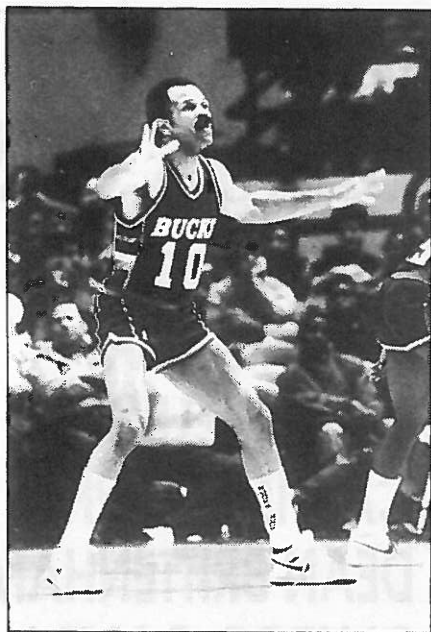
Al final del ejercicio (duración recomendada: 5 minutos), pierde el equipo que más punto haya obtenido.

En el tercer ejercicio «sombra defensiva», *diagrama 3*, se trabaja por parejas. Sobre una línea lateral del campo, el jugador con balón progresa botando, por un lado de la línea, y el compañero se desplaza en posición básica defensiva por el otro lado de la línea con el objetivo de mantenerse siempre a la altura del balón. Al igual que en el ejercicio anterior, el atacante puede realizar cambios de sentido y de ritmo.



En el cuarto ejercicio «cruz de Bobby Knight», *diagrama 4*, disponemos los jugadores en una fila debajo de la canasta; a continuación realizan un desplazamiento en cruz: desde debajo de la canasta van a pisar la línea de medio campo, vuelven de espaldas hasta la línea de tiros libres y desde allí con desplazamientos laterales van a pisar la línea lateral de su derecha y luego la de la izquierda para regresar a la línea de faltas y finalizar en el punto de origen. Los jugadores van saliendo sucesivamente con lo que se van cruzando. Lo que quiere potenciar este ejercicio es la capacidad de comunicación oral de los jugadores.

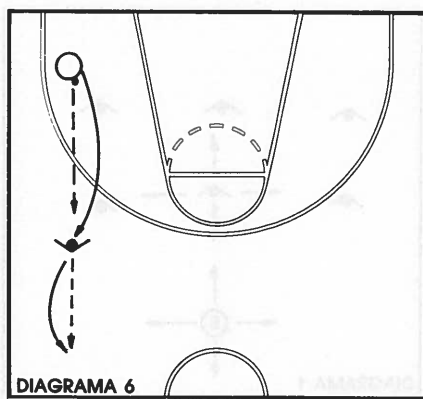
El quinto ejercicio «primer paso de defensa», se trabaja por parejas. Un jugador con el balón, mientras el otro adquiere la posición defensiva básica



delante de él ofreciéndole sólo un camino. El atacante decide libremente cuando inicia el bote y el defensor, centrando su visión en el balón, se desplaza con él atacando el bote e intentando conseguir que el balón divida su cuerpo en dos partes iguales e impidiendo la penetración.

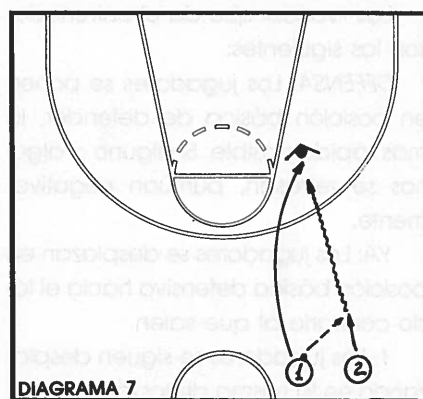
En el sexto ejercicio «1c1 en zig-zag», *diagrama 5*, se trabaja por parejas y en media pista. Primero el defensor trabaja con las manos cogidas detrás de la espalda y luego libres. El atacante va progresando a lo largo de la pista en una trayectoria en zig-zag y el defensor debe estar siempre delante del balón y trabajar el paso de caída.

En el séptimo ejercicio «defiende tu balón», *diagrama 6*, el jugador lanza un balón rodando por el suelo como si fuera un bolo, corre persiguiéndolo y al llegar a su altura salta delante de él adquiriendo la posición básica y



desplazándose defendiéndolo hasta que éste se detiene.

En el octavo ejercicio, «1c1 en velocidad de reacción», *diagrama 7*, se trabaja por parejas. El jugador defensor (1) tiene el balón en sus manos. El atacante (2) se encuentra delante de él y a un lado. El defensor da el balón al atacante y éste arranca botando. Inmediatamente el defensor abandona la posición defensiva y corre todo lo que puede para alcanzar al atacante y saltar delante del balón para detener la penetración.



En el noveno ejercicio «evita la inversión», situamos la misma disposición que en el ejercicio de 1c1 en zig-zag. Pero en este caso cuando el atacante intenta el cambio de dirección, el defensor refuerza su pierna fuerte y usa su cuerpo para evitar el cambio de dirección y la inversión del balón.

Finalmente, en el décimo ejercicio, «botó-botó» se trabaja por parejas. El atacante realiza tres botes y coge el balón. El defensor grita «botó-botó» y aumenta al máximo su presión defensiva con gran actividad de brazos y evitando ser superado por un pivote del atacante. □

Ahora el Clinic en casa

COACH TO COACH

Versión en castellano

Otra iniciativa de



en colaboración
con la



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

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

Pedidos a:

ASOCIACION ESPAÑOLA DE
ENTRENADORES DE BALONCESTO

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

COACH TO COACH

THE ULTIMATE CLINIC ON THE ART OF COACHING



TARJETA DE PEDIDO

Nombre y Apellidos:

Domicilio:

Población:

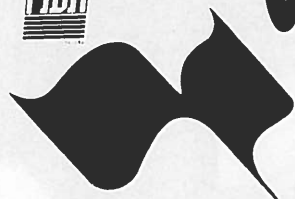
Teléfono:

Deseo recibir la cantidad de ☐

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



CLINIC INTERNACIONAL



DEPORTE GALEGO



Fechas: Días 7, 8, 9 y 10 de Julio de 1993.

Lugar: Pabellón Municipal de los Deportes de PONTEVEDRA.

Director Técnico: Moncho Monsalve



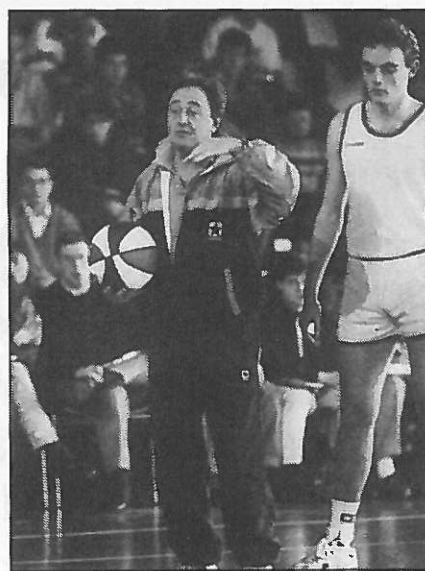
AITO GARCIA RENESES

Entrenador del Colón, Joventut y actualmente del F.C. Barcelona. Fue seleccionador español juvenil y junior masculino. En su palmarés están cuatro Ligas, dos Copas del Rey, una Recopa, una Korac y una Supercopa de Europa.



CLIFFORD LUYK

Empezó como entrenador en la cantera del Real Madrid. Con el equipo junior logró cuatro títulos de campeón de España. Entrenó al Atlético de Madrid y al Juver Murcia. Entrenando al Real Madrid ha ganado una Copa de Europa (ex Recopa), una Copa del Rey y una Liga.



PEPE LASO

Entrenador de diversos equipos, empezó en el Canoe para pasar después al Basketball donde estuvo once años; sucesivamente entrenó al CAI Zaragoza y al Fórum Valladolid. Ha sido seleccionador nacional sub-23. Actualmente es el Director Deportivo del Taugrés Basket.

PATROCINADORES



Para cualquier información, dirigirse a:

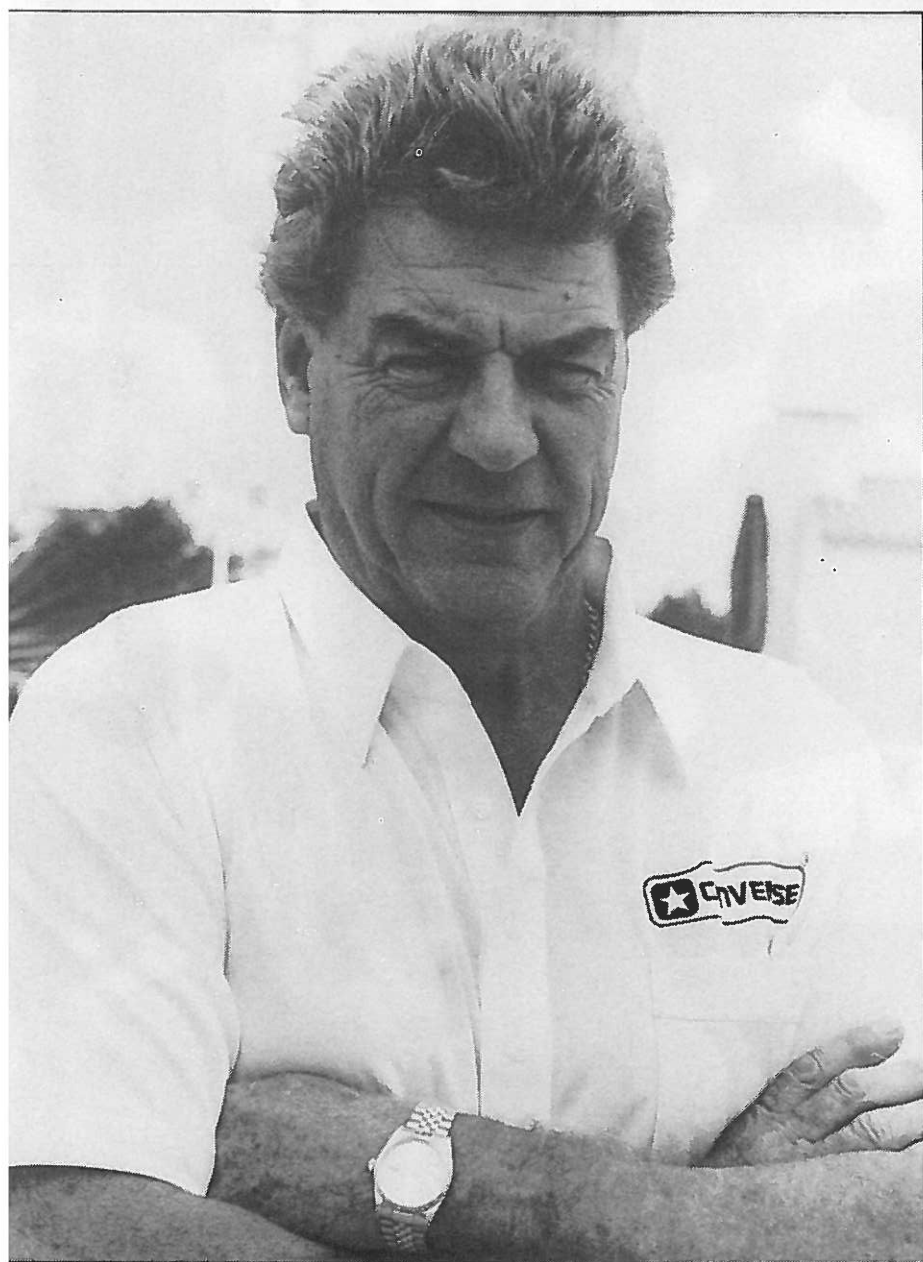
**ASOCIACION ESPAÑOLA DE
ENTRENADORES DE BALONCESTO**

Calle Jorge Juan, 82, 5º 1º
28009 MADRID

Tel. (91) 575 21 81 / 575 35 65

Fax (91) 577 50 73

SECRETARÍA XERAL PARA O DEPORTE



HUCK DALY

Inició su carrera como entrenador en el Boston College y después pasó a la universidad de Pennsylvania y posteriormente fue asistente en Duke. En 1978 fichó como entrenador de los Sixers, puesto que mantuvo hasta 1991. Después estuvo en Cleveland y sucesivamente en Detroit donde ganó dos anillos de la NBA. Entrenador del «Dream Team», actualmente dirige a los Nets de New Jersey, equipo que ha clasificado para los playoffs de la NBA.



ALBERTO BUCCI

Comenzó entrenando al Rimini de Italia equipo que ascendió de la serie D a la serie A. Sucesivamente entrenó al Fabriano, Knorr de Bologna, Livorno y Glaxo de Verona. Esta última temporada ha sido entrenador del Scavolini. Acaba de fichar por el Knorr de Bologna. Ha ganado una Liga italiana y tres Copas de Italia.

Temario y Programa

Alberto Bucci

- Defensa en zona.
- Ataque en zona.

Chuck Daly

- Situaciones de defensa.
- Juego de los Nets.
- La táctica en función de las reglas de juego.
- «Dream Team»: Su preparación.

Año García Reneses

- Actividad del jugador sin balón.
- Ejercicios para preparar la transición defensiva.

Pepe Laso

- Trabajo con jugadores exteriores.
- Los secretos del 2c2.

Clifford Luyk

- Trabajo específico para hombres altos.
- Relación juego interior-perímetro.

Día 6 de Julio

- 16,00 a 20,00 h.: entrega acreditaciones.

Día 7 de Julio

- 08,00 h.: entrega acreditaciones.
- 09,00 h.: Chuck Daly.
- 11,00 h.: Clifford Luyk.
- 12,30 h.: Alberto Bucci.

Día 8 de Julio

- 09,30 h.: Alberto Bucci.
- 11,00 h.: Clifford Luyk.
- 12,30 h.: Chuck Daly.

Día 9 de Julio

- 09,30 h.: Chuck Daly.
- 11,00 h.: Año García Reneses.
- 12,30 h.: Pepe Laso.

Día 10 de Julio

- 09,30 h.: Pepe Laso.
- 11,00 h.: Año García Reneses.
- 12,30 h.: Chuck Daly.



Starter. The Star of American Sports.

In sports, there is no substitute for winning. And in Sportswear there is no substitute for Starter. The authentic apparel worn by America's Greatest Athletes.



VITOSPORT S.L. Portal de Gamarra, 30 • Pabellón 9
01013 VITORIA • Tel. (945) 28 21 66 • Fax. (945) 27 73 39

Look For The STAR.



JUEGO EN TRANSICION (I)

Por **MONCHO MONSALVE** (Entrenador Juver Murcia)

El baloncesto consta de dos partes fundamentales: la *defensa* y el *ataque*, además del movimiento de su conversión que llamamos *transición*.

La conversión puede ser de dos tipos:

- a) paso del ataque a la defensa, lo que se llama *balance defensivo*, y;
- b) paso de la defensa al ataque, lo que llamamos *contraataque* o, en segundo término, *transición ofensiva*.

Este segundo aspecto supone un gran campo de progreso en el baloncesto del futuro y es el objeto del presente artículo basado en un clinic dado en Valencia, en ocasión de la «final four» femenina.

Cualquier tipo de juego que hagamos debe crearse en función de las características de los jugadores, y según sea la respuesta habrá que construir nuestra propia idea de juego y buscar unos objetivos claros:

1) Decidir *cómo*, *cuándo* y *con quién* queremos conseguir canasta. Hay que dar responsabilidades y organizar el rebote defensivo y el balance. En definitiva, ¿qué deseamos?, ¿qué sacrificamos?

2) Lograr un 40% de nuestra anotación en contraataque o en transición (no sólo desde un robo de balón, sino desde cualquier situación: canasta recibida, tiro libre, salto entre dos, etc.).

Las ventajas son que: a) rompemos la presión del rival; y b) ayudamos a controlar el tiempo de juego. Para lograrlo necesitamos: a) capacidad atlética (gran condición física). Tienen que participar, por lo tanto, todos los jugadores; b) capacidad de aprendizaje (inicio y terminación); c) capacidad mental, disciplina y paciencia.

La metodología

Es fundamental una buena *meto-*

dología de trabajo para que todos los jugadores conozcan sus funciones a la perfección y se logre un buen éxito en este tipo de juego. Es fundamental definir la posesión de balón, o sea quien saca, quien recibe, quien lleva el contraataque después de canasta, rebote defensivo, tiro libre, etc.; definir quien corre el contraataque primario donde intervienen tres jugadores más el trailer; definir como se completa el contraataque secundario con la incorporación del cuarto y quinto jugador.

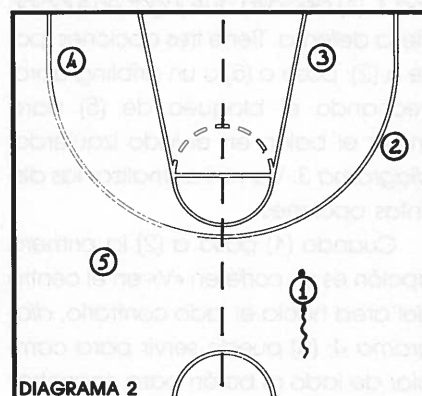
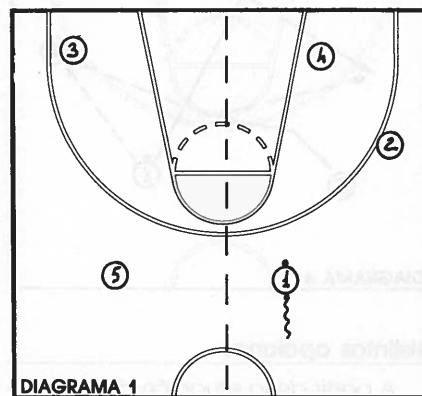
Es importante que todos los jugadores sepan aplicar unas reglas de juego en función de la situación del balón. Para tener posibilidades de éxito debemos destacar distintos puntos: a) poner el balón en juego lo más rápido posible; b) ocupar espacios establecidos; c) moverse formando ángulos y no curvas; d) llevar el balón hacia el ángulo elegido y no donde la defensa quiere.

