

# ELING

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año VI - Núm. 22 - Julio 1993

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID



# FIBA AT THE SERVICE OF CLUBS AND FEDERATIONS

## Study Centre



**Aldo Vitale**  
Managing Director  
FIBA Basketball  
Promotion

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

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



**Nicole Appleby**  
Head of the FIBA  
Study Centre and  
Research Department

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

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



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



### FIBA STUDY CENTRE GUIDES TO BASKETBALL FACILITIES



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

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

Tel.: ++49-89-74815868  
Fax: ++49-89-74815888  
e-mail: [secretariat@office.fiba.com](mailto:secretariat@office.fiba.com)



Senoh



3M

JUNCKERS



Robbins  
SPORTS SURFACES

ONDAVISION

SPORT COURT

GES

porter  
It's What We Do. It's Who We Are.

TARAFLEX

SIEMENS

ELECA

Philips Lighting

MAPEI

GARDEN SPORTS, INC.



MONDO

BERTELE  
ELECTRONICS

Champion  
U.S.A.

FOX40

## SERVIR AL INTERES DEL COLECTIVO

**E**l clinic internacional de la Asociación, celebrado este año en Pontevedra, con más de cuatrocientos participantes (entre ellos casi cuarenta de otros países), ha sido una nueva prueba del elevado interés de los entrenadores de baloncesto por las actividades que nos permiten perfeccionar nuestros conocimientos técnicos.

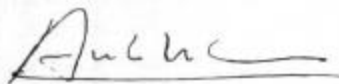
La responsabilidad de los entrenadores, en sus funciones de profesor de los conceptos técnicos y tácticos de nuestro deporte y de coordinador general y principal ejecutivo de la preparación de los equipos a su cargo, con vistas a conseguir el máximo partido de los jugadores disponibles y, tarde o temprano, el mayor rendimiento del grupo, exige una actualización permanente en todas las materias relevantes que inciden sobre su trabajo.

Por este motivo, la Asociación intenta, constantemente, cubrir esta necesidad con actividades de alto nivel como la de Pontevedra, otros clinics, siempre con competentes conferenciantes, seminarios específicos, etc., asumiendo la responsabilidad de contribuir a que los asociados podamos estar al día y realizar nuestro cometido con la mayor profesionalidad y eficacia.

La excelente respuesta de nuestros entrenadores, sin duda modélica en el conjunto del deporte español, nos produce la satisfacción de estar cumpliendo con la obligación de servir al interés de este colectivo, al tiempo que nos anima y obliga a continuar siendo autocríticos con vistas a mejorar las actividades de distinta índole que esta Asociación debe seguir ofreciendo. En este momento, estamos elaborando un interesante programa para la presente temporada que contará, a primeros de Diciembre, con un viaje a los Estados Unidos, hecho por primera vez a la medida de los entrenadores de baloncesto, y en período de Navidad con un seminario específico de Psicología para el entrenador y un clinic de alto nivel.

Me gustaría agradeceros vuestra participación activa en las actividades de la Asociación, sin la cual sería imposible cumplir nuestro cometido y, siempre con el ánimo de servir a los intereses de los entrenadores, reiteraros mi permanente ofrecimiento a que me hagáis llegar las sugerencias que se os ocurran con vistas a mejorar las prestaciones que la Asociación de Entrenadores ofrece a sus asociados.

Recibid un cordial saludo.



**ANTON M. COMAS I COMA**  
Presidente AEEB

Psicología JOSE MARIA BUCETA	Pág. 4
Las reglas JUAN CARLOS MITJANA	Pág. 6
Cuantificación del esfuerzo S. CAÑIZARES y J. SAMPEDRO	Pág. 8
Control del entrenamiento JULIO SALAMANCA	Pág. 12
Lesiones musculares J. VAQUERO y A. DEL CORRAL	Pág. 15
Autobloqueo JUAN MIGUEL DIAZ VAZQUEZ	Pág. 16
Ataque contra individual J.M. BUCETA y C. SAINZ DE AJA	Pág. 20
Dos o tres cosas CESARE RUBINI	Pág. 22
Ataque en 1-3-1 KELVIN SAMPSON	Pág. 28
Saques de banda MICHAEL BEARD	Pág. 31
Continuidad ofensiva JEFF DILLON	Pág. 32
Transición ofensiva MIKE D'ANTONI	Pág. 36
Ataque a zona ALDO CORNO	Pág. 37
Juego en transición (y II) MONCHO MONSALVE	Pág. 42
Entrevista con Ettore Messina FRANCO PINOTTI	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

Chema Buceta, Juan Carlos Mitjana, Santiago Cañizares, Javier Sampedro, Julio Salamanca, Javier Vaquero, Alfonso Del Corral, Juan Miguel Díaz Vázquez, Carlos Sainz de Aja, Cesare Rubini, Kelvin Sampson, Mancho Monsalve, Franco Pinotti, Michael Beard, Jeff Dillon, Mike D'Antoni, Aldo Corno.

**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**  
Marof systems, s.l.

**Impresión**  
Grafinter

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

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

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

Por **JOSE MARIA BUCETA** (Doctor en Psicología. Entrenador del BEX-Argentina)

**E**n los últimos números, hemos acentuado la importancia de determinar los objetivos más prioritarios ante un determinado partido; de elaborar planes de enfoque para centrar la atención, de manera especial, en estos objetivos; de anticipar las dificultades que pudieran alterar estos planes y de tener preparados planes de re-enfoque que permitan reconducir la atención del jugador en caso necesario. En este número, nos vamos a referir a dos ejemplos concretos que pretenden ilustrar la utilización de este método adaptada convenientemente a cada caso. Las iniciales que emplearemos para referirnos a los jugadores de los ejemplos, han sido elegidas al azar con la intención de que no se pueda identificar a los protagonistas.