Para conseguir nuestro propósito definimos la posición final a la que queremos llegar y creamos responsabilidades en: a) el primer pase de contraataque; b) la ocupación de los pasillos laterales; c) el pasillo del cuarto jugador; d) espacios; e) posición del balón; f) el recorrido del quinto jugador.

Para que nuestro contraataque tenga éxito es fundamental que dispongamos de un buen base —(1)— driblador y pasador. Es el jugador clave, y si disponemos de un elemento de buen nivel conseguiremos no sólo un juego más dinámico y activo sino también limitar al máximo las pérdidas de balones. Es importante que el base no reciba nunca el balón por debajo de la línea de tiros libres en su primer pase. Para recibir, si es un saque tras canasta, puede ayudarse de una pantalla de (4) en movimiento, mientras si es

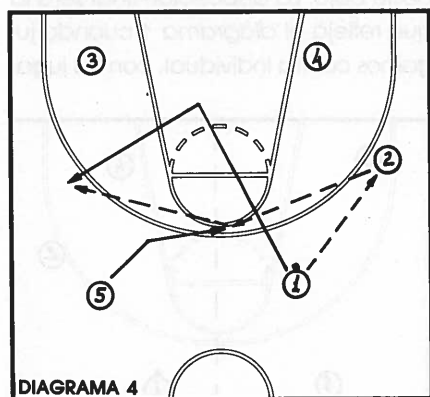
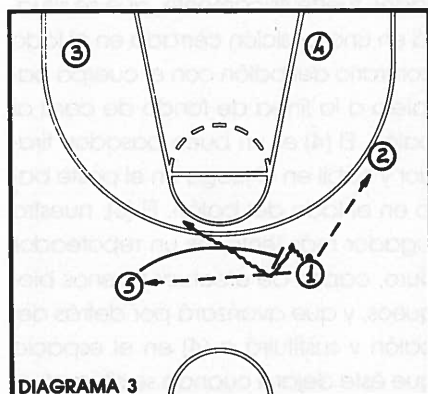
un rebote defensivo, el reboteador puede realizar un dribling para mejorar la línea de pase.

El jugador (2) será un escolta rápido, buen pasador y tirador que se colocará muy abierto en el lado del balón. El (3) será el mejor anotador, tirador, fuerte físicamente, que se situará en una posición cerrada en el lado contrario del balón con el cuerpo paralelo a la línea de fondo de cara al balón. El (4) es un buen pasador, tirador y hábil en el juego en el poste bajo en el lado del balón. El (5), nuestro jugador más lento, es un reboteador duro, capaz de efectuar buenos bloqueos, y que avanzará por detrás del balón y sustituirá a (4) en el espacio que éste dejará cuando se sitúa en el poste bajo. La disposición final será la que refleja el *diagrama 1* cuando jugamos contra individual, con los juga-



dores pares —(2) y (4)— en el lado del balón y los impares —(3) y (5)— en el lado opuesto. Contra zona, la disposición final, *diagrama 2*, contará con los aleros —(2) y (3)— en el lado del balón, y los altos —(4) y (5)— en el opuesto.

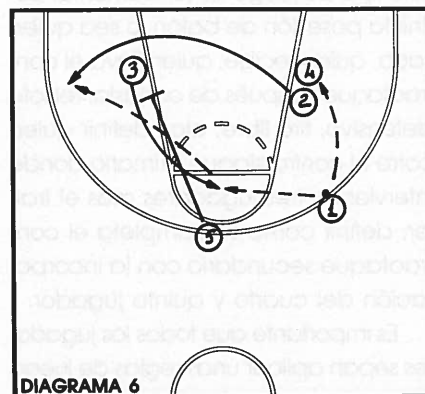
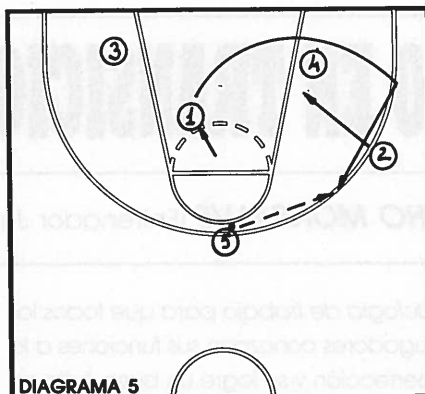
Estas especificaciones no son rígidas y pueden definirse después del estudio del contrario o como versatilidad técnica. Además (2) y (3) —así como (4) y (5)— pueden ser simétricos y jugar en ambas posiciones. Esto supondría grandes posibilidades tácticas. Finalmente no debemos olvidar cuándo, cómo y quién va a conseguir canasta.



Distintas opciones

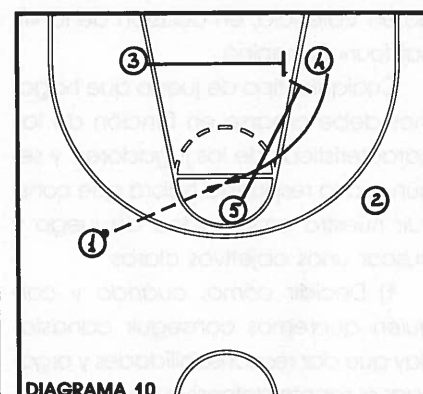
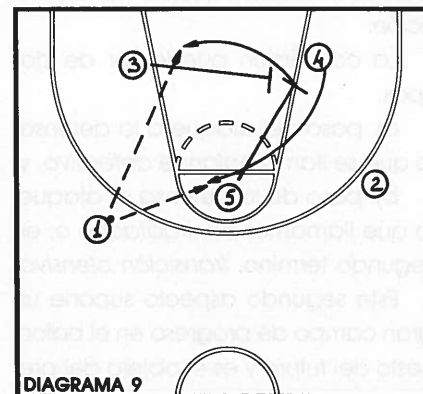
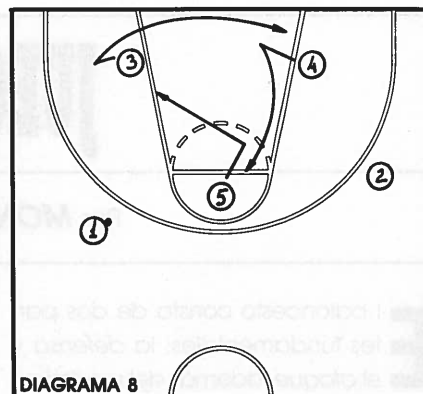
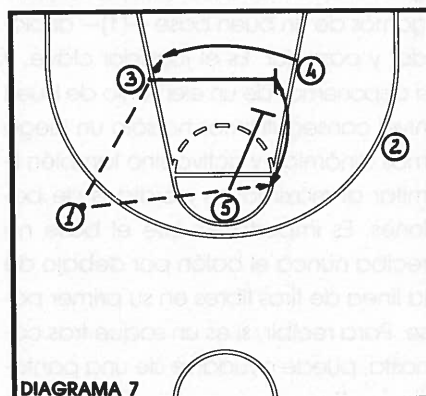
A partir de la situación del *diagrama 1*, (1) decidirá qué jugar en función de la defensa. Tiene tres opciones: pase a (2); pase a (5) o un dribbling aprovechando el bloqueo de (5) para meter el balón en el lado izquierdo, *diagrama 3*. Vamos a analizar las distintas opciones.

Cuando (1) pasa a (2) la primera opción es un corte en «V» en el centro del área hacia el lado contrario, *diagrama 4*; (5) puede servir para cambiar de lado al balón para encontrar



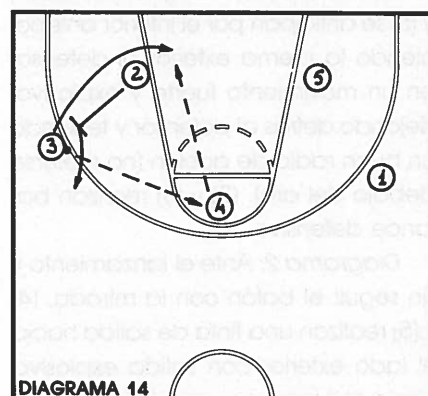
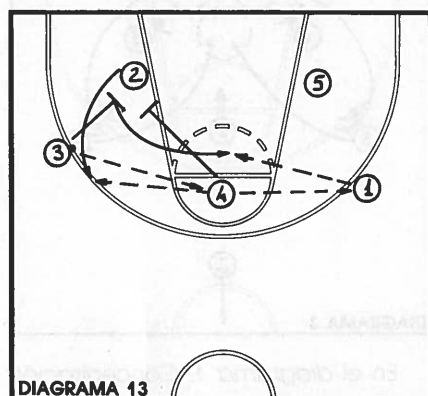
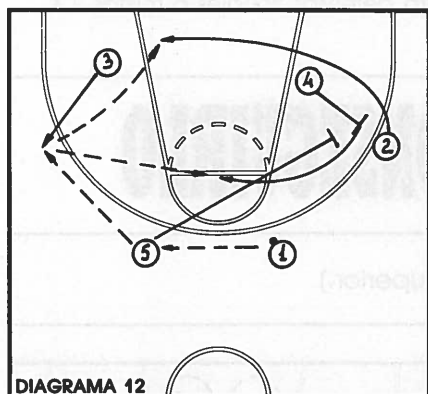
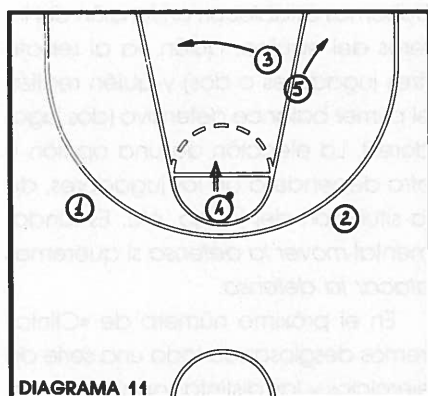
las opciones definitivas. Antes de entrar en las mismas, (1) puede variar su juego cortando y volviendo (come back) a su posición inicial, *diagrama 5*; entonces (2), tras pasar a (5), va a realizar un doble bloqueo para (1) que corta por abajo volviendo a la posición inicial; recibido el balón, (1) puede jugar interior/exterior con (4) mientras (5) va a bloquear a (3) colocado en el poste bajo del lado contrario y (2) corta sobre el movimiento de sus compañeros, *diagrama 6*.

Si (1) corta hacia el lado contrario, la primera opción, *diagrama 7*, es, tras el cambio de lado del balón, un juego de bloqueo en el que (3) bloquea a (4) que corta en el poste bajo, y re-



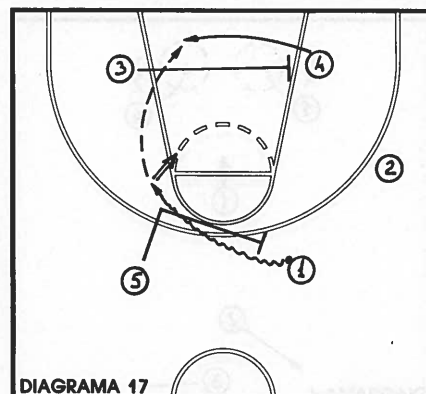
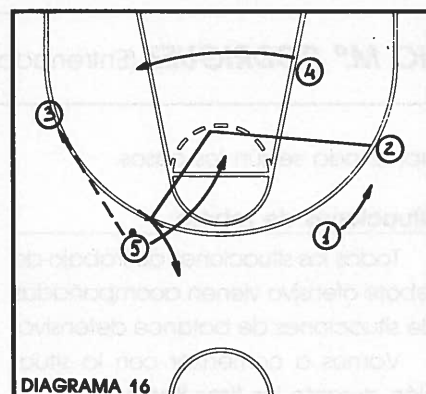
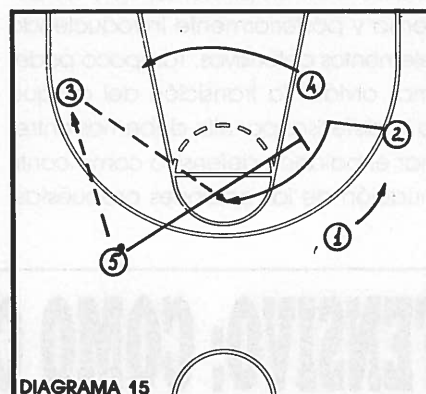
cibe el bloqueo de (5) para intentar recibir en el poste alto. En la segunda opción, *diagrama 8*, hay un intercambio de posiciones entre (5), (4) y (3) con finta y corte. En la tercera opción, *diagrama 9*, es (5) que bloquea a (4), que sube a recibir al poste alto, mientras (3) bloquea a su vez a (5) para que éste intente recibir en el poste bajo. La opción final es realizar un doble bloqueo en «L» a (4) de parte de (3) y (5), *diagrama 10*; (4) elige la salida, mejor en la parte frontal superior, *diagrama 11*, mientras (3) y (5) se abren del bloqueo.

Cuando decidimos pasar a la izquierda en lugar que a la derecha, se nos abre otro abanico de opciones.



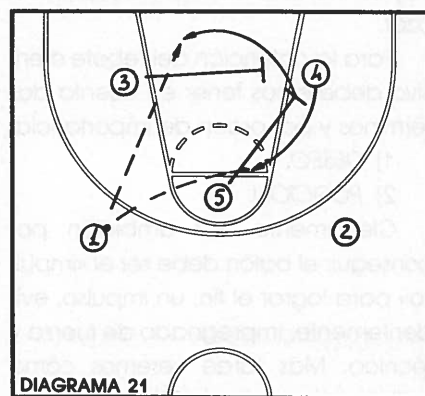
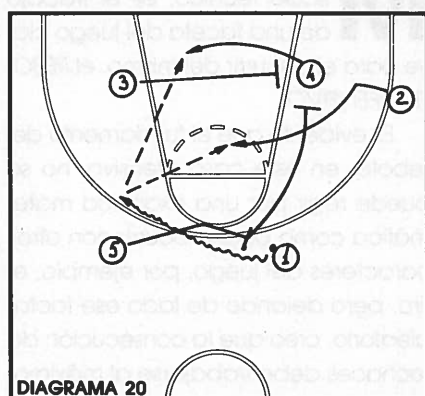
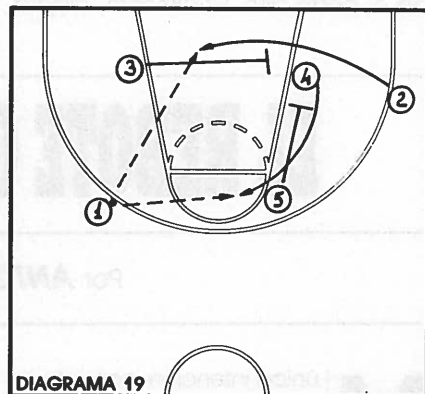
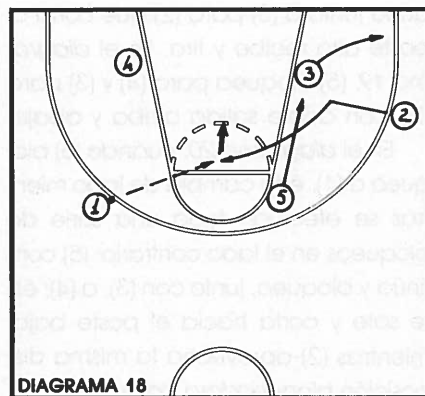
En el *diagrama 12*, (1) pasa a (5) mientras (4) bloquea a (2) para que corte al poste bajo del lado contrario; mientras tanto (3) se abre para recibir de (5) y éste va a bloquear a (4) que se desplaza al poste alto para recibir. En

el *diagrama 13*, (3) da el balón a (4), bloquea a (2) y es bloqueado por (4) en un movimiento simétrico al anterior. En el *diagrama 14*, es (2) que bloquea a (3) —bloqueo ciego— para el corte de éste mientras (2) se abre.



Otras opciones son —*diagrama 15*— que (5), tras pasar a (3), va a bloquear a (2) mientras (4) corta de lado a lado en el poste bajo; o *diagrama 16*, que (5) pase a (3) y reciba un bloqueo ciego de (2). Aquí (5) cortará en el centro del área y (2), tras bloquear se abre para recibir y tirar, mientras (4) corta de un poste bajo a otro.

La tercera alternativa de juego se crea cuando iniciamos la última fase de la transición con un bloqueo de (5)



a (1) que está en posesión del balón. En el *diagrama 17*, cuando (5) bloquea a (1), (3) lo hace con (4) que puede recibir en el poste bajo. Si no conseguimos nada, la continuación, *diagrama 18*, con (5) que efectúa un doble blo-

queo junto a (3) para (2) que corta al poste alto recibe y tira. En el *diagrama 19*, (5) bloquea para (4) y (3) para (2), con doble salida arriba y abajo.

En el *diagrama 20*, cuando (5) bloquea a (1), éste cambia de lado mientras se efectúan toda una serie de bloqueos en el lado contrario: (5) continúa y bloquea, junto con (3), a (4); éste sale y corta hacia el poste bajo, mientras (2) aprovecha la misma disposición bloqueadora para cortar hacia el poste alto. Finalmente, *diagrama*

ma 21, buscamos una opción triple con (5) que bloquea a (4), que corta al poste alto, y es bloqueado por (3) para recibir en el poste bajo del lado del balón.

El trabajo sobre todo lo expuesto se realizará en un primer término sin defensa y posteriormente introduciendo elementos defensivos. Tampoco podemos olvidar la transición del ataque a la defensa; por ello debemos entrenar el balance defensivo como continuación de las opciones propuestas.

Debemos establecer, en función del interés del equipo, quién va al rebote (tres jugadores o dos) y quién realiza el primer balance defensivo (dos jugadores). La elección de una opción u otra dependerá de los jugadores, de la situación del juego, etc. Es fundamental *mover la defensa* si queremos *atacar la defensa*.

En el próximo número de «Clinic» iremos desglosando toda una serie de ejercicios y las distintas opciones contra defensas zonales o mixtas. □

EL REBOTE OFENSIVO: COMO CONSEGUIRLO

Por **ANTONIO M.^a RODRIGUEZ** (Entrenador Superior.)

Mi única intención, con este artículo técnico, es el trabajo de una faceta del juego clave para el discurrir del mismo: el **REBOTE OFENSIVO**.

Es evidente que el fundamento del rebote, en este caso ofensivo, no se puede regir por una exactitud matemática como podría ocurrir con otros caracteres del juego, por ejemplo, el tiro; pero dejando de lado ese factor aleatorio, creo que la consecución de rechaces debe trabajarse al máximo, dejando la mínima opción posible al azar.

Para la obtención del rebote ofensivo deberemos tener en cuenta dos términos y por orden de importancia:

- 1) **DESEO.**
- 2) **POSICION.**

Ciertamente esa ambición por conseguir el balón debe ser el «impulso» para lograr el fin, un impulso, evidentemente, impregnado de fuerza y técnica. Más tarde veremos cómo aplicar estas características.

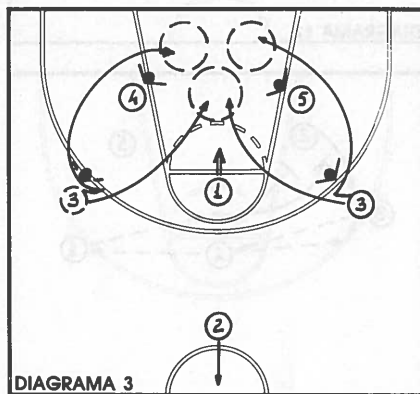
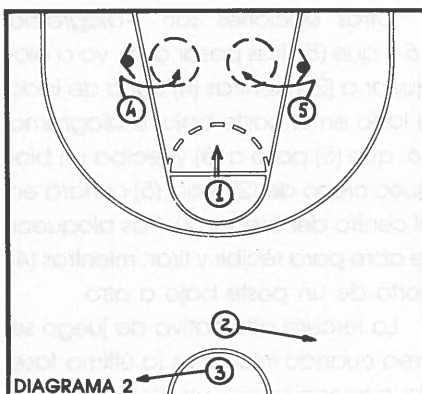
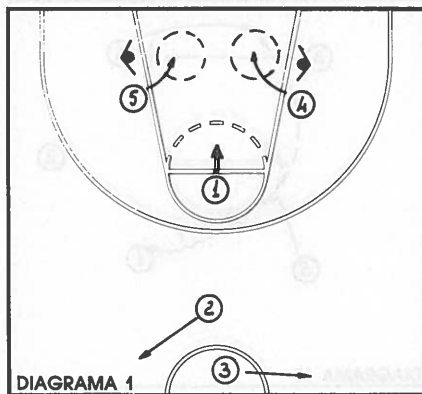
En segundo lugar, una buena y correcta posición de rebote, y digo «correcta» porque no vale colocarse en cualquier sitio o debajo de aro como hacen muchos que se denominan «reboteadores», sino en la posición más

apropiada según los casos.

Situaciones de rebote

Todas las situaciones de trabajo de rebote ofensivo vienen acompañadas de situaciones de balance defensivo.

Vamos a comenzar con la situación durante los **tiros libres**.



En el *diagrama 1*: Concentración ante el lanzamiento; rápidamente (4) y (5) se anticipan por el interior anteponiendo la pierna exterior al defensor en un movimiento fuerte y explosivo, dejando detrás al defensor y teniendo un buen radio de acción (no meterse debajo del aro). (2) y (3) realizan balance defensivo.

Diagrama 2: Ante el lanzamiento y sin seguir el balón con la mirada, (4) y (5) realizan una finta de salida hacia el lado exterior con salida explosiva hacia el interior con cambio de dirección o reverso, dejando al defensor detrás.

Diagrama 3: (3) está en posición de rebote (derecha o izquierda) sobre la zona de 6,25, y cuando se realiza el tiro, efectúa un cambio de dirección



pudiendo entrar al rebote por el exterior (línea de fondo) o por el interior (zona), aprovechando el movimiento de bloqueo de los pivots. Este movimiento para el rebote ofensivo es muy usual en el baloncesto americano.

En todos estos movimientos debemos recordar que cuando se realiza el tiro libre, el jugador que accede al rebote no debe acompañar el balón con la mirada, con el fin de obtener lo más rápido posible una inmejorable posición de rebote. También, recordar el no meterse debajo del aro con lo que eliminaríamos muchas posibilida-

des de conseguir el rechace.

La siguiente situación se nos plantea en el **lado débil**. Más del 65% de los tiros no convertidos suelen caer en el lado débil, con lo cual parece lógico que trabajemos para ganar la posición en este lado.

Las ventajas que tiene un atacante que va a rebotar por el lado débil son:

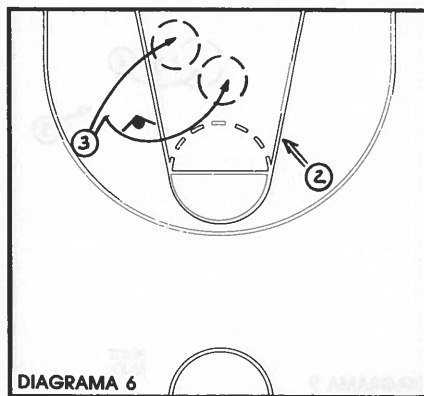
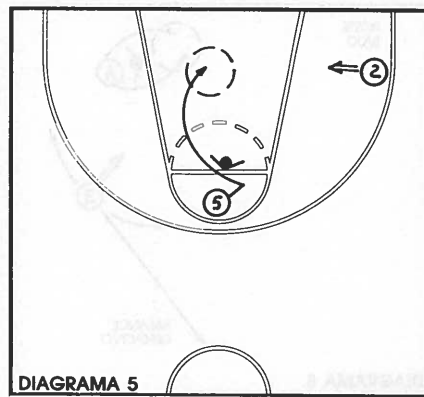
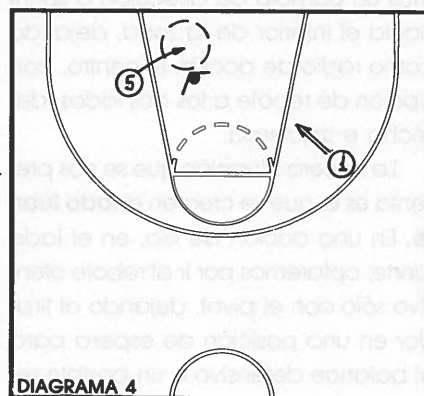
- a) El defensor está en posición de ayuda y casi siempre está atento sólo al balón.
- b) El atacante ve el balón y el aro.
- c) El atacante tiene espacio para

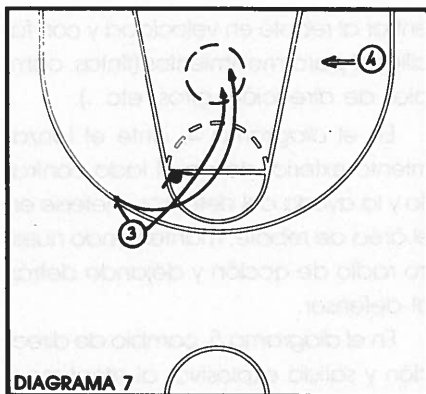
entrar al rebote en velocidad y con facilidad para movimientos (fintas, cambios de dirección, giros, etc...).

En el *diagrama 4*, ante el lanzamiento exterior desde el lado contrario y la ayuda del defensor, meterse en el área de rebote, manteniendo nuestro radio de acción y dejando detrás al defensor.

En el *diagrama 5*, cambio de dirección y salida explosiva, al efectuarse el tiro desde el lado contrario, para llegar en anticipación a la zona de rebote, dejando detrás a nuestro defensor. Tener mucha atención en *no meterse debajo del aro*.

En el *diagrama 6*, ante el tiro, búsqueda de la espalda del defensor me-

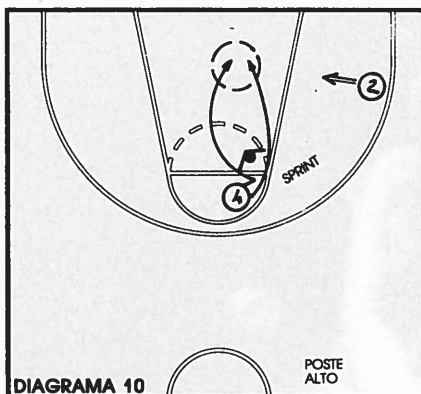




dante un cambio de dirección, sprint o reverso, entrando por la línea de fondo manteniendo nuestro radio de acción.

En el *diagrama 7*, ante el lanzamiento en el lado contrario, realizaremos un cambio de dirección o sprint hacia el interior de la zona, dejando como radio de acción el centro, con opción de rebote a los dos lados, derecha e izquierda.

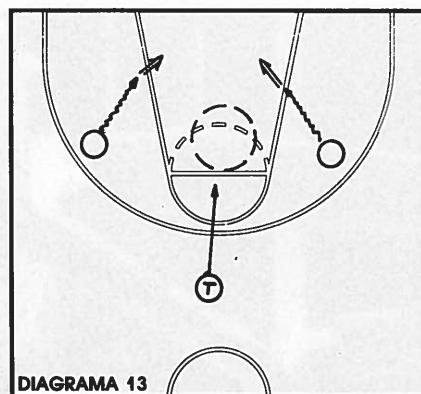
La tercera situación que se nos presenta es la que se crea en el **lado fuerte**. En una acción de tiro, en el lado fuerte, optaremos por ir al rebote ofensivo sólo con el pivot, dejando al tirador en una posición de espera para el balance defensivo o un posible re-



chace largo, *diagrama 8*.

En el *diagrama 9*, cuando se realiza el lanzamiento, coger rápidamente la posición de rebote mediante zancada con pie exterior; para ello no deberemos seguir el balón, marcando las siguientes pautas de acción: 1) posición y 2) balón.

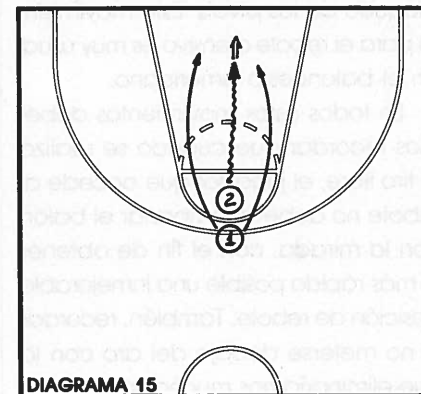
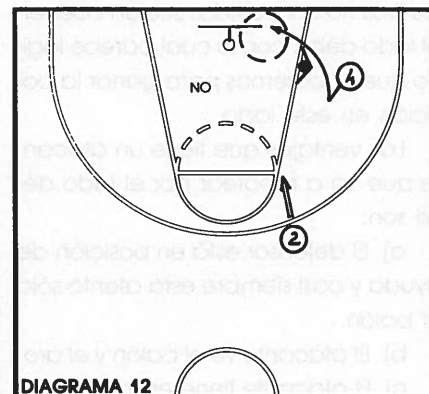
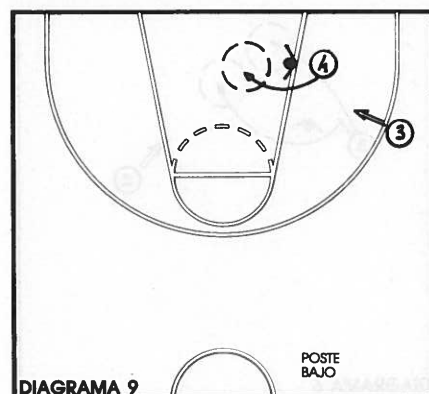
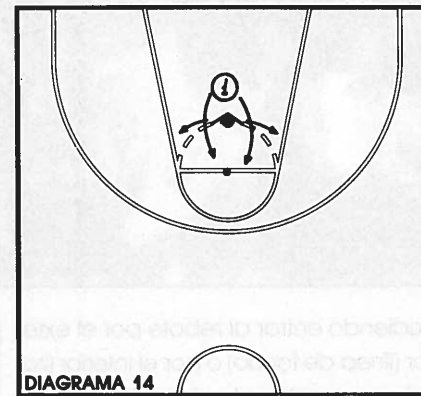
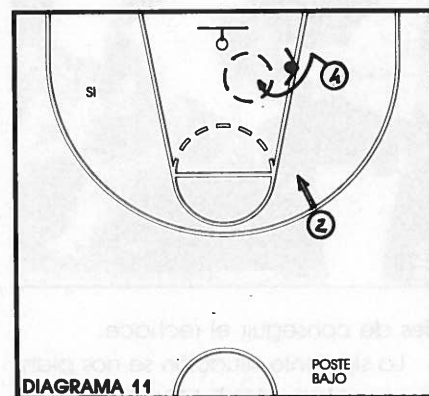
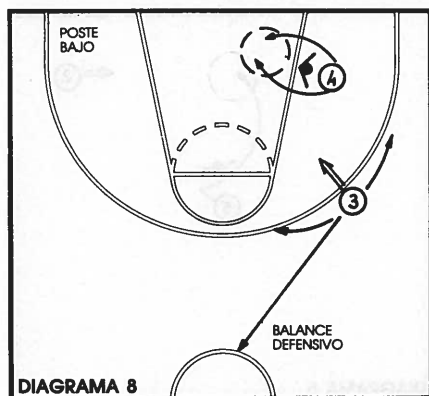
En el *diagrama 10*, ante el tiro, avanzamos hacia el rebote mediante un cambio de dirección o simplemente con un explosivo cambio de ritmo, bien por el interior de la zona o por el exterior según la posición del defensor. En esta situación (poste alto), generalmente el defensor tiende a seguir el balón, perdiendo de vista al atacante, con lo cual nos facilita el movi-



miento.

En el *diagrama 11*, en el poste bajo podemos utilizar el pivote o giro dejando atrás al defensor pero siempre hacia el exterior, es decir hacia el centro de la zona. Si lo hacemos hacia dentro, es decir, entrando por la línea de fondo, se corre el riesgo de encontrarnos debajo del aro, con lo cual nuestro radio de acción se reduce y con ello nuestras posibilidades de rebote, tal como queda evidente en el *diagrama 12*.

También debemos ser previsores y controlar las situaciones de rebote tras un **contraataque**. Generalmente, en situaciones de clara superioridad numérica hay tendencia a «fiarse» de



que se anotará la bandeja fácil, y no se acompaña la jugada hasta el posible rebote. Esto se debe paliar con un jugador «trailer».

En el *diagrama 13*, este «trailer» deberá quedar en situación de espera, con una posición retrasada respecto al balón, con el fin de poder rebotear o palmear en carrera (más sencillo) o en estático (incluso puede ser una solución al contraataque si se le pasa el balón).

Otra de las cosas que influyen en la no consecución del rebote ofensivo es el poco uso o poco trabajo del «tiro e ir a por mi rebote». Este trabajo debe ser primordial con nuestros jugadores altos, y mucho más si son jóvenes, para que cojan un hábito tan difícil de asimilar. Hay que concienciar al jugador de que debemos agotar todas las posibilidades para anotar y que nuestro defensor también debe estar preocupado en bloquearnos el rebote y no sólo en salirnos al tiro, lo que supone que debemos trabajar insistentemente para potenciar nuestras opciones reboteadoras.

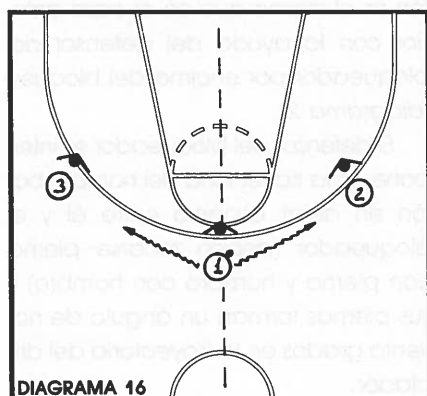
Normas del rebote ofensivo

1) Ante todo *DESEO* por conseguir el rebote y agotar hasta la última posibilidad de lograrlo.

2) Ante un lanzamiento, no seguir el balón con la mirada, debemos primero coger rápidamente una buena posición, en resumen:

a) Posición; luego, b) Balón.