«C», jugadora del equipo nacional, tenía que defender a una de las jugadoras claves del equipo contrario en un partido importante. Su objetivo consistía en situarse de tal manera que esta jugadora contraria recibiera el balón lo menos posible y que, cuando lo recibiera, fuera lo más lejos de la canasta. Si la atacante recibía el balón, «C» debía dejarle una determinada distancia y «acorrallarla» en el momento en el que lo botara, para así dificultar, en la mayor medida posible, su tiro en suspensión, estando alerta, asimismo, al posible cambio de dirección que esta atacante hacía habitualmente cuando le «acorrallaban» tras el primer bote.

Una vez estudiados los movimientos de la jugadora contraria, se decidieron, con la mayor precisión posible, las acciones concretas que «C»

debía realizar para defenderla con éxito, constituyendo la correcta ejecución de estas acciones su objetivo prioritario para este partido y centrándose sus planes de enfoque en los detalles más relevantes para conseguirlo.

Una vez definidos estos detalles, «C» en estado de relajación semiprofunda, ensayó en su imaginación las acciones que debía realizar en el partido: en concreto, «veía» mentalmente, desde su propia perspectiva, tal y como debía ocurrir durante el partido, a la jugadora contraria a la que debía defender y se concentraba en los aspectos clave de su cometido. Su adversaria se movía, tal y como se había previsto que lo haría en el partido y «C» ejecutaba los movimientos defensivos apropiados previamente planeados; y así, muy despacio para poder captar y «grabar» cada detalle relevante, se repitieron estos ensayos mentales en varias ocasiones.

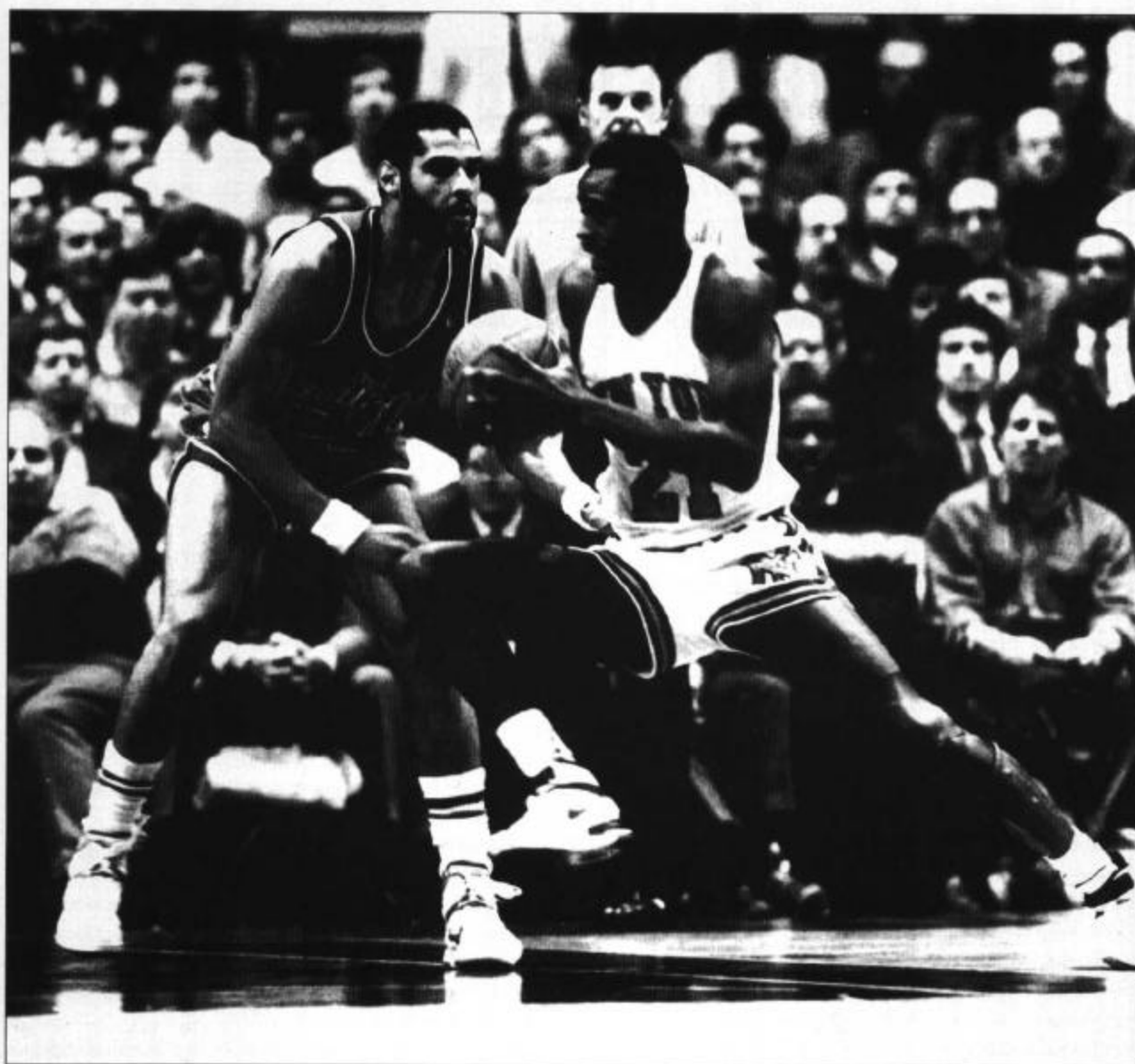
Asimismo, se habían estudiado previamente las dificultades más probables que podrían presentarse y se habían decidido las soluciones más eficaces a aplicar en cada caso. También en esta ocasión, «C» utilizó el ensayo en imaginación para repasar mentalmente la presencia de tales dificultades, tal y como se podrían presentar en el partido y la aplicación de las soluciones planeadas.

Cuando comenzó el partido, «C» estaba preparada para afrontar el difícil reto de defender a esta importante adversaria: tenía estudiado y previsto lo más relevante para conseguir su objetivo; sabía que el éxito

dependía, en gran medida, de repetir nuevamente las acciones planeadas de antemano y ensayadas satisfactoriamente en su imaginación. La percepción de control sobre la situación en la que debía rendir, gracias a la preparación realizada, contribuía poderosamente a fortalecer su autoconfianza.

En el segundo ejemplo, observaremos la forma en la que «P», destacado jugador, se prepara para los partidos inmediatamente antes de éstos. En la mañana del partido lleva a cabo una relajación semiprofunda que le permite ensayar en imaginación la ejecución de sus objetivos prioritarios. Después de comer, cuando lo considera necesario, utiliza la relajación para quedarse dormido o descansar durante un rato. En el vestuario, mientras se cambia, procura no pensar en el partido, y le ayuda a conseguirlo el estar atento a las acciones que realiza para cambiarse (colgar los pantalones, colocarse y ajustarse la ropa, etc.) y el escuchar a algunos compañeros que suelen intentar distender el ambiente.

Cuando el entrenador se dirige al equipo, «P» atiende a sus instrucciones y comentarios, y se pone nervioso mientras el entrenador habla (lo que le sucede habitualmente antes de los partidos más importantes), tensa y suelta los músculos del estómago, sin que nadie se dé cuenta, para reducir la tensión. Antes de salir al campo, le gusta regular su nivel de activación mediante algún ejercicio de aplicación rápida como la propia tensión-relajación de los músculos del estómago o la respiración profunda



y, ya en la cancha, se concentra en los ejercicios de calentamiento.

Durante la presentación de los jugadores, vuelve a evaluar su nivel de activación y a regularlo si es necesario hasta conseguir el nivel óptimo. Si sale en el equipo inicial, regula de nuevo su activación, recuerda rápidamente su objetivo más prioritario en defensa y en ataque y se dice a sí mismo algunas palabras de ánimo al tiempo que se recuerda que debe centrarse en lo que tiene que hacer y no en el resultado de sus acciones.

Si no sale a jugar en el quinteto inicial, hace un pequeño plan para observar desde el banquillo cuestiones relacionadas con sus objetivos

prioritarios cuando tenga que salir más adelante. Cuando el entrenador le indica que salga, lleva a cabo la misma rutina que habría utilizado si hubiera salido al principio del partido. Cuando sale a jugar, «P» suele encontrarse en óptimas condiciones para realizar su cometido al máximo de sus posibilidades. Su trabajo de preparación física, técnica y mental de la competición durante la semana, ha sido completado, ahora, por la preparación personal más inmediata para poder rendir al nivel deseado.

En el primer ejemplo, hemos podido observar la preparación para un partido con una cierta antelación,

mientras que, en el segundo, hemos comprobado como se puede preparar un jugador en los momentos más inmediatos. Lógicamente, ambos tipos de trabajo son perfectamente compatibles y forman parte de un buen plan de preparación personal para los partidos. El trabajo realizado por «C», le permitirá estar preparada para afrontar las situaciones más importantes en las que debe rendir. Este trabajo previo, será más útil si además, utilizando una manera de actuar metódica como la de «P», el jugador controla su funcionamiento anterior a los partidos, de la forma más conveniente, para salir a jugar en las condiciones óptimas. □

# LAS REGLAS Y SU EVOLUCION

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

**E**mpieza una temporada cargada de ilusiones para todos los que formamos el mundo del Baloncesto, pero me gustaría hacer un salto hacia delante e ir hacia el final de la temporada 93-94. Este salto tiene como objetivo el reflexionar sobre los cambios que se anuncian a las Reglas de Juego. Quizás el mecanismo de cambio de las reglas que tiene la F.I.B.A. no sea lo dinámico que algunas querrian, al estilo N.B.A., donde pueden cambiar las reglas de un año a otro, pero la F.I.B.A. es una organización más amplia y compleja donde están incluidos 195 países. Cada cambio de regla significa un periodo de adaptación en todo el mundo, un segundo periodo de desarrollo y un tercer periodo de análisis y posibles cambios. Es justamente donde nos encontramos. No voy a tratar las reglas que posiblemente la F.I.B.A. cambie, ya las trataré cuando estén más definidas y sean más concretas, sino que voy a explicar la mecánica en la que se basa la Comisión técnica para modificarlas.

Empezaremos por recordar que de las primeras trece reglas confeccionadas por el Dr. James A. Naismith en 1891, cuando ejercía como profesor de cultura física en una escuela de Springfield (Massachussets), a las actuales se ha evolucionado mucho.

Normalmente esta evolución de las reglas va por detrás de la evolución física y técnica de los jugadores; al mejorar éstos hay que ir adaptando las reglas para mantener los mismos principios.

Estas son las primeras trece reglas:

1) Se utilizará un balón habitual de fútbol.

2) El balón podrá lanzarse en cualquier dirección con una o ambas manos.

3) El balón podrá ser palmeado en cualquier dirección con una o ambas manos, nunca con el puño.

4) Los jugadores no podrán correr con el balón. Deberán pasarlo incluso desde otro lugar en el que lo cogieron. Se concederá una prudencial tolerancia al jugador que en plena carrera reciba el balón y deba pararse.

5) El balón podrá tomarse con una o entre las dos manos. Los brazos y el cuerpo no se utilizarán en ningún caso.

6) Está prohibido cargar con el hombro a un adversario, cogerlo, empujarlo, ponerle zancadilla; toda infracción a esta regla entraña una falta: en caso de una segunda falta el causante será descalificado hasta que se marque un nuevo cesto. Si la intención por golpear a un adversario es evidente, el jugador será eliminado para el resto del partido y no podrá ser reemplazado.

7) Golpear el balón con el puño es falta (violación de las reglas 3 y 4 y se sancionarán del mismo modo que se indica en la regla 5).