3) Mantener un buen radio de acción que nos permita rebotear correctamente o por lo menos tener opción a ello, es decir nunca colocarnos debajo del aro.



4) No bajar el balón más abajo de la cintura cuando reboteamos.

5) No botar en el sitio tras la consecución del rebote; sólo botamos para avanzar, de otra forma corremos el riesgo de perderlo.

6) Si no hemos conseguido coger la posición de rebote a nuestro defensor, intentar agotar las posibilidades con el palmeo:

— Hacia aro, consiguiendo anotar o teniendo la posibilidad de un nuevo rebote.

— Hacia fuera, logrando una nueva posición.

7) Si hemos conseguido el rebote y nuestra posición es clara para anotar, no relajarse y meter los dos puntos; cuesta mucho sacrificio obtener un rechace para luego fallar lo fácil (debemos concienciar al jugador de esto).

Metodología del rebote ofensivo

En el ejercicio del *diagrama 14*, el objetivo es trabajar la posición y agresividad en el rebote ofensivo (también para rebote defensivo).

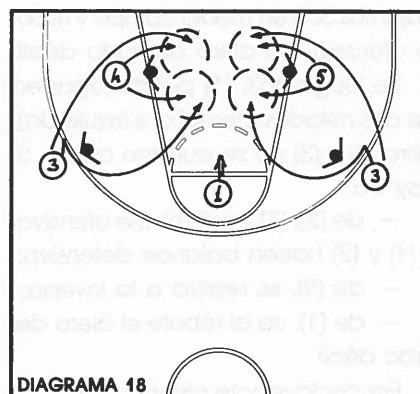
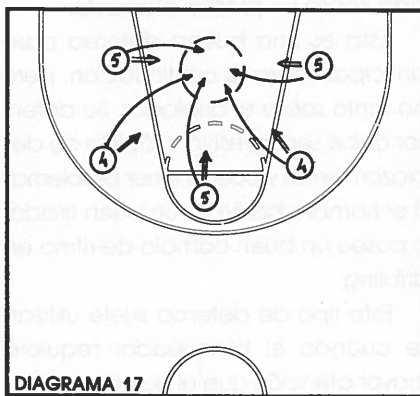
Desarrollo: Se coloca el balón en el centro del círculo, (1) intenta entrar en él y coger el balón; el defensor, sin sobrepasar el círculo, lo impide. Este ejercicio se puede hacer con el atacante en estático o en carrera.

En el siguiente ejercicio, *diagrama 15*, el objetivo es la obtención del rebote y transformación. Velocidad de movimientos. Contraataque. Por parejas, (2) entra a canasta tirando el balón a tablero, bien a derecha o izquierda, (1) que va detrás:

a) rebotea y anota.

b) palmea y anota.

No meterse debajo del aro. El ba-



lón no puede caer al suelo. Si fallamos seguimos reboteando hasta anotar.

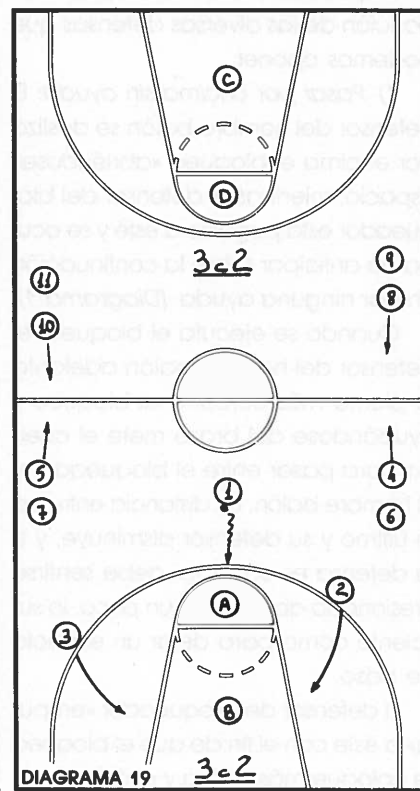
En el ejercicio del *diagrama 16*, el tiro a media distancia de los pivots y «voy a por mi rebote». Trabajo individual de hombres altos con tiros desde distintas estaciones de poste alto y poste bajo, yendo al rebote posteriormente y:

a) Si anoto, el balón no debe caer al suelo.

b) Si no anoto, reboteo hasta meter la canasta.

Ante un tiro fallado debajo del aro, hacemos 10 flexiones o abdominales por fallo. Hacer el ejercicio primero sin defensa para después incorporarla al ejercicio.

En el ejercicio del *diagrama 17*, tra-



bajamos 3c3 en medio campo y rebote ofensivo del alero del lado débil.

Se juega 3c3; (1) puede jugar en las dos mitades (derecha e izquierda), pero (2) y (3) no se pueden cruzar. Si hay tiro:

- de (2), (3) va al rebote ofensivo, y (1) y (2) hacen balance defensivo;
- de (3), se realiza a la inversa;
- de (1), va al rebote el alero del lado débil.

Por cada rebote ofensivo capturado, los defensas hacen 10 flexiones, y si no se rebotea los atacantes hacen 5.

En el ejercicio del *diagrama 18*, bajamos el rebote ofensivo de pivot y aleros en situación de tiro libre.

El alero (3), tanto por derecha como por la izquierda, intenta penetrar por la línea de fondo o bien por el centro. Los pivots trabajan todo tipos de movimientos según indicación del entrenador.

Cada rebote no capturado le «cuesta» 5 flexiones a los atacantes, y si se coge el rebote, 10 flexiones a los defensas.

En el ejercicio del *diagrama 19*,

realizamos un trabajo de rebote ofensivo en situaciones de contraataque o en estático. En el conocido «contraataque en 11», se producen continuamente situaciones de 3c2; empiezan atacando (1), (2) y (3) contra (a) y (b) como defensas; juegan 3c2 y después salen atacando hacia campo contrario (4) y (5) y quien rebotea, jugando 3c2 contra (c) y (d), y así sucesivamente.

Se puede ir contabilizando los rebotes de cada uno para luego premiarlos con agua, descanso, etc... □

DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO Y CONTINUACIÓN

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

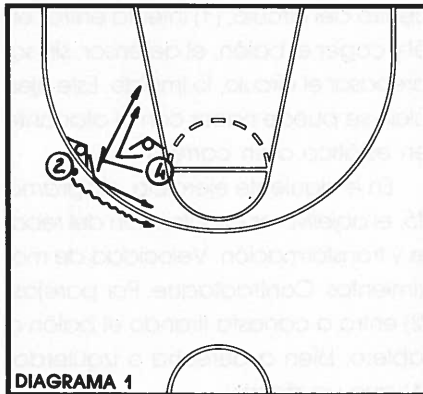
El bloqueo directo y continuación es una acción ofensiva muy utilizada en el baloncesto actual.

Proponemos hacer una breve exposición de las diversas defensas que podemos oponer.

1) *Pasar por encima sin ayuda*: El defensor del hombre balón se desliza por encima el bloqueo «abriéndose» espacio, mientras el defensor del bloqueador está pegado a éste y se ocupa de anticipar sobre la continuación sin dar ninguna ayuda. (*Diagrama 1*).

Cuando se ejecuta el bloqueo, el defensor del hombre balón adelanta la pierna más cercana al bloqueo y ayudándose del brazo mete el cuerpo para pasar entre el bloqueador y el hombre balón. La distancia entre este último y su defensor disminuye, y si la defensa es correcta, debe sentirse presionado abriéndose un poco, lo suficiente como para dejar un espacio de paso.

El defensor del bloqueador «empuja» a éste con el fin de que el bloqueo se coloque más arriba y el ángulo no

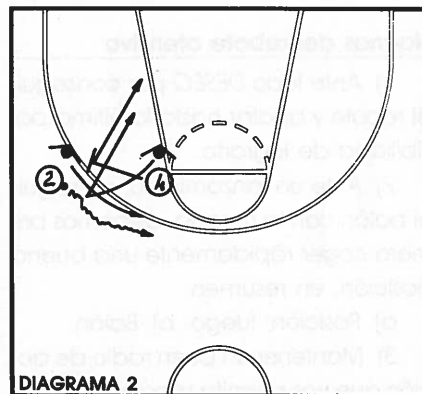


sea el adecuado.

Cada defensor tiene responsabilidad sobre su propio atacante.

Esta es una buena defensa para anticipar sobre la continuación, pero no tanto sobre el driblador. Su defensor debe ser agresivo y rápido de desplazamientos y puede tener problemas si el hombre balón es un buen tirador o posee un buen cambio de ritmo en dribling.

Este tipo de defensa suele utilizarse cuando el bloqueador requiere mayor atención que el hombre balón.



2) *Pasar por encima con ayuda*: El trabajo del defensor del hombre balón es el mismo que en el caso anterior con la ayuda del defensor del bloqueador por encima del bloqueo (*diagrama 2*).

El defensor del bloqueador se interpone en la trayectoria del hombre balón sin dejar espacio entre él y el bloqueador (deben tocarse pierna con pierna y hombro con hombro) y sus piernas forman un ángulo de noventa grados en la trayectoria del driblador.

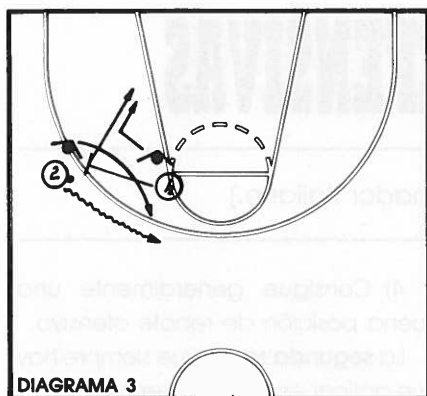


DIAGRAMA 3

La defensa correcta es aquella que obliga al hombre balón a variar su dribling y le corta las líneas de pase. Es importante la coordinación de la ayuda, la colocación y la recuperación. Con la ayuda se pretende provocar errores en el dribling y en el pase, provocar una falta de ataque o en su defecto retrasar y descoordinar el ataque, desviando la trayectoria del driblador hacia fuera, dando tiempo a su defensor a pasar por encima.

Si el bloqueador deshace el bloqueo su defensor debe volver rápidamente con él, se trata simplemente de dar una ayuda y recuperar.

Esta defensa se utiliza cuando el hombre balón es un buen driblador y un buen tirador.

3) *Pasar por en medio*: El defensor del bloqueador se separa de su atacante para dejar espacio y que el defensor del hombre balón pase por en medio, entre el bloqueador y su defensor, (diagrama 3).

La presión defensiva es mucho menor que en los casos anteriores y se conceden opciones claras de tiro al hombre balón.

Es el tipo de defensa que suele realizarse en situaciones muy alejadas del aro.

4) *Cambio*: Al producirse el bloqueo hay cambio automático de asignaciones defensivas: el defensor del hombre balón pasa a ocuparse del bloqueador y el defensor del bloqueador, del hombre balón (diagrama 4). El cambio debe producirse coordinado y con agresividad con el objetivo de crear errores y forzar al ataque a jugar diferente.

Este tipo de defensa puede crear

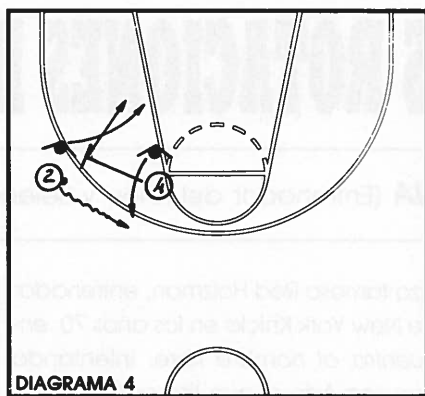


DIAGRAMA 4

desajustes defensivos y es desaconsejable en situaciones en que el cambio de atacantes implica a defensores de oposiciones muy diferentes (un base y un pivot, por ejemplo). Es también desaconsejable en atacantes que sepan jugar bien la continuación, puesto que ésta siempre estará en ventaja.

5) *2c1 al hombre balón*: Los dos defensores saltan sobre el hombre balón. El 2c1 se realiza en ángulo de noventa grados impidiendo que el atacante pase entre los dos defensores. De la continuación del bloqueador se ocupa la ayuda de un tercer defensor.

Podemos provocar el 2c1 de dos formas distintas: el defensor del bloqueador salta a la trayectoria del hombre balón (diagrama 5); el defensor del hombre balón le niega la trayectoria hacia el bloqueo y el defensor del bloqueador salta por la espalda

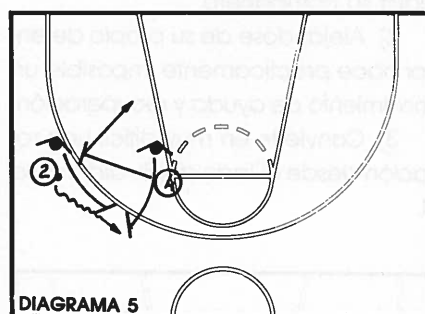


DIAGRAMA 5

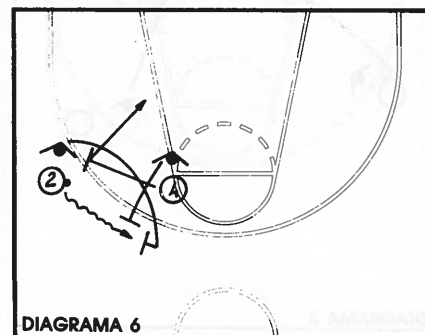


DIAGRAMA 6

(diagrama 6).

El objetivo es cortar la continuidad de la acción ofensiva, impedir la realización cómoda de pases e inducir a cometer errores.

Es un tipo de defensa presionante en la que se asumen ciertos riesgos, pero obliga al ataque a jugar opciones a las que no está acostumbrado. Se puede utilizar como opción táctica. Interesante si los atacantes son malos pasadores.

Cuando se produce un bloqueo debemos tener ciertos hábitos adquiridos, sea cual sea el tipo de defensa que vayamos a practicar.

a) *Hablar*: Avisar al defensor que va a ser bloqueado. Aportar el máximo de información posible, como el lado del que va a venir el bloqueo, tipo de ayuda que se va a prestar, etc... Es imprescindible hablar en situaciones de cambio y de 2c1.

b) *Body-Check al bloqueador*: Uso del cuerpo para dificultar la colocación del bloqueo. Variar la trayectoria del bloqueador, provocar un mal ángulo de bloqueo, una mala postura o una coordinación deficiente.

c) *Presión al Driblador*: Impedir la correcta progresión hacia el bloqueo, provocar errores en el dribling, un mal ángulo de bloqueo o una falta de coordinación. Lo ideal es dirigir al driblador donde nos interese.

d) *Ayudas sobre desajustes*: La defensa es responsabilidad de equipo, por tanto sobre situaciones en que el ataque sale con ventaja, ha de existir la ayuda de un tercer defensor.

No creo que pueda afirmarse que un tipo de defensa sea mejor o peor que otra. Podemos tener una filosofía defensiva rígida que nos lleve a aplicar siempre la misma defensa. Podemos variar el tipo de defensa en función del rival, de un período de temporada o de unas situaciones de juego específicas. Podemos enseñar diversos tipos de defensa y que sean los jugadores quienes escojan en función de unos conceptos establecidos.

Lo importante es llegar a una ejecución correcta y a una elección en función de un criterio adecuado. □

ROMPER LAS ROTACIONES DEFENSIVAS

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

En el artículo del número anterior de la revista «Clinic» pudimos apreciar como en los últimos años la utilización de las rotaciones defensivas, que involucran tres o más jugadores, se ha convertido en algo común y corriente, sustituyendo los normales y clásicos mecanismos de ayuda y recuperación. Estas rotaciones, además, las aplican muchos equipos para ayudar o efectuar un trap sobre un atacante peligroso con el fin de obligarle a pasar el balón en favor de un compañero menos peligroso.

Es, por ello, necesario que en el continuo movimiento de acciones y reacciones aplicado por quien ataca y por quien defiende, el equipo en posesión del balón sepa qué hacer para intentar sacar una ventaja sobre el movimiento de la defensa.

El concepto fundamental es el que

hizo famoso Red Holzman, entrenador de New York Knicks en los años 70: *encuentra al hombre libre*, intentando que sea éste el que tira antes de forzar con un jugador mejor pero muy marcado. Para poder conseguir este objetivo es importante que los atacantes jueguen muy abiertos siempre, pero, en posiciones compatibles con el radio de tiro útil de cada uno, de forma que la defensa deba cubrir espacios muy amplios y no pueda permitirse de controlar, aunque sea por pocos segundos, dos atacantes con un solo defensor.