8) Se obtiene cesto cuando el balón lanzado o palmeado llega al fondo de la red y se queda allí, siempre y cuando los atacantes no hayan tocado el cesto o modificado su posición. Si el balón se queda en el borde del aro y el adversario mueve el cesto, la canasta será anotada.

9) Cuando el balón salga del campo de juego volverá a él y lo jugará el primero que lo toque. En caso de disputa el árbitro decidirá un lanzamiento recto sobre el terreno de juego. El jugador que vuelve a poner en juego el balón tiene cinco segundos para hacerlo. Si lo retiene más tiempo será el adversario quien lo haga. Un equipo no puede retrasar

el juego voluntariamente. Si lo hace el árbitro le sancionará con una falta.

10) El anotador vigila los jugadores y anota las faltas, avisando al árbitro cuando cualquiera de ellos comete la tercera. Puede descalificar jugadores que infringen la regla 5.

11) El árbitro es un juez del balón, indica si está en juego, si ha salido, a que equipo le corresponde jugarlo, cronometra y decide si un cesto ha sido obtenido. Lleva la cuenta de los puntos y, en general, posee todas las atribuciones confiadas manualmente a un árbitro.

12) El partido consta de dos medios tiempos de 15 minutos cada uno, separados por un descanso de 5 minutos.

13) El equipo que obtenga mayor número de cestos en ese espacio de tiempo será declarado ganador. En caso de empate, previo a acuerdo de los capitanes, el partido podrá prorrogarse hasta que se obtenga otro cesto.

Las actuales reglas tienen por objetivo genérico el **penalizar**:

**¿A quién?** — Al jugador, al entrenador o al equipo.

**¿Por qué?** — Por acciones ilegales.

**¿Cuándo?** — Cuando el contrincante está en desventaja.

Por lo cual manteniendo el espíritu de las primeras trece reglas y dando respuesta a estas preguntas se van confeccionando los nuevos cambios, basándonos como línea de trabajo y criterios para actualizar las reglas en los puntos siguientes:

1) *El juego limpio (fair play)*: Las reglas tienen que garantizar el «fair play» hasta el final y que ningún jugador o ningún equipo gane una ventaja injusta sobre el otro. Este criterio es



básico y está por encima de todas las demás consideraciones. Hay que recordar el origen del juego. Un juego educativo y formativo.

2) *Equilibrio ataque-defensa:* Hay que mantener una relación entre ataque y defensa, hasta el punto que en ninguna fase del partido domine una sobre la otra. Un partido en el cual es demasiado fácil marcar cesto, no es interesante. Igualmente un partido también es poco interesante si los jugadores no pueden marcar. Si los equipos atacan y defienden la misma proporción de veces se desarrollará un partido más interesante.

3) *Definiciones:* En el reglamento las palabras y expresiones deben ser definidas cuidadosamente, para evitar múltiples interpretaciones. Las buenas definiciones eliminan la necesidad de largas expresiones detalladas.

4) *La codificación:* Las reglas de juego deben ser ordenadas para que

las situaciones de juego aparezcan bajo un título común y puedan ser relacionadas correctamente en cada caso. En caso contrario es muy difícil conseguir una lógica de aplicación y pueden aparecer contradicciones.

5) *La brevedad:* El mejor código es esencialmente breve y conciso. Cuando sea posible hay que evitar repeticiones. Las explicaciones detalladas e ilustraciones se tienen que dejar para los comentarios a las reglas.

«Lo bueno si breve, dos veces bueno», Baltasar de Gracián.

6) *Las excepciones:* Las excepciones sólo se deben realizar en casos excepcionales y vienen después de un profundo estudio y análisis del resultado de comprobar lo injusto de la no aplicación. Demasiadas excepciones hace difícil la enseñanza y la aplicación de las reglas.

7) *La seguridad física de los participantes:* La seguridad de los parti-

cipantes es primordial en toda clase de deportes en el cual existe una actividad física y más si ésta se traduce en un contacto físico.

En unos deportes hay que prestar más atención a este aspecto que en otros: en el nuestro tiene una gran importancia al existir un gran contacto «Lucha cuerpo a cuerpo». Deben estar contemplando las penalizaciones necesarias para prevenir el daño físico.

8) *Ha de ser práctico:* Debe ser posible su aplicación para jugadores, entrenadores y para los árbitros. Las posibles previsiones que no pueden ser puestas en práctica tienden a reducir la efectividad de todo el reglamento y por eso deben ser evitadas.

9) *La continuidad:* Para que los partidos sean interesantes y atractivos a los participantes y espectadores es necesario mantener el partido sin interrupciones el mayor tiempo posible. Es deseable tener el balón moviéndose. Cuando el balón está muerto, con el fin de evitar infracciones, al señalar los árbitros, al realizar las sustituciones, todo esto no contribuye a que sea un encuentro interesante.

Además del deseo de mantener el balón en juego, los buenos reglamentos ofrecen la oportunidad de elegir la estrategia más idónea. Si el reglamento limitara las maniobras tácticas de los equipos, esto causaría el aburrimiento general.

10) *Evitar la ventaja del infractor:* Las buenas reglas no permiten situaciones en las cuales un jugador atacante pueda beneficiarse de una falta u otra infracción, o viceversa.

Para impedir que pueda obtener ventaja hay que tener penalizaciones apropiadas a la gravedad de la infracción.

En resumen cuando analizamos y valoramos las reglas del Baloncesto, uno llega a la conclusión de que la intención de las trece reglas originales formuladas por el Dr. Naismith, son una parte importante del juego tal como se practica actualmente. □

# CUANTIFICACION DEL ESFUERZO Y DE LAS ACCIONES DE JUEGO DEL BASE EN BALONCESTO

Por **SANTIAGO CAÑIZARES** y **JAVIER SAMPEDRO**  
(Profesores de baloncesto INEF de Madrid)

**E**n el presente artículo se expone un estudio analítico de las características físicas en relación a las diferentes acciones técnicas propias de los bases en baloncesto, efectuado sobre jugadores de categoría nacional (Liga ACB) y/o internacional (Liga Europea y Torneo de Navidad).