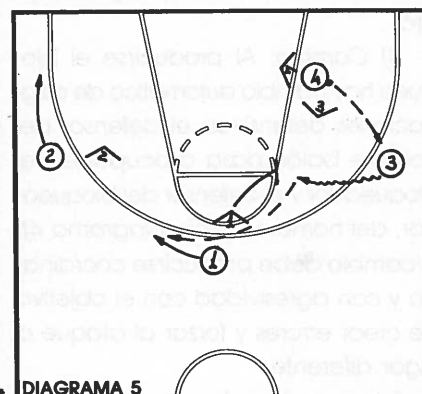
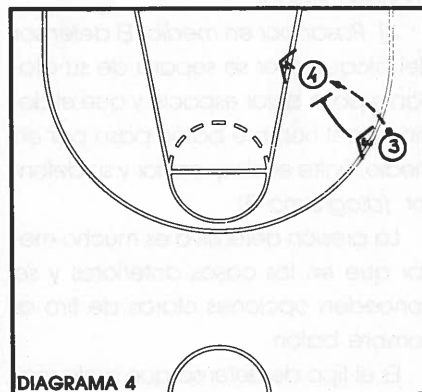
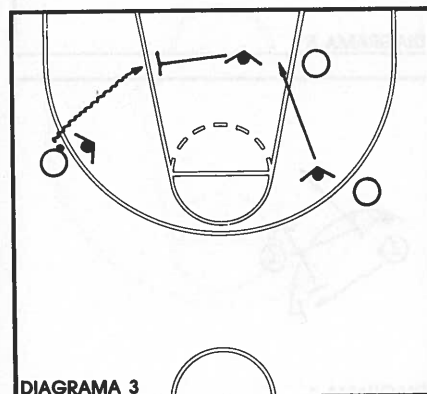
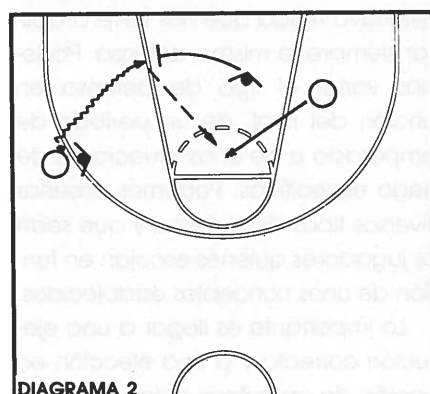
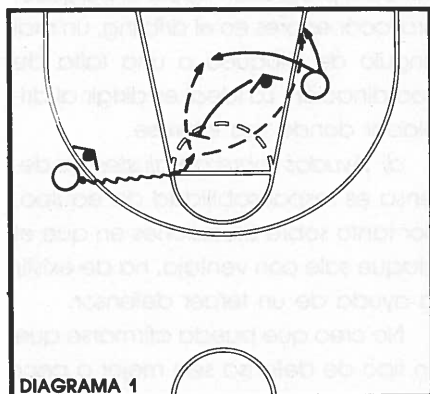
La **primera regla** que deben seguir los jugadores a la búsqueda de una posición mejor es la de moverse en *oposición* a la rotación defensiva. En los *diagramas 1 y 2* se explican dos situaciones muy simples de 2c2 con ayuda defensiva durante una penetración central y a lo largo de la línea de fondo. Moviéndose en oposición a la rotación defensiva, el jugador sin balón consigue varias ventajas:

- 1) Abre un buen ángulo de pase para su compañero.
- 2) Alejándose de su propio defensor hace prácticamente imposible un movimiento de ayuda y recuperación.
- 3) Convierte en muy difícil una rotación desde el lado débil, *diagrama 3*.

4) Consigue generalmente una buena posición de rebote ofensivo.

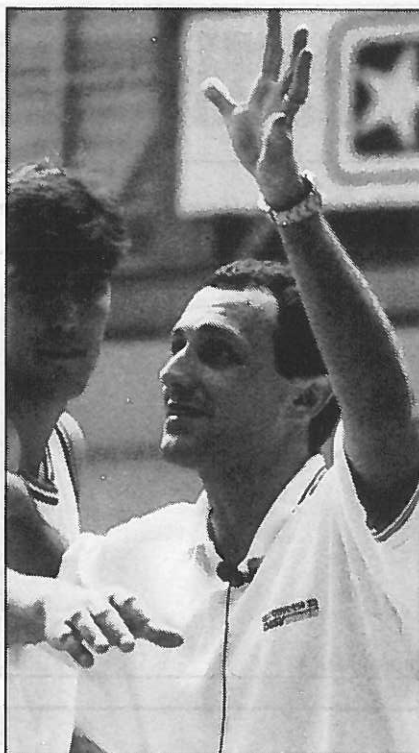
La **segunda regla** que siempre hay que aplicar es igual de sencilla: efectuar por lo menos un cambio de lado de balón lado fuerte/lado débil para romper el trap y la sucesiva rotación. Es evidente que si la defensa sobrecarga en un lado del campo, una rápida circulación del balón llevará a crear en el lado contrario una situación de ventaja favorable al ataque.

Todo esto es fácilmente y claramente visible en los casos de trap sobre un poste bajo, como se explica en el *diagrama 4* y en los siguientes. En el *diagrama 4* se efectúa un trap al pívot por parte del defensor del alero que ha pasado el balón. Si no hay mecanismos de rotación, será el mismo alero el que podrá volver a recibir para tirar o, si no es un buen tirador, pa-



ra penetrar, *diagrama 5*. Si el alero es un buen tirador, habrá con toda probabilidad una rotación desde el lado débil que involucrará a los defensores (1) y (2). Normalmente muchos equipos hacen que el defensor que efectúa el trap corra hacia el lado débil para recuperar sobre el jugador atacante más alejado del balón, *diagrama 6*. En estas situaciones, el ataque debe intentar no quedarse bajo la iniciativa y agresividad defensiva y, por ello, debe romper la rotación defensiva con pases rectos, fuertes y bien direccionados, con los atacantes que se abren en los espacios abiertos para conseguir que el camino de recuperación de los defensores sea mucho más largo. Los jugadores en posesión del balón deben estar capacitados para leer la situación defensiva y comprender si el trap llega desde el lado fuerte, desde el centro o desde el lado débil, *diagramas 7 y 8*, y además saber, mientras están recibiendo el balón, si deben pasar, tirar o penetrar.

Con la mejora de las capacidades atléticas de los jugadores, y de las técnicas defensivas, es impensable que un jugador pueda tener el balón en la mano por algunos segundos antes



de decidir lo que tiene que hacer, porque daría tiempo a los defensores de recuperar la iniciativa defensiva.

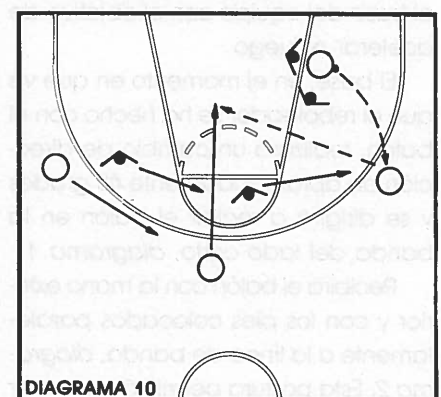
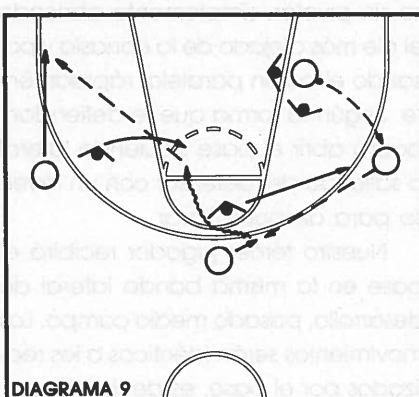
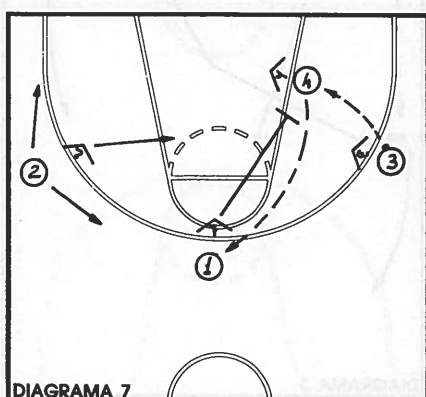
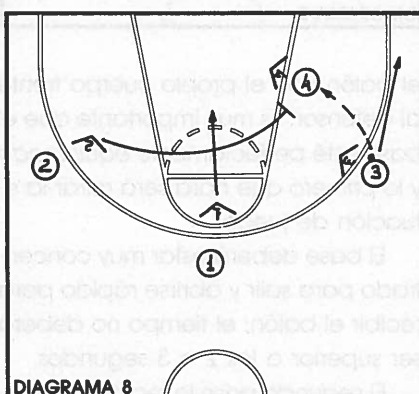
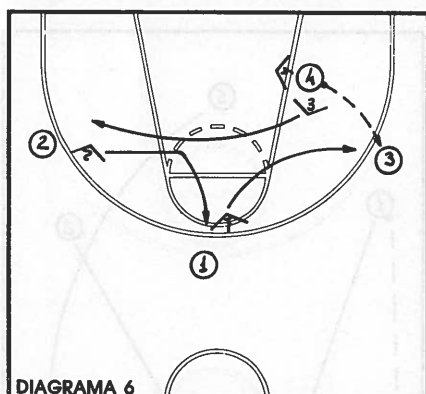
La **tercera regla**, o idea, a tener en cuenta es la de romper la rotación defensiva con penetraciones o cortes en puerta atrás (back door). Efectivamente, si nos limitamos únicamente a la

circulación perimetral del balón y consiguientes conclusiones exteriores, no será suficientemente productivo para el ataque. Si tenemos en cuenta que realizamos una circulación rápida, muchas veces el atacante en posición central se encuentra en la condición de jugar un 1c1 con un defensor que llega tarde, *diagrama 9*. Además, también en muchas ocasiones, una puerta atrás permite que el ataque no sea excesivamente estático y no deja la posibilidad a la defensa de lograr una ventaja al conocer cuáles son las posiciones ocupadas por los atacantes, *diagrama 10*.

Las situaciones que hemos comentado, creadas por un trap al poste bajo, se pueden aplicar en otros casos como son los trap a un alero que intenta una penetración central o por la línea de fondo.

Está claro que un hecho es realizar estas consideraciones sobre el papel, y otro muy distinto aplicar las soluciones en la cancha donde los tiempos de reacción son muy cortos y las decisiones hay que tomarlas en una fracción de segundo.

Es interesante destacar como, sobre todo para quienes entrenan jugadores jóvenes, cuando hablamos de tácticas en apariencia sofisticadas como éstas, el éxito de cada acción va íntimamente ligado al conocimiento y dominio de los fundamentos individuales por parte de los jugadores: el pase, la visión periférica, la penetración en dribling. Por descontado, a altísimo nivel la diferencia la marca el dominio de los fundamentos que permite simplificar muchas situaciones incluso las más complejas. □



EL CONTRAATAQUE LATERAL

Por **SANTO COPPA** (Entrenador Enimont Priolo)

El contraataque que utilizamos en nuestro equipo es de desarrollo lateral, es decir, se corre por una de las bandas laterales del campo, no por el centro.

La mayoría de los equipos, cuando realizan la recuperación defensiva, siempre la hacen en la parte central del campo; éste es el espacio donde más tráfico de jugadores hay y por lo tanto, donde son mayores las posibilidades de que nos intercepten el balón.

El primer y fundamental paso para un correcto desarrollo del contraataque será asegurar el *rebote defensivo* (previo trabajo del bloqueo defensivo). Deberemos coger el balón en el momento de la caída en la parte más alta y después bajarlo a la zona del pecho-abdomen para protegerlo con codos abiertos y manos en forma de parábola.

Casi instantáneamente a este movimiento, se gira la cabeza (no el cuerpo, no se pivota) para ver a dónde vamos a dirigir el primer pase. Este detalle hay que cuidarlo al máximo, ya que se trata de dar el pase lo más rápido posible. No complicaremos por tanto al reboteador con giros y pivotes, sino que intentaremos que sólo con su ángulo visual, vea enseguida a quién tiene que pasar.

El *primer pase* lo recibirá siempre el *base* del equipo con el objetivo de acelerar el juego.

El base, en el momento en que ve que el reboteador se ha hecho con el balón, realizará un cambio de dirección de aproximadamente 45 grados y se dirigirá a recibir el balón en la banda del lado corto, *diagrama 1*.

Recibirá el balón con la mano exterior y con los pies colocados paralelamente a la línea de banda, *diagrama 2*. Esta postura permitirá defender

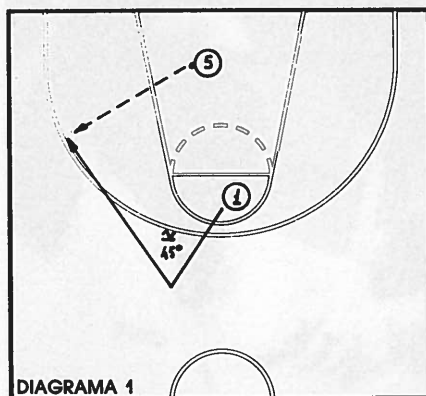


DIAGRAMA 1

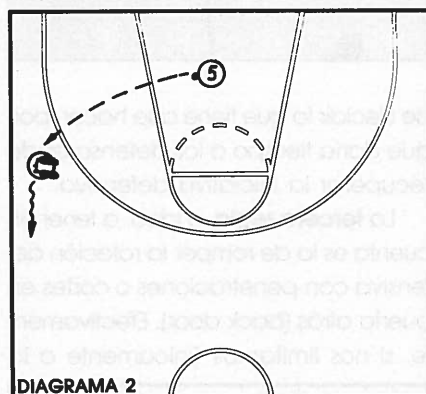


DIAGRAMA 2

el balón con el propio cuerpo frente al defensor. Es muy importante que el base esté perfectamente *equilibrado* y lo primero que hará será mirar la situación de juego.

El base deberá estar muy concentrado para salir y abrirse rápido para recibir el balón; el tiempo no deberá ser superior a los 2 o 3 segundos.

El *segundo pase* lo realizará el base sin pivotar, simplemente abriendo el pie más alejado de la canasta y pasando el balón paralelo, rápidamente. Según la forma que le defiendan, podrá abrir el pase siguiendo lateral o saliendo del defensor con un reverso para después parar.

Nuestro tercer jugador recibirá el pase en la misma banda lateral de desarrollo, pasado medio campo. Los movimientos serán idénticos a los realizados por el base, es decir, buscan-

do que sus pies estén paralelos a la línea de banda y saldrá corriendo adelantando el pie más cercano al aro, *diagrama 3*.

El base, una vez pasado el balón, progresa y se coloca a la altura de la línea de 3 puntos, enfrente de canasta. El reboteador corre al lado opuesto. Si el jugador que ha recibido el segundo pase lo dobla al base, tendremos una situación de 3c2, ya que el base podrá jugársela o pasar a (5) o a (2), *diagrama 4*.

Esta situación es de desventaja para la defensa, por lo tanto hay que buscar una solución rápida (pasar al jugador que está solo).

También se pueden dar situaciones de 3c3, que resolveremos de la siguiente manera: el balón se queda en la esquina, mientras el jugador más alejado corta por debajo del aro, cerca de la línea de fondo, y sale a reci-

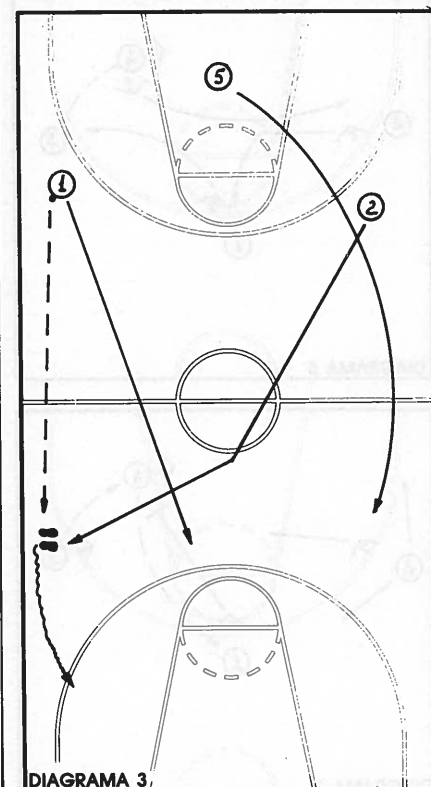
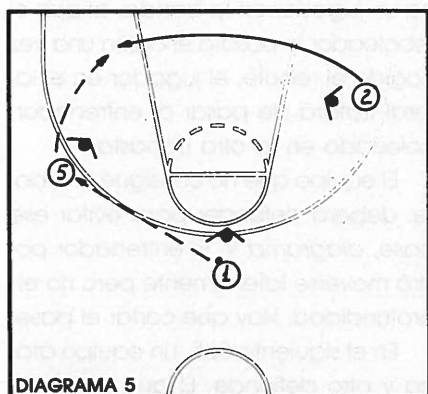
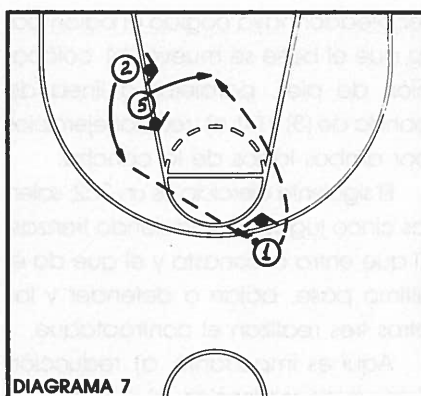
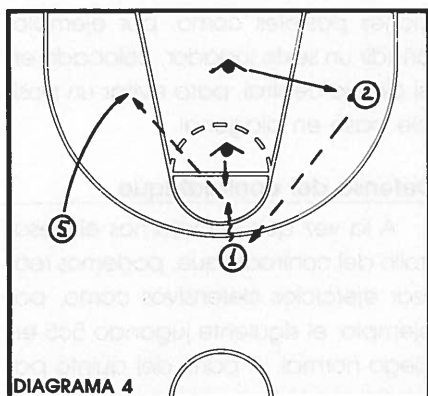


DIAGRAMA 3



bir con mano y pie adelantados, bloqueando con la pierna interior al defensa. Si recibimos el balón, forzamos entrada o falta personal, *diagrama 5*.