A continuación, con los datos obtenidos, se diseñan y ejemplizan métodos de entrenamiento específicos para la mejora conjunta de la técnica, táctica y sistemas energéticos requeridos en los bases.

Con todo ello se pretende establecer unas pautas o métodos a tener en cuenta a la hora de confeccionar programas de entrenamiento específicos para bases de categoría ACB y/o Europea.

## **Análisis de los requerimientos de energía del base durante un partido**

**METODOLOGIA:** A tal fin se recurrió al método de análisis de tiempo-movimiento, propio para deportes de actividad intermitente, aplicándolo sobre cinco encuentros de categoría nacional y/o internacional, según el cuadro 1.

La observación requirió el uso de tres secuencias diferenciadas:

**A) Toma directa de datos en el partido:** Acudiendo al lugar del encuentro se registró en campogramas el desplazamiento de cada base, tanto de uno como del otro equipo, indicando las acciones técnicas y físicas efectuadas, así como la intensidad de cada tramo haciendo la división subjetiva entre alta y baja intensidad.

Cuando el base era sustituido, las acciones del que ocupaba su puesto se le seguían computando a él, o mejor dicho, al jugador que ocupaba la posición de (1). En total se recopilaron datos sobre diez bases, dos por cada encuentro.

La ubicación entre el público, con el propósito de conseguir una adecuada visión, fue en uno de los laterales, centrada y elevada.

**B) Visionado del vídeo:** Posteriormente todos estos encuentros se visionaron nuevamente a través de vídeo, para realizar un control de tiempo de participación anotando los tiempos parciales y totales de actividad y no actividad. Estos tiempos en baloncesto, teniendo en cuenta las

características del juego, se establecieron según las interrupciones de árbitros o mesa; por lo tanto, no sólo son válidos para ambos bases, sino que también para el resto de los jugadores.

**C) Análisis de los datos:** Empleando una transparencia milimetrada colocada sobre los campogramas antes rellenos, se procedió a medir las distancias recorridas especificando el número y tipo de movimientos, acciones técnicas e intensidad con qué se emprendían. El conjunto de estos datos era comparado seguidamente con los tiempos de actividad y no actividad para obtener las velocidades correspondientes.

**RESULTADOS:** A continuación, en el cuadro 2, se exponen los resultados de este estudio, acompañándolos de los obtenidos en las investigaciones precedentes que hemos podido encontrar sobre este tema, para que el lector pueda compararlos y completarlos a la hora de llevar estos datos a la práctica del entrenamiento.

**CONCLUSIONES:** El esfuerzo demandado es fundamentalmente de naturaleza aeróbica (repeticiones de trabajo/descanso de 1:1 con  $v=1,53$  m/s) y anaeróbica.

- También existe una clara componente anaeróbica si atendemos al predominio de los intervalos de participación entre 0"-60" combinados con las intensidades altas.

- El desgaste físico en defensa es ligeramente superior al producido en ataque (mayor porcentaje de metros a alta intensidad).

- Este esfuerzo se da en relaciones

CUADRO 1

1	R. Madrid	—	Maccabi (Torneo de Navidad)	24-12-92
2	R. Madrid	—	Estudiantes (Torneo de Navidad)	25-12-92
3	Estudiantes	—	R. Madrid (Liga ACB)	27-12-92
4	R. Madrid	—	Benetton (Liga Europea)	21-01-93
5	Estudiantes	—	Benetton (Liga Europea)	03-02-93

**CUADRO 2: ESTUDIOS SOBRE LA CUANTIFICACION DEL ESFUERZO EN LOS BASES DURANTE UN PARTIDO**

PARAMETROS ESTUDIADOS	CAÑIZARES, S. y SAMPEDRO, J. (1993)	HERNANDEZ MORENO (1988) (1)	COLLI, R. y FAINA, M. (1985) (2)
Metros a v=1 m/s (recuperación)	1260,71	811,86	
Metros a v=1-3 m/s (trote)		3.305,43	1.175
Metros a v=3-5 m/s (rápido)	2494,61	1.675,60	1.125
Metros a v>5 m/s (máx. esfuerzo)		311,31 (v=7-8 m/s)	1.200
Metros totales	3755,22	6.104,22	3.500
Porcentaje metros defensivos	43,06% (equilibrio entre baja y alta intensidad en torno al 21% ambas intensidades)	—	—
Porcentaje metros ofensivos	56,94% (más del 40% a baja intensidad)	—	—
Oscilaciones de la FC (ml/min.)	—	—	150-195
Porcentaje metros en dribling	30,17%	—	—
Pases	110,22	124	—
Salto para intento de tapón	3,1	—	—
Salto en rebotes	5,23	—	—
Salto para interceptar el balón	17,44	—	—
Salto en tiros en suspensión	5,18	—	—
Salto en tiros en penetración	5,63	7	—
Salto totales	31,17	25	27
Tiros libres	1,7	1,5	—
Bloqueos	4,12	—	—
Salidas de bloqueo (def.)	18,05	—	—
Tiempo de participación	40'	33'33"	40'
Participación por intervalos (%)			
0'-20'	26,56%	41,4%	22,5 (11'-20')
21'-40'	37,50%	30,7%	29,3
41'-60'	21,87%	14,8%	—
61'-80'	10,94%	6,7%	—
81'-100'	1,66%	3,2%	—
101'-120'	1,03%	1,6%	—
>120'	0,63%	0,8%	—
Tiempo de pausa	30'18"	—	35'-40'
(*) Pausas por intervalos (%)			
0'-20'	44,82%	50,8%	24,4 (11'-20')
21'-40'	36,20%	30,7%	27,3
41'-60'	8,62%	11,0%	—
61'-80'	5,17%	3,9%	—
81'-100'	5,18%	2,0%	—
101'-120'	—	0,8%	—
>120'	—	0,1%	—
Relación trabajo/descanso	T D 2:1 (20'-40':10'-20') o 1:1 (10'-20':10'-20' y 20'-40':20'-40')	T D 1:1 (0'-20':0'-20') o 2:1 (20'-40':0'-20' y 1:2 (0'-20':20'-40')	T D 1:1 (20'-40':20'-40') o 2:1 (20'-40':10'-20') y 1:2 (10'-20':20'-40')
Velocidad media (m/s)	1,53	3,03	1,46

(\*) Reloj parado, TM, TL, Faltas, etc.