Normalmente los jugadores tienen la tendencia de cortar e irse, pero lo que tiene que hacer (2) es llegar y quedarse, aguantar la posición y ganarla. Con esto vamos a lograr dos objetivos:

a) Atraer completamente la atención de los jugadores de ese lado del campo (sobrecarga).

b) Dejar el otro lado del campo totalmente libre.

La continuación de este momento, suponiendo que (2) no pueda recibir, será que (5) devuelva el balón al ba-

se y va a bloquear a (2), *diagrama 6*. Con esto volvemos a tener dos opciones:

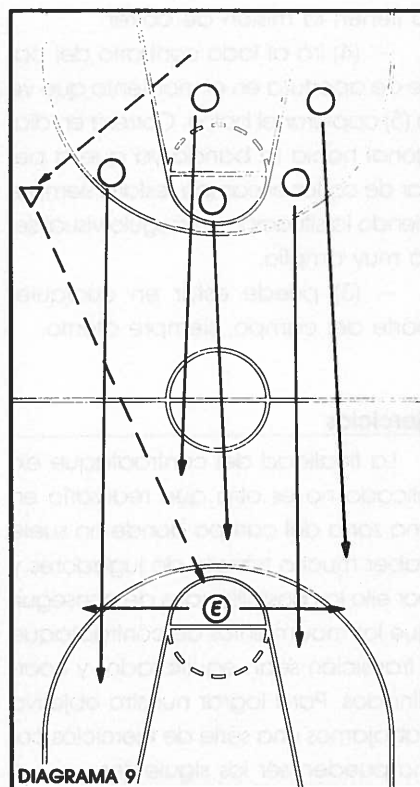
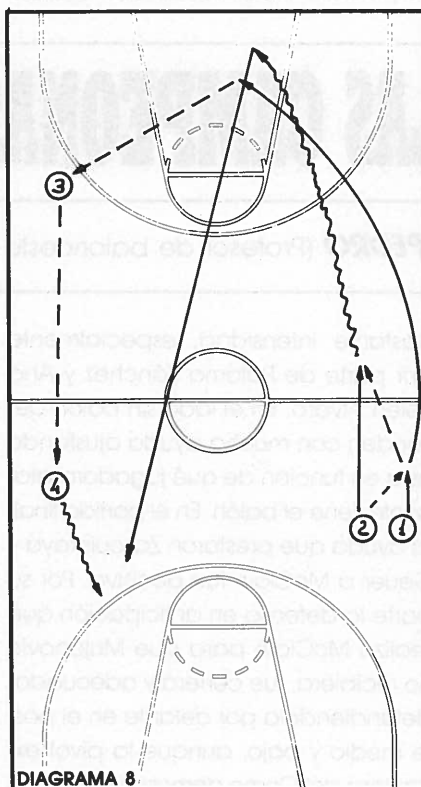
a) Pase a (2), que tiene opción de recibir gracias al bloqueo de (5).

b) Pase a (5), que se abre después de bloquear, *diagrama 7*.

También tendremos en cuenta que el base siempre tendrá la opción de penetrar a canasta jugando un 1c1 o apoyarse en el último hombre que se incorpora al ataque. Cada solución se adaptará a cómo esté la defensa contraria, hasta llegar al 5c5.

Lo importante, será que el equipo esté ordenado a la hora de acabar el contraataque, para poder seguir atacando sin pérdidas de tiempo.

Por último, recalcar, que en este

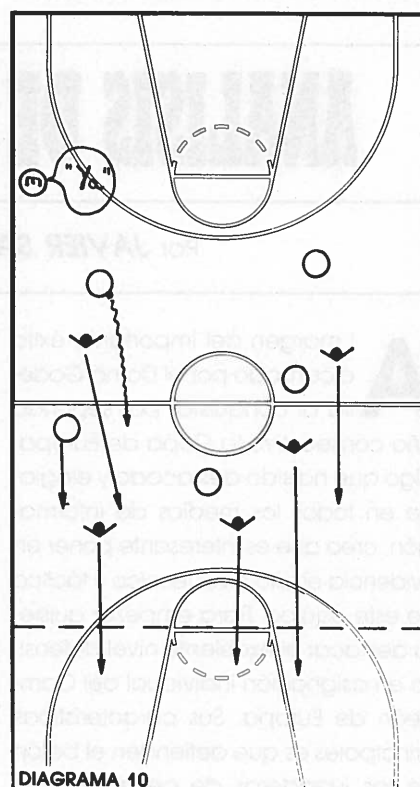
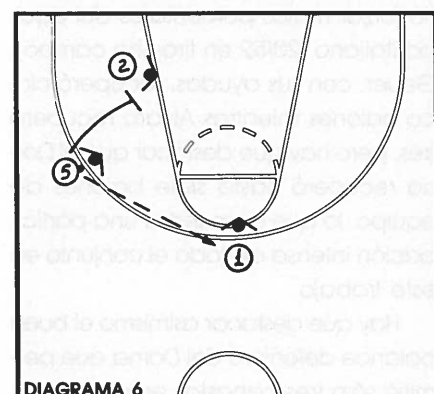


contraataque hay dos posiciones fijas:

— El (1), o *base*, que saldrá a recibir el balón.

— El (5) o *reboteador*, que atrapa el rebote, pasa rápido y se abre al lado contrario.

Los otros tres jugadores restantes só-



lo tienen la misión de correr:

— (4) irá al lado contrario del pase de apertura en el momento que ve a (5) capturar el balón. Correrá en diagonal hacia la banda ya que a pesar de cortar el campo, estará siempre viendo la situación, su ángulo visual será muy amplio.

— (3) puede estar en cualquier parte del campo, siempre atento.

Ejercicios

La finalidad del contraataque explicado no es otra que realizarlo en una zona del campo donde no suele haber mucho tránsito de jugadores y por ello las posibilidades de conseguir que los movimientos de contraataque y transición sean equilibrados y coordinados. Para lograr nuestro objetivo trabajamos una serie de ejercicios como pueden ser los siguientes.

En el *diagrama 8*, salen (1) y (2) desde la banda, haciendo pases de pecho. (2) entra a canasta y va a defender rápidamente a (4), (1) coge el rebote y lo abre rápidamente a (3) que pasará a (4) y éste finaliza con una penetración hacia canasta.

Hay que hacer énfasis en los siguientes detalles: a) esperar a que el

reboteador haya cogido el balón para que el base se mueva; b) colocación de pies, paralelos a línea de banda de (3) y (4); c) realizar ejercicios por ambos lados de la cancha.

El siguiente ejercicio es un 3c2; salen los cinco jugadores haciendo trenzas. El que entra a canasta y el que da el último pase, bajan a defender y los otros tres realizan el contraataque.

Aquí es importante: a) reducción tiempos de realización; b) insistir en los detalles correctos.

A continuación podemos realizar un ejercicio de 4c4. Se lanza un tiro; un jugador coge el rebote y abre el balón al base mientras los otros dos corren por la banda y se finaliza el contraataque con los movimientos vistos anteriormente.

Este ejercicio se puede ir complicando, añadiendo defensa parcial, por ejemplo algún jugador que defiende al base.

También se podrá realizar después de un tiro libre, aprovechando los 2-3 segundos para hablar y organizarse; en este caso se trabajará además el bloqueo defensivo en tiros libres.

Con la misma dirección que el ejercicio anterior, podemos jugar un 5c5. Se podrán añadir todas las modifica-

ciones posibles como, por ejemplo, añadir un sexto jugador, colocado en el círculo central, para evitar un posible pase en diagonal.

Defensa del contraataque

A la vez que trabajamos el desarrollo del contraataque, podemos realizar ejercicios defensivos como, por ejemplo, el siguiente jugando 5c5 en juego normal. A partir del quinto pase, se puede tirar a canasta. Se coloca un jugador en la banda, al que el reboteador le pasará el balón una vez cogido el rebote; el jugador en el lateral tratará de pasar al entrenador, colocado en la otra canasta.

El equipo que no consigue el rebote, deberá defender para evitar ese pase, *diagrama 9*. El entrenador podrá moverse lateralmente pero no en profundidad. Hay que cortar el pase.

En el siguiente 5c5, un equipo ataca y otro defiende. El que defiende realiza contraataque cuando coge el rebote, mientras el otro equipo tiene que recuperar lo más rápidamente posible de tal forma que cuando el entrenador grite «ya», al menos tres de los jugadores que defienden (mejor todos) deben estar detrás de la línea de tiros libres, *diagrama 10*. □

ANÁLISIS DE LAS CAMPEONAS DE EUROPA

Por **JAVIER SAMPEDRO** (Profesor de baloncesto INEF de Madrid)

Al margen del importante éxito alcanzado por el Dorna Gode-lla al conquistar por segundo año consecutivo la Copa de Europa, algo que ha sido destacado y elogiado en todos los medios de información, creo que es interesante poner en evidencia el alto nivel técnico y táctico de este equipo. Para empezar quisiera destacar el excelente nivel defensivo en asignación individual del Campeón de Europa. Sus características principales es que defienden el balón de las jugadoras de perímetro con

bastante intensidad, especialmente por parte de Paloma Sánchez y Ana Belén Alvaro. En el lado sin balón defienden con mucha ayuda ajustando ésta en función de qué jugadora atacante tiene el balón. En el partido final, la ayuda que prestaron Zasoulskaya y Geuer a McClain fue decisiva. Por su parte la defensa en anticipación que realizó McClain para que Mujanovic no recibiera, fue certera y adecuada, defendiéndola por delante en el poste medio y bajo, aunque la pivot extranjera del Como demostró estar más

lenta que cuando jugaba en Valencia. Este tipo de defensa individual permitió forzar malos porcentajes del equipo italiano (20/52 en tiros de campo). Geuer, con sus ayudas, recuperó cinco balones mientras Alvaro recuperó tres, pero hay que destacar que el Dorna recuperó hasta siete balones de equipo, lo que demuestra una participación intensa de todo el conjunto en este trabajo.

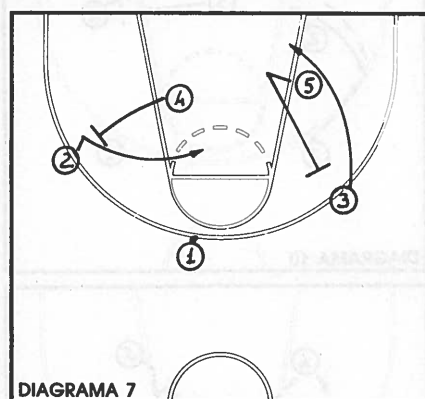
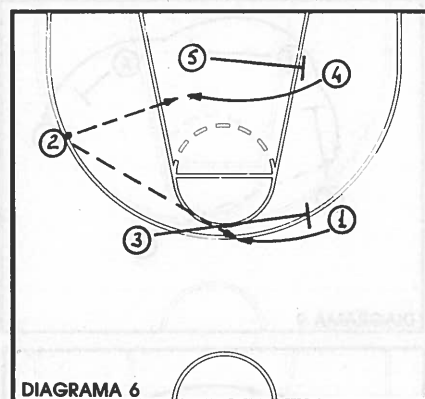
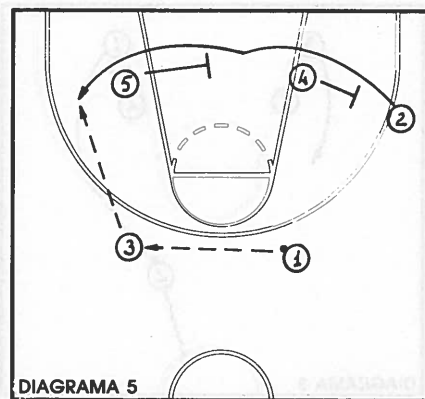
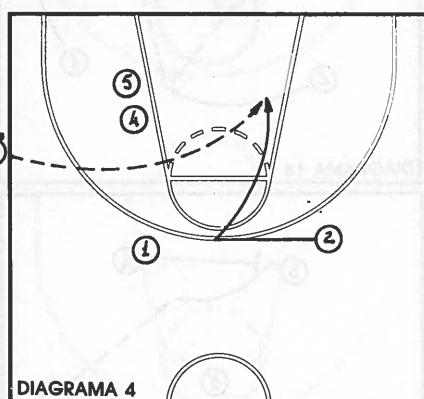
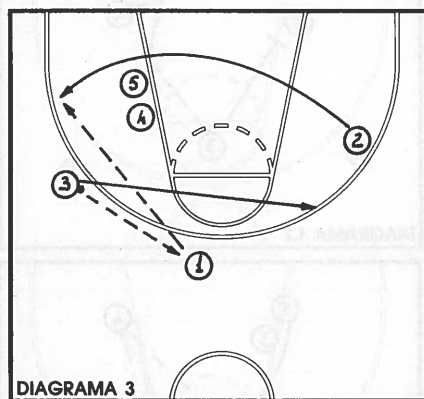
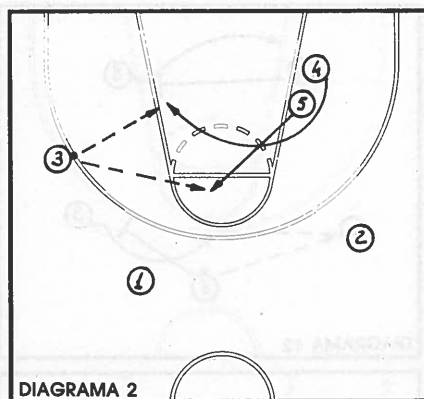
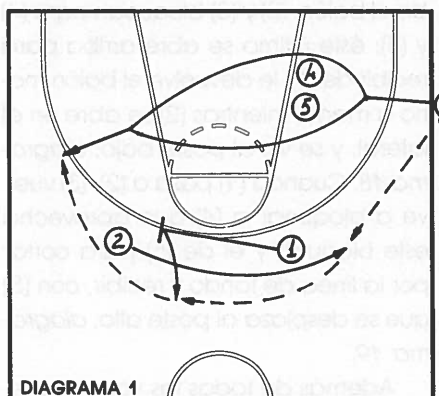
Hay que destacar asimismo el buen balance defensivo del Dorna que permitió sólo tres canastas en contraata-

que del Como, aunque hay que decir que las italianas no arriesgaron prácticamente nada al mantener un ritmo de juego muy bajo.

El movimiento ofensivo del Dorna atravesó por dos etapas; en la primera atacó con movimientos cortos y aislados, jugando más libre con conceptos de pasar y jugar buscando dar balones interiores, algo que no les dio buen resultado. Sólo una reacción basada en la recuperación de balones y anotar en contraataque, permitió igualar el partido. En la segunda parte y en la prórroga se jugó más en equipo aprovechándose también de la débil y permisiva defensa italiana que concedió demasiado en el juego interior. Dorna aprovechó esta situación jugando con McClain de (5), Geuer de (4) y Zasoulskaya de (3), las tres muy cerca del aro y buscándose entre ellas de forma más o menos libre, al genuino estilo Vukovic made in Yugoslavia.

Vayamos a ver a través de los gráficos los tipos de movimientos de ataque que hemos dividido en *movimientos cortos* y *movimientos continuos*. Los primeros están caracterizados por movimientos no muy repetitivos de corta frecuencia. Los segundos son sistemas con continuidad, buscando las posiciones y opciones claras premeditadamente tomadas de antemano y empleando más pases y desplazamiento de jugadores generalmente a través de bloqueos.

Entre los *movimientos cortos* destacar el saque de banda, *diagrama 1*; (3) saca mientras (1) y (2) se bloquean o intercambian de puesto para recibir. Tras el pase de puesta en juego, (3) corta sobre el doble bloqueo —por

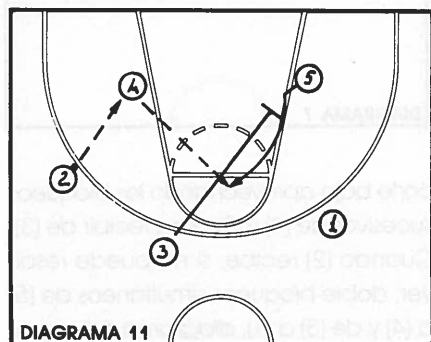
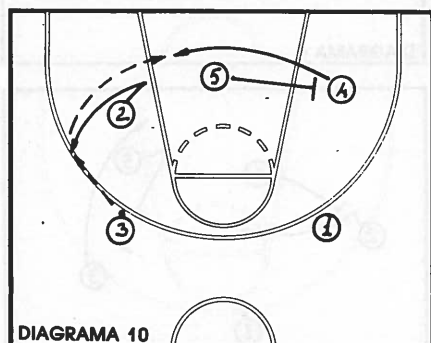
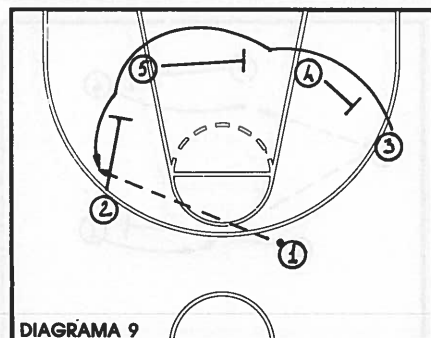
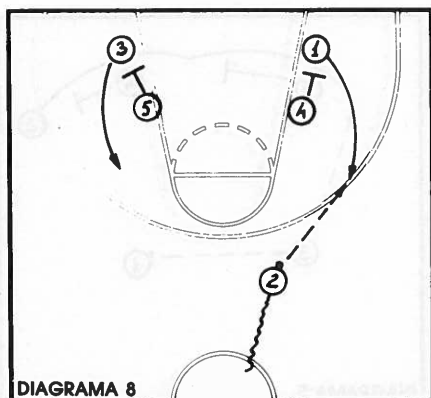


arriba o abajo según la posición defensiva— para recibir y tirar o jugar para un pase a (4), que ha cortado a continuación, o a (5) que ha subido al poste alto, *diagrama 2*. Otra opción sobre el saque de banda, es una puerta atrás directa de (2) que finta el intercambio de posición y corta hacia canasta para recibir directamente de (3), *diagrama 3*. Otro movimiento corto es el doble bloqueo para un tiro de (2), *diagrama 4*. Aquí (3) despeja la zona cortando al lado contrario mientras (2) corta sobre el doble bloqueo de (4) y (5) para recibir.

Otros movimientos cortos los podemos apreciar en los siguientes diagramas. En el *diagrama 5*, (2) juega un

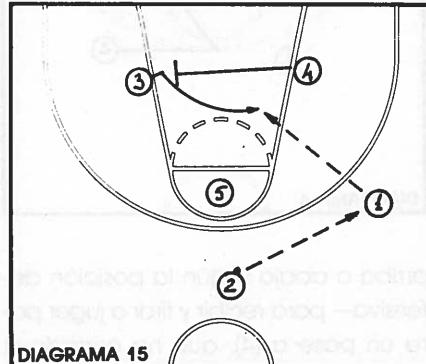
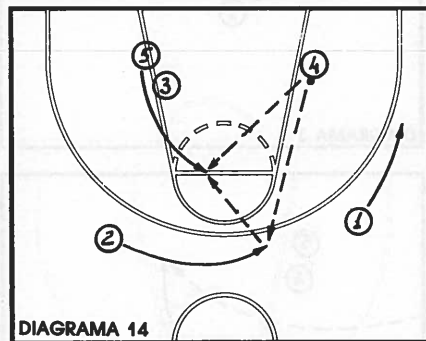
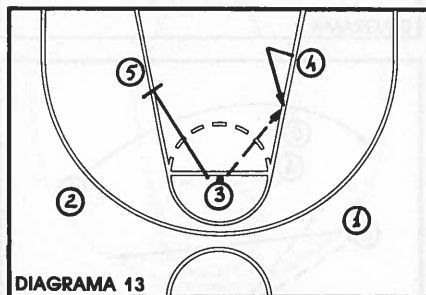
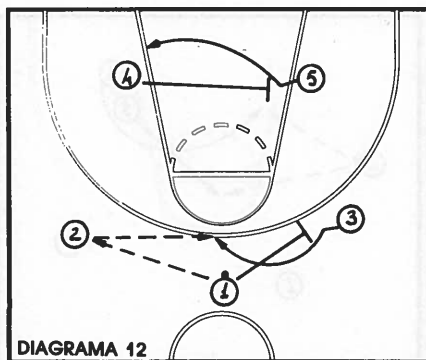
corte bajo aprovechando los bloqueos sucesivos de (4) y (5) para recibir de (3). Cuando (2) recibe, si no puede resolver, doble bloqueos simultáneos de (5) a (4) y de (3) a (1), *diagrama 6*. La continuación es que (4) lleva un bloqueo a (2) mientras (3) aprovecha el bloqueo ciego de (5), *diagrama 7*. También existía una opción por si la base (1) era presionada; entonces (2) subía el balón mientras (1) y (3) se «escondían» detrás de (4) y (5) para aprovechar la pantalla y abrirse para recibir, *diagrama 8*.

Pasando a los *movimientos continuos*, interesante el que podríamos definir como «bloqueos sucesivos». En el *diagrama 9*, (3) aprovecha sucesiva-

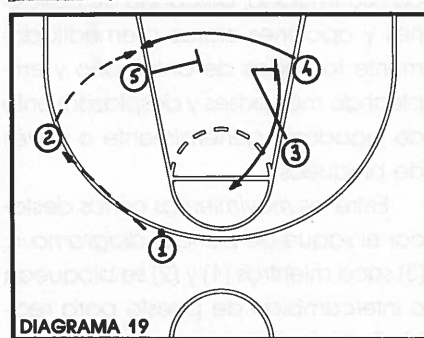
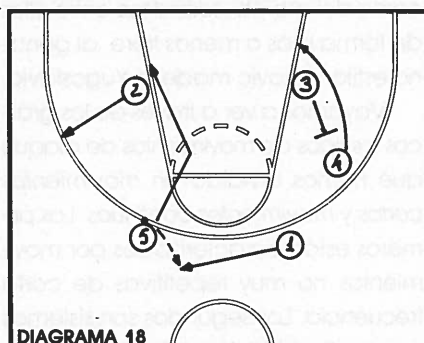
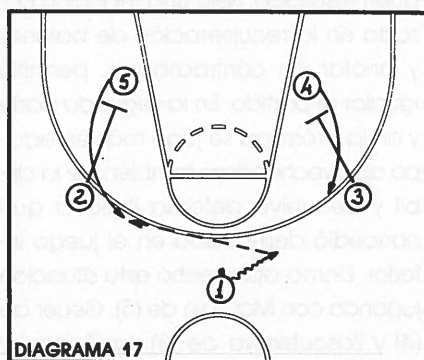
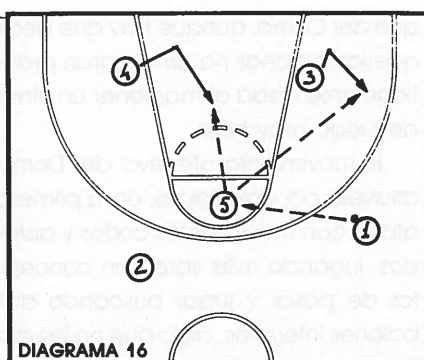


mente los bloqueos de (4), (5) y (2) para recibir de (1); si no resuelve, (2) se abre para recibir de (3) mientras (5) bloquea a (4), *diagrama 10*; la continuación es un pase a (4) para que juegue 1c1 o buscar a (5) que ha subido al poste alto tras recibir un bloqueo de (3), *diagrama 11*.

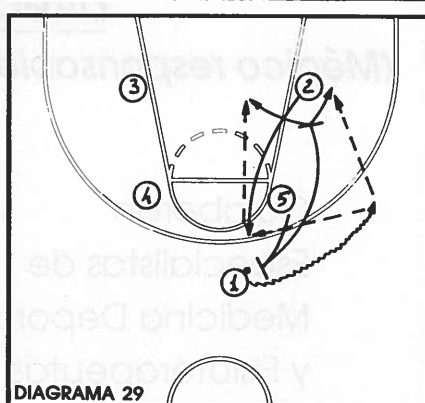
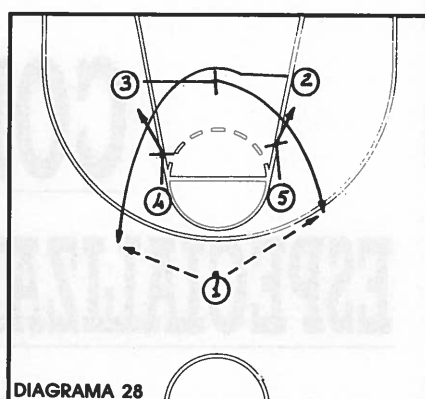
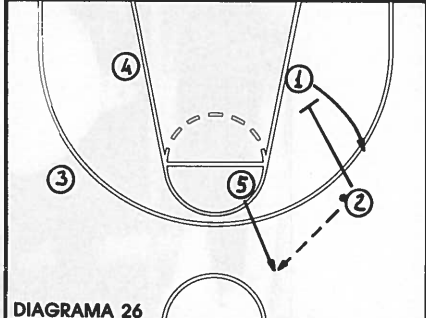
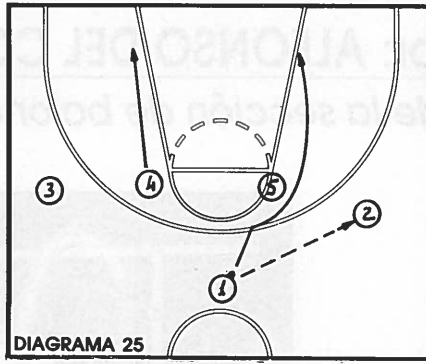
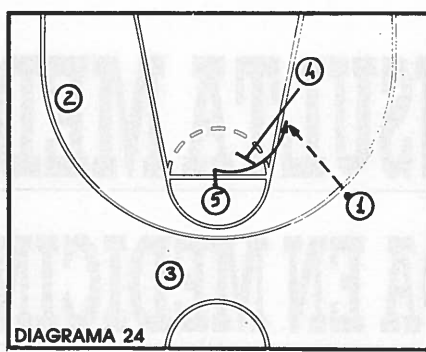
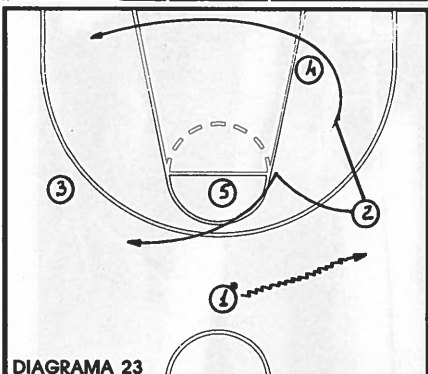
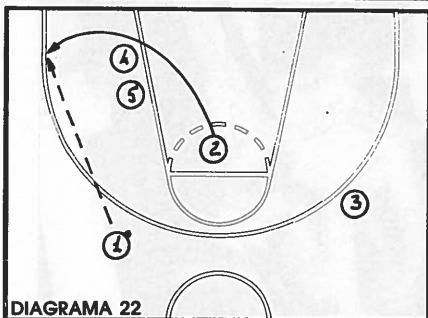
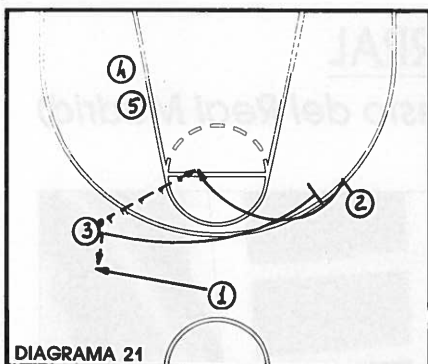
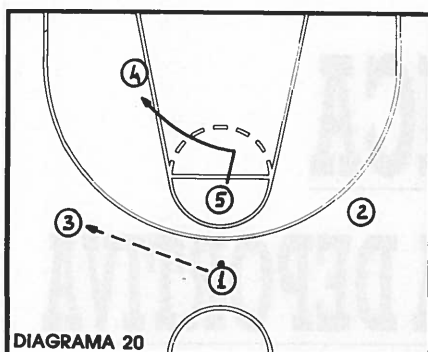
En el sistema con disposición inicial como en el *diagrama 12*, (1) pasa a (2) y va a bloquear a (3), y lo mismo hace (4) con (5). (2) puede pasar a (3)



o a (5), que ha cortado en el poste bajo. En el *diagrama 13*, si damos el balón a (3), éste pasa a (4), que ha tomado la posición, y va a bloquear a (5). En el *diagrama 14*, la continuación con (4) que si no puede jugar 1c1 abre hacia (2) para que éste pase a (5) que corta tras el bloqueo de (3), mientras (1) se va hacia el lateral. Si no hay nada, (2) pasa a (1), *diagrama 15*, y (4) va a bloquear a (3). Las opciones son, *diagrama 16*, pase a (5) y éste a (4) que toma posición interior, o pase a (3) para que juegue 1c1. En este otro mo-



Además de todas las variantes re-



señadas, el Dorna juega con sistemas muy definidos. El primero es el que llaman «cuatro». Comienza con disposición inicial 1-3-1. Cuando el base (1) marca la jugada, (5) se va al poste bajo realizando una doble pantalla con (4). En el *diagrama 21*, (1) pasa a (3) y tiene dos opciones: o va a bloquear directamente a (2) que corta hacia dentro, o va a buscar el balón mano a mano y es (3) que va a bloquear a (2). Si no es posible el pase, *diagrama 22*, (2) sigue cortando sobre el doble

bloqueo para recibir en la esquina para un tiro cómodo.

En el sistema marcado con «palma abajo», (2) despeja la zona cortando por abajo o por arriba, *diagrama 23*, mientras (1) se va hacia el lateral botando; entonces *diagrama 24*, (4) bloquea a (5) que corta para recibir y solucionar.

En el sistema marcado como «cinco», se comienza con una disposición 1-4, *diagrama 25*, y se puede iniciar por ambos lados. El primer movimiento es un bloqueo ciego de (5) para (1) después que éste haya pasado a (2).

Si (1) no recibe se queda en el poste bajo al igual que (4). En la continuación, *diagrama 26*, (5) se abre para recibir de (2) que pasa y bloquea a (1). Si éste recibe, puede tirar o pasar interior a (2).

Si no hay nada, *diagrama 27*, (2) va a bloquear a (4), que corta interior para recibir, y despeja hacia la zona libre superior.

Finalmente en el sistema marcado como «uno», movimiento muy utilizado en la Liga ACB, se desarrolla para buscar buenos tiros exteriores de los aleros o como movimiento previo para conseguir una buena recepción de los mismos. Comienza, *diagrama 28*, en una disposición 1-2-2 con los dos pivots en el poste alto y bloqueando la salida de los aleros, salida que puede ser directa o con bloqueo previo entre ellos. Normalmente en la salida hay un tiro fácil o un buen pase a las continuaciones de los bloqueos. Como alternativa se comienza el movimiento con un bloqueo de (5) a (1), *diagrama 29*. (5) continúa para bloquear a (2) en el poste bajo; éste saldrá para recibir un pase en la parte frontal y tirar o dar un pase interior a (5) que ha cogido la posición. □

CONSULTA MEDICA

ESPECIALIZADA EN MEDICINA DEPORTIVA

Director: ALFONSO DEL CORRAL

(Médico responsable de la sección de baloncesto del Real Madrid)

Colaboran
Especialistas de
Medicina Deportiva
y Fisioterapeutas

- Chequeos
- Asistencia a lesionados
(Tratamientos médicos y tratamientos quirúrgicos)
- Rehabilitación y Fisioterapia



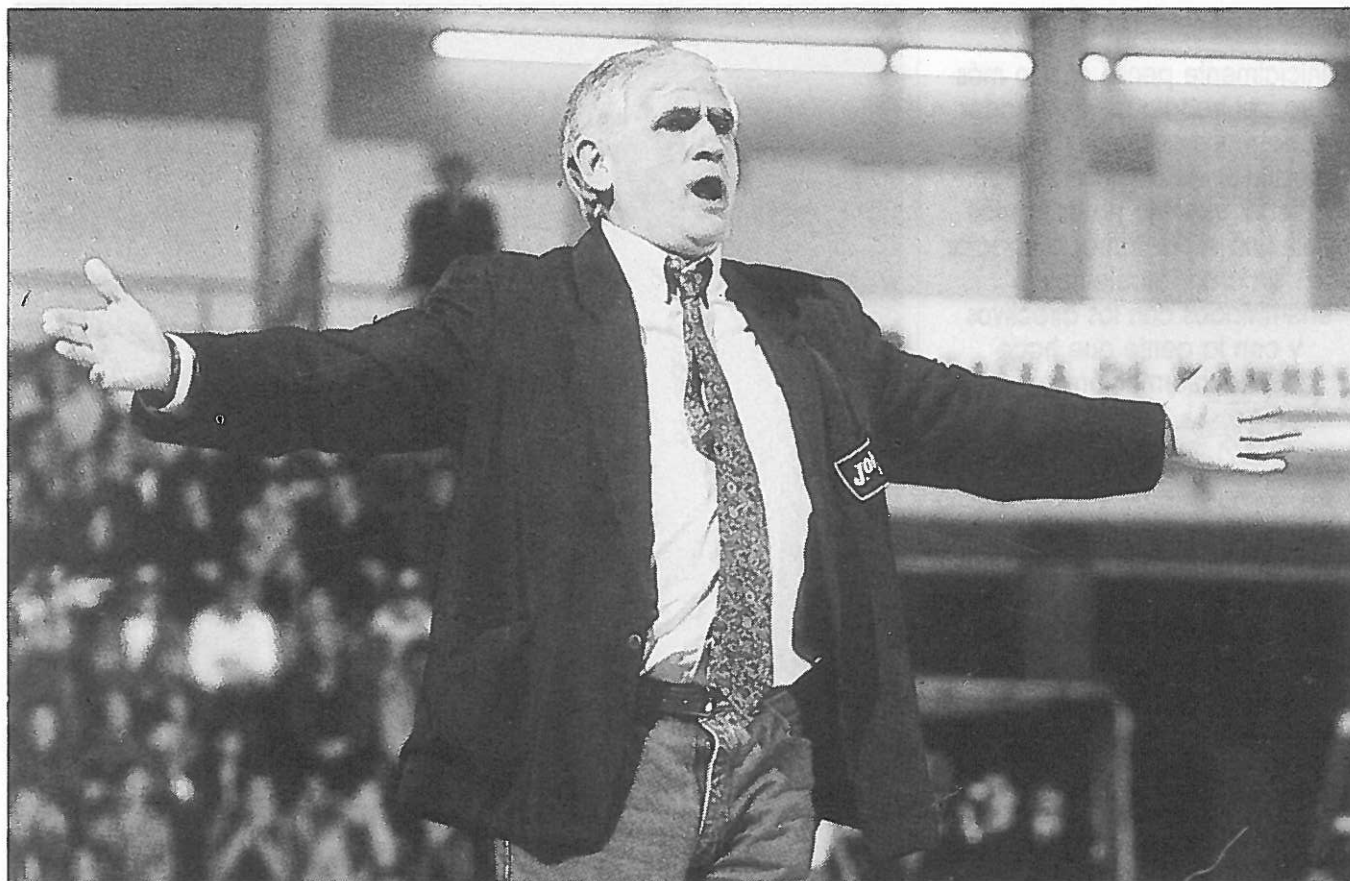
HOSPITAL RUBER INTERNACIONAL

Calle La Massó, s/n. - 28034 MIRASIERRA (Madrid)

Horario de: 10 h. a 13 h.