(1) HERNANDEZ MORENO, J. "Baloncesto. Iniciación y Entrenamiento". Ed. Paidotribo. Barcelona, 1988, Pág. 55.

(2) COLLI, R. y FAINA, M. "Pallacanestro: ricerca sulla prestazione". Rivista di Cultura Sportiva, nº 2 (nueva serie): noviembre de 1985; pág. 22-29.

de trabajo/descanso de 2:1 a 1:1 con intervalos de tiempo de 20'-40':10'-20' a 10'-20':10'-20' y 20'-40':20'-40' principalmente.

• Los elementos técnicos más importantes a la hora de confeccionar un entrenamiento específico para bases son en orden de importancia, los siguientes: (ver tabla numérica para adaptarlo en cada caso).

a) Desplazamientos defensivos con salidas o superación de bloques con cambios de ritmos.

b) Desplazamientos ofensivos con balón a velocidades altas o con cambios de ritmos.

c) Pases.

d) Saltos en forma de intercepciones de balón.

e) Tiros de diferentes ejecuciones y posiciones.

#### Selección de métodos

##### de entrenamiento específicos

Los métodos que a continuación se detallan deben servir a dos propósitos:

— Mejora de la técnica

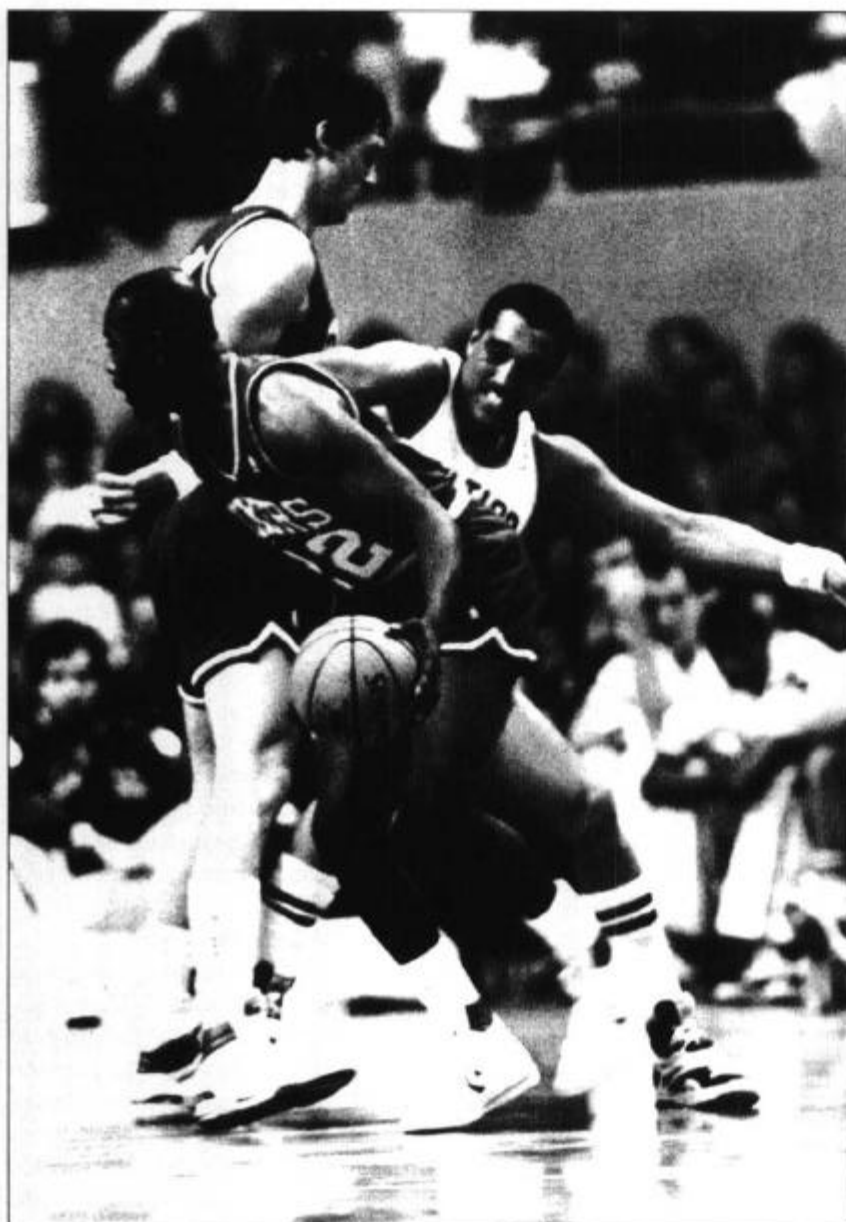
— Mantenimiento o mejora de los sistemas específicos de energía.

Los métodos de entrenamiento fraccionado siguiendo la relación trabajo/descanso o imitando las condiciones de análisis tiempo-movimiento, consistirán en adaptar los ejercicios y juegos de baloncesto de las siguientes formas:

— Realizando ejercicios de baloncesto de intensidad alta (85-90%) siguiendo la relación 2:1 a 1:1, con el fin de entrenar el sistema anaeróbico en forma de 3 a 5 series de 20 a 40 segundos.