Para todo tipo de información, telfs.: (91) 739 11 00 - (91) 730 09 11

Precios especiales para socios de la AEEB



ENTREVISTA CON RICARDO HEVIA

Por **PERE FERRERES** (Periodista)

Tiene un curriculum muy digno y, sin embargo, sorprende que cuando le preguntas por sus proyectos, conteste sin rubor: «trabajar en ACB», quizá porque sabe que su curriculum es el más humilde de todos los entrenadores de ACB y que eso le condiciona de forma injusta.

Ricardo Hevia nació en Mieres (Asturias) hace 52 años y esta temporada entrenó al DYC Breogán, al que evitó el playoff de permanencia. Explica que actuó como jugador en equipos que no conoce nadie y que es entrenador porque a los 25 años se

creó la inquietud de conseguir que la gente del pueblo hablara el mismo idioma baloncestístico que en otros sitios. «Intenté aprender baloncesto para poder enseñarlo, poco a poco me fui acercando por la puerta falsa a un baloncesto y a unos personajes de nivel», rememora.

La primera vez que escuchó hablar de Ed Jucker, se pidió un tiempo muerto. Entendió que aquello era de verdad el baloncesto moderno. «Cuando hablaba Jucker del bloqueo indirecto, no sabía de qué estaba hablando. Eso incrementó mi inquietud por ad-

quirir conocimientos.» Cuando hace 6 años le llegó la oportunidad de entrenar en la élite, en Lugo, empezó a contar los partidos que entrenaba en ACB. Va por los doscientos. Se fue al Ferrol, volvió a Lugo y desconoce su futuro, pero afirma: «El Breogán es cultura.»

— ¿El hombre es un animal poético, cada hombre es un mundo?

— El hombre nace, pero se hace, y lo hacen las circunstancias. Entiendo que no todos partimos del mismo punto de salida. Los hay que al nacer tienen todas las posibilidades de adquirir cultura, los hay que tienen que sacrifi-

«Inicialmente pensé que lo más duro del trabajo de entrenador sería manejar a un grupo de personas. Pero con el tiempo entendí que eso no es lo más difícil, sino saber torear o trabajar sin crear problemas ni enemistades con los directivos y con la gente que hace la información.»

carce mucho y también los hay que no tienen nunca las posibilidades. Si yo hablo de lo que es educación moral, nunca he tenido problemas familiares. Si hablamos de recursos económicos, no soy del paquete de los favorecidos.

— ¿Recuerda su primer partido en el banquillo?

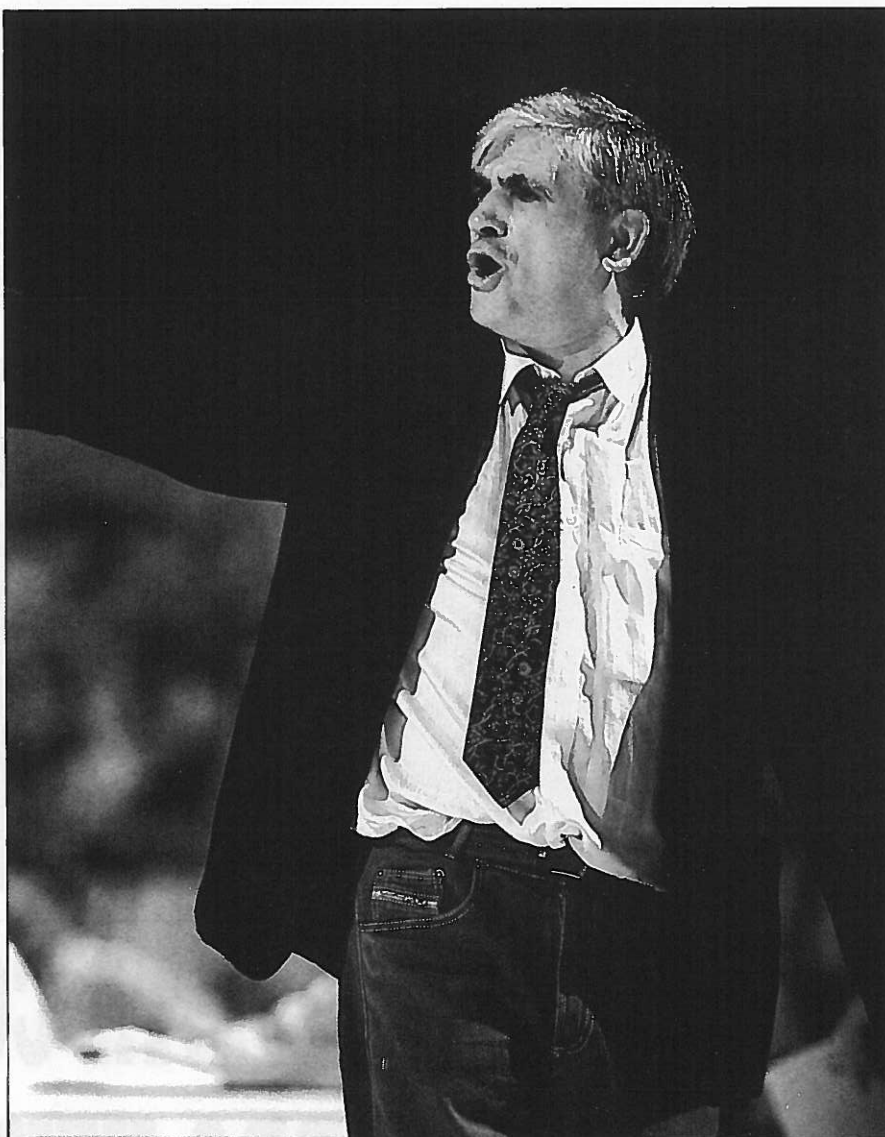
— *Sería en el 65, cuando los infantiles prácticamente falsificados con categorías mayores, jugaba en el Mieres en aquella tercera asturiana.*

— ¿Qué es lo más duro del trabajo como entrenador?

— *Inicialmente, pensé que sería manejar a un grupo de personas. Pero con el tiempo entendí que eso no es lo más difícil, sino saber torear o trabajar sin crear problemas ni enemistades con los directivos y con la gente que hace la información.*

Es claro y rotundo. Como cuando explica por qué es entrenador. Podría contestar: «*Ravenna Aref*» (Voluntad del Señor), pero Ricardo es de los que toca de pies en el suelo y no se anda por las ramas, pese a esa imagen exterior que ofrece de hombre al que se le cruza el cable de vez en cuando, que se salta un montón... «*Es la imagen que doy, pero soy más controlado de lo que parece en ocasiones.*»

Aprendió a cuidar los detalles de sí mismo, de los errores, de las derrotas, de la frustración más grande del entrenador: llegar a casa y decir «*me he equivocado*». Con los jugadores tiene fama de duro, pero cuando oye eso le da la risa, es un problema de respeto, nunca de cuartelero. Con los árbitros asegura que es honrado, que



jamás le ha hecho una trampa a un árbitro. Sabe que hay gente que no para de piar, pero él cuando se enfada, se enfada, sin tratar de confundir. La voz del entrenador mascullando una sola orden puede llegar a ser muy intransigente, y a él le molesta el autoritarismo, el despotismo. Ricardo Hevia es un poco como Samaranch (y espero que no se enfade): es detallista. Cuando el periodista que contacta con él es capaz de establecer un buen feeling, Ricardo le envía una caja de ostras a la redacción y una tarjeta: «*Gracias por todo.*» Ostras y un centollo. «*Soy amigo de mis amigos y a mis amigos me gusta darle alegrías.*»

— ¿Un equipo expresa la manera de ser de un entrenador?

— *El entrenador transmite lo que el baloncesto es para él. Está claro que*

la naturaleza condiciona más el ataque, Dios les da muñeca o no a los tiradores, pero la defensa es más un problema de voluntad. A partir de esta filosofía, entiendo que el baloncesto empieza por atrás, por trabajar duro atrás, defender bien y jugar el mejor baloncesto posible. No es posible ganar si no juegas a baloncesto.

— ¿Un equipo es un amor?

— *Sí. Como todos los amores, a veces termina en odio, pero al empezar un proyecto, una temporada, un equipo es como un amor. Nada a tu alrededor le dedicas más tiempo que al equipo. Es puro amor. Después viene el contacto cotidiano, la derrota, saber que vas a jugar y vas a perder muchas veces, trabajar desde la acritud y la desilusión de la derrota, y es entonces cuando surgen brotes de dis-*

«El entrenador transmite lo que el baloncesto es para él.»

«El baloncesto de la Final Four fue lamentable, aunque probablemente Maljkovic haya demostrado ser el entrenador más listo del mundo.»

crepencia, de desánimo, que tú no puedes aceptar, para no perder mucho más.

— ¿Qué entrenadores han influido más en su vida y en su baloncesto?

— En el 72 conocí a John Wooden, de UCLA. Me dejó impresionado. Un año después tuve el placer de trabajar un mes al lado de su ayudante, Frank Arnold. Estas dos personas dieron un vuelco completo a la forma que yo tenía de entender este deporte. Y todavía hoy, hay conceptos que siguen vigentes. Sobre todo, la filosofía: ellos hablaban de las olas del mar y decía que las más bravas van hacia la playa y lo arrasan todo y cuando van hacia atrás se hunden más que ninguna. Pero que luego están esas otras olitas que no hacen ruido. Y ellos decían que esas olitas eran las que querían en UCLA. En una palabra, el equilibrio. Estos dos entrenadores, junto a Lolo Sainz, son los que más han influido en mí. Lolo me ha ayudado mucho. El año pasado, cuando ganamos en Badalona, sufrí muchísimo, de verdad. Fue una situación durísima para mí ganar a un hombre del que estoy tan lejos, del que tengo todavía tanto que aprender.

— ¿La tierra te configura, te marca la estructura del paisaje donde naces?

— Llevas el sello del sitio en el que naces. Si naces en Mieres, eso te marca aunque no quieras. Mi padre era delineante en un sitio próspero que luego vivió la crisis y el éxodo. Yo recuerdo las huelgas del 56, del 62, en un pueblo en el que siempre tuvo razón de ser el Partido Comunista. Yo no puedo ir contra natura, tengo el sello

CLINIC

“COSTA BRAVA”

4



CLINIC

“COSTA BRAVA”

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



Conferenciantes

JACK RAMSAY

RICK ADELMAN

MONCHO MONSALVE

PAUL WESTHEAD

ALVIN ROBERTSON

ALFRED JULBE



CLINIC “COSTA BRAVA” - Platja d'Aro - Julio 1991

edita: AEEB

Conferencias de:

RICK ADELMAN

PAUL WESTHEAD

JACK RAMSEY

ALVIN ROBERTSON

MONCHO MONSALVE

ALFRED JULBE

Temas de:

Ataque en velocidad. Presión a todo campo. Reglas para una buena 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.

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

del sitio donde nació, y de las personas con las que me formé.

— ¿Y en Galicia crees que ha disminuido la brujería?

— A mí me llamó mucho la atención al principio. La cantidad de gente que cree en las meigas y en esas cosas de la luna. Sigue habiendo mucha gente, no creas.

— ¿Pero la arruga ya no es bella, que se escondió?

— Todo ha cambiado muchísimo. Cuando doy un clinic y hablo de la defensa, digo precisamente eso, que la arruga ya no es bella, que todo cambia. Y es que aquí, por ejemplo, en defensa, en el ochenta por ciento de los casos, se siguen los esquemas de Bobby Knight, años 70. Los triángulos de ayuda defensiva, las ayudas laterales... Eso es obsoleto.

— Arsenio Iglesias, entrenador del Deportivo de La Coruña, dice que España es un medio estadio de fútbol. ¿Qué espacio ocupa la canasta?

— No lo sabe ni la canasta. El baloncesto ha sobredimensionado el espacio que tiene y ha cometido el pecado de soberbia de querer competir con el fútbol. El gran acierto del baloncesto fue pasar de jugar los domingos al sábado, para evitar al fútbol. Ahora, el baloncesto debería plantearse otro cambio: evitar de nuevo la competencia con el fútbol y jugar sus partidos el viernes.

— ¿Ricardo Hevia también siente vergüenza de ser europeo y de ver lo que está sucediendo delante de nuestros ojos?

— De eso y de lo que pasa más cerca. Yo he tenido en Lugo a un croata como Perasovic y he sentido tristeza de oír las cosas que nos ha contado. Es increíble que todo eso pase en el dos mil.

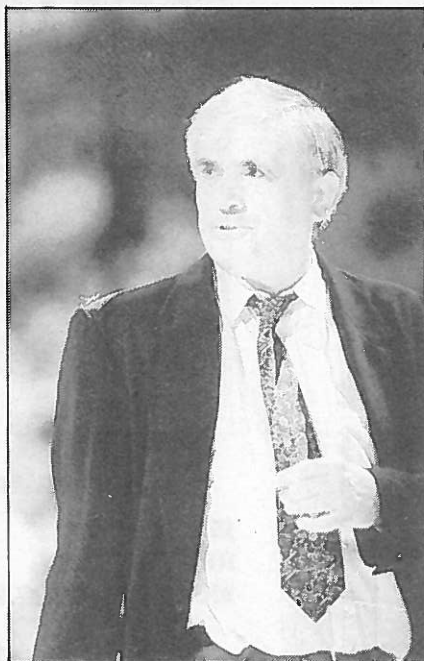
— ¿Cree que hay canchas pacíficas y canchas guerreras?

— En el aluvión del baloncesto, hemos recibido gente con cultura del fútbol y eso se nota. Pero yo citaré dos canchas españolas modélicas. San Sebastián y Bilbao. Siempre me ha encantado ir a jugar allí. Es un público que anima a su equipo, pero con un

profundo respeto por el equipo contrario.

— ¿Qué le pareció el baloncesto del Limoges en Atenas?

— Tengo una buena amistad con Bozidar Maljkovic, pero el baloncesto de la Final-Four fue lamentable, aunque probablemente Maljkovic haya demostrado ser el entrenador más listo del mundo. No sé si es él que hace que su equipo practique un gran baloncesto, pero seguro que es él que logra que su equipo actúe al 150 por ciento de sus posibilidades. Limoges ha ido contra las normas. No tiene figuras y ha sido capaz de ganar al Real Madrid y a Benetton, a base de capacidad de trabajo y defensa agónica.



— ¿Hay un basket y antibasket, hay basket y mucho cuento chino?

— Cuento chino hay mucho. No sé si antibasket le llamaría cuento chino, pero desde luego ha existido mucho. Se ha tratado de dar la imagen de que todo esto era complicadísimo y que sólo estaba al alcance de seis o siete y ese no es el problema del baloncesto. Lo que permite el antibasket es el reglamento, el tiempo de posesión, sin ir más lejos.

— ¿Alguna vez creyó en los planes de Paul Westhead: la duración de la jugada no debe sobrepasar los ocho segundos?

— Una situación de tiro buena, siempre lo es. Si se produce en el segundo 8, adelante. Exceptuando, sin embargo, los finales de partido, porque ahí intervienen otros factores. Los partidos se resuelven en los últimos tres minutos.

— ¿Y la Asociación de Entrenadores, qué resuelve?

— Es un colectivo necesario. Eso sí, lo que tenemos que hacer los entrenadores es dejar de hablar en primera persona y hacerlo en plural. Nosotros somos pioneros en aportar experiencia y tenemos que lograr transmitir la sensación de que todo lo hacemos para todos. A veces tengo la impresión de que un grupo de compañeros nunca querían oír hablar de situaciones colectivas, y eso no es aconsejable. De todas maneras el trabajo realizado actualmente es encomiable.

— ¿Se pueden fabricar entrenadores?

— No. Es un gravísimo error. Te haces entrenador en el banquillo.

— ¿Después de tratar con Juan Fernández en Ferrol tuvo que ir al psicólogo?

— No, porque hablamos el mismo idioma.

— ¿El baloncesto gallego necesita un Bebito?

— Necesita un equipo que consiga hacer lo que ha hecho el Depor en el fútbol. Pero el baloncesto gallego de ACB son tres equipos tan dispares que podrían ser Huelva, Valencia y Lugo. Coren, Ferrol y Lugo no tienen nada que ver.

— ¿Qué pondría antes en un colegio: una canasta o una máquina de preservativos?

— Una canasta. La canasta ayuda a evitar a la gente joven situaciones de conflictividad.

— ¿Ricardo Hevia calidade?

— No, soy un entrenador que refleja más el entrenador medio que muchos de mis compañeros.

— ¿No puede vivir de ilusiones, sólo puede vivir de esperanza?

— No se puede vivir de ilusión en el baloncesto, para no ir a la calle. Esperanza, hay que tenerla siempre. □



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