**Ejemplo:** 5x (40' Dribling con cambios de dirección entre postes y tiro en bandeja) / 20' recuperación.

— Realizando ejercicios o juegos de baloncesto imitando el análisis temporal 2:1 a 1:1 interrumpiéndolos cada 40 seg. de trabajo para descansar de 20 a 40 seg. de trabajo y descansando otros 20 seg. (trabajo en series). Los descansos se pueden aprovechar para dar con-



signas a los jugadores por parte del entrenador.

**Ejemplo:** Juego 1c1, 2c2, 3c3, 4c4 y 5c5 en una canasta o dos durante 40 min., interrumpiendo el juego cada 40 seg. y descansando 20 seg. (2 períodos de 20 min. con 10 min. de recuperación).

Los métodos de entrenamiento de los sistemas de energía adaptados a los elementos técnicos conllevan la utilización de métodos de entrenamiento de los sistemas de energía requeridos (carrera continua, Fartlek, Circuit-training, etc.) adaptados a los elementos propios de puesto específico.

**Ejemplo:** Para el desarrollo de la capacidad aeróbica realizar un Fartlek de 20 min. en dribling, alternando 1 min. de tiros en bandeja de canasta a canasta a ritmo rápido, con 1 min. de carrera lenta sin dejar de botar (cambiar de mano cada 2 min.).

Los métodos de entrenamiento aumentando la intensidad sobre las bases de trabajo/descanso analizadas, se pueden realizar bien «aumentando el tiempo de trabajo establecido» (por encima de 40 seg.), bien «disminuyendo la pausa de descanso» (5 seg.).

**Ejemplo:** Juego 1c1, 2c2, 3c3, 4c4,

5c5 durante 40 min. interrumpiéndolo cada 60 seg. con pausas de 10 seg. (2 períodos de 20 min. con 10 min. de descanso).

También se pueden mantener los tiempos de trabajo y descanso preestablecido con el análisis e intensificar el juego haciendo las situaciones más duras; por ejemplo, juego en inferioridad numérica.

El programa de entrenamiento específico del base debe considerar la *individualización del entrenamiento* en función del estado específico de cada jugador.

Para ello los mismos ejercicios pueden emplearse con una relación trabajo/descanso diferentes según las necesidades de desarrollo de potencia anaeróbica y aeróbica que tenga cada jugador.

También se deberá adaptar la estrategia de rendimiento a los perfiles fisiológicos del equipo, intentando ajustar un sistema de rotaciones en los cambios que se produzcan durante el partido en consonancia con las características fisiológicas de cada jugador. □

#### **BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA**

— **ALVAREZ DEL VILLAR, C.** «Apuntes Teoría del Entrenamiento I» tomados en clase. I.N.E.F. Madrid. Curso 1991-92.

— **ALVAREZ DEL VILLAR, C.** «La preparación Física del Fútbol basada en el Atletismo». Gymnos. Madrid, 1987.

— **COLLI, R. y FAINA, M.** «Pallacanestro: Ricerca sulla prestazione» Rev. di Cultura Sportiva, n° 2; Noviembre 1985.

— **HERNANDEZ MORENO, J.** «Baloncesto. Iniciación y Entrenamiento». Paidotribo. Barcelona, 1988.

— **NAVARRO, F.** «Apuntes Teoría del Entrenamiento II» tomados en clase. I.N.E.F. Madrid. Curso 1992-93.

— **SAMPEDRO, J.** «Apuntes Fundamentos de Táctica Deportiva», 5º Curso I.N.E.F. Madrid. Curso 1992-93.

# VIAJA A ESTADOS UNIDOS CON LA AEEB

Desde el 4 al 11 de diciembre de 1993

\*\*\*\*\*

● Visitando Boston, New York y Philadelphia

● Asistiendo a dos partidos de la NBA en directo:



## SIXERS—BULLS NETS—CELTICS

- Asistiendo a los entrenamientos de la St. John's University
- Visita al «Hall of Fame» de Springfield
- Hoteles de 5 estrellas

\*\*\*\*\*

## PROGRAMA

- 4/12: Salida Madrid/Barcelona destino Boston
- 5/12: Visita Boston
- 6/12: Visita al «Hall of Fame» y traslado a New York
- 7/12: Visita New York. Tarde: Nets-Celtics
- 8/12: Mañana en New York. Tarde en Philadelphia: visita a la ciudad y partido Sixers-Bulls.
- 9/12: Mañana en New York. Tarde, asistencia a los entrenamientos de St. John's.
- 10/12: Día libre en New York. Tarde, traslado al aeropuerto y salida hacia Madrid/Barcelona.
- 11/12: Llegada Madrid/Barcelona.

**Servicios incluidos:** Billete de avión ida y vuelta; autocares privados; alojamiento en el Marriot Copley de Boston (5 estrellas) y en el Marriot East Side de New York (5 estrellas). Visitas a las ciudades con guía; entradas y traslados a los pabellones, Hall of Fame y St. John's; traslado a los aeropuertos; seguros y tasas de entrada a USA.

\*\*\*\*\*

## INFORMACION e INSCRIPCIONES:

Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto  
Calle Jorge Juan, 82 - 5º1ª  
28009 Madrid  
Teléfonos (91) 575 35 65 - (91) 575 21 81 / Fax (91) 577 50 73

\*\*\*\*\*

Colabora: CONVERSE



Asistencia Técnica: EUROJET VIATJES



# EL CONTROL DEL ENTRENAMIENTO A TRAVES DEL EJERCICIO DE «CONTRAATAQUE DE ONCE»

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

**A**taque y defensa son dos palabras claves en el baloncesto, fundamentales diría yo, dentro de las características de un baloncesto veloz. Siempre se ha dicho que el contraataque empieza en la defensa; una buena defensa hará cometer errores al equipo contrario: tiros precipitados, pérdidas de balón, malos pases, etc., y a controlar nuestro rebote, lo cual nos permitirá pasar rápidamente de una situación defensiva a otra ofensiva con el objetivo de conseguir una canasta fácil.

Con el ejercicio de «contraataque de once», intentamos reproducir lo más fielmente todas las situaciones que se producen durante el juego, ataque, defensa, pase, tiro, rebote, etc., además de buenas dosis de mentalidad, sentido de equipo, agresividad, espectacularidad, etc., etc. Por lo que creo que es un ejercicio «imprescindible» en nuestros entrenamientos.

El seguimiento individual de nuestros jugadores nos revela magníficamente todas las posibles acciones que durante el ejercicio se realicen a lo largo del tiempo de duración del mismo, y nos demuestra que el control del entrenamiento de éste y otros ejercicios es básico para la correcta aplicación de cargas de trabajo durante la temporada. A continuación expongo los resultados de la observación hecha a un jugador de baloncesto de Liga Nacional.

El ejercicio de «once» es un ejercicio de contraataque continuo de tres contra dos.

Disponemos de dos defensores en cada aro, a tres atacantes en tres

cuartos de campo y al resto de jugadores esperando en las prolongaciones de tiro libre de cada aro, uno en cada banda. Cuando se produce el tiro o entrada en el tres contra dos, el reboteador y los dos jugadores que están esperando son los que salen hacia el lado contrario, *diagrama 1*.

Para la observación, contamos con:

1) *Cronómetro*: control del tiempo total del ejercicio y del tiempo de acción y pausa del jugador.

2) *Pulsómetro Sport Tester 4000*: permitirá registrar (con Interface y pro-

grama ordenador), la frecuencia cardíaca de trabajo cada 5-15 ó 60 segundos.

3) *Planilla de observación de acciones técnicas*: con esta planilla podemos obtener todas las acciones totales que realiza el jugador durante cada minuto de trabajo, así como el total de acciones que realiza a lo largo de todo el ejercicio ( $\pm 15'$ ).

## Ejemplo de seguimiento

En la planilla de observación (ver recuadro) apuntamos todos los datos posibles.

## PLANILLA DE OBSERVACION

Nombre: J. Pardo

Fecha: 24/8/93

Microciclo: Nº Carga

Hora: 20 Hs.

Tiempo total del ejercicio: 13' 45"

Tiempo activo: 4' 43"

Tiempo pausa: 9' 17"

ACCION TECNICA	TIEMPO														TOTAL		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		15	14'
2 puntos						0	0										8/10
3 puntos																	1/1
Entrada																	3
Rebote																	9
Pérdida																	1
Recuperada																	3
Pases																	13
Ataque																	18
Defensa																	15
Total	4	2	3	8	7	4	5	11	4	3	4	5	7	6	—		73

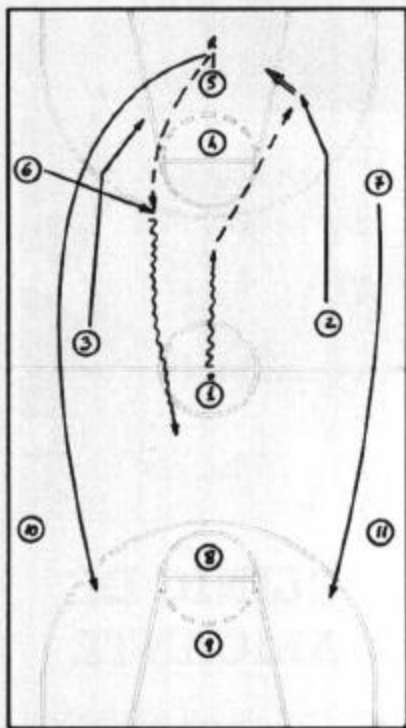


DIAGRAMA 1

Los resultados de tiempo y acciones es el siguiente:

Tiempo total del ejercicio : 14'  
 Tiempo total activo : 4' 43"  
 Tiempo total pausa : 9' 17"  
 Acciones totales : 73

Es curioso observar como el tiempo total en activo, ya sea en acciones de ataque o defensa «sólo» es de 4' 43", por contra de los 9' 17" de pausa en la cual el jugador está en situación de descanso; así mismo, en este período de tiempo tan corto se producen nada más y nada menos que 73 acciones a diferentes intensidades que, como puede observarse en la planilla de observación, quedan registradas. En la planilla se reflejan todas las acciones técnicas en cada minuto, con lo cual queda demostrado la gran intensidad y variación de las acciones realizadas a lo largo de todo el ejercicio.

*Frecuencia cardíaca:* Las valores-

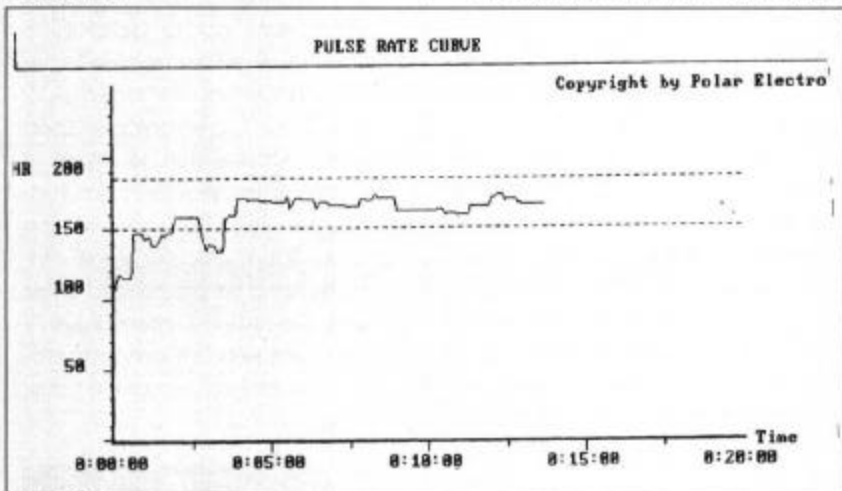


GRAFICO 1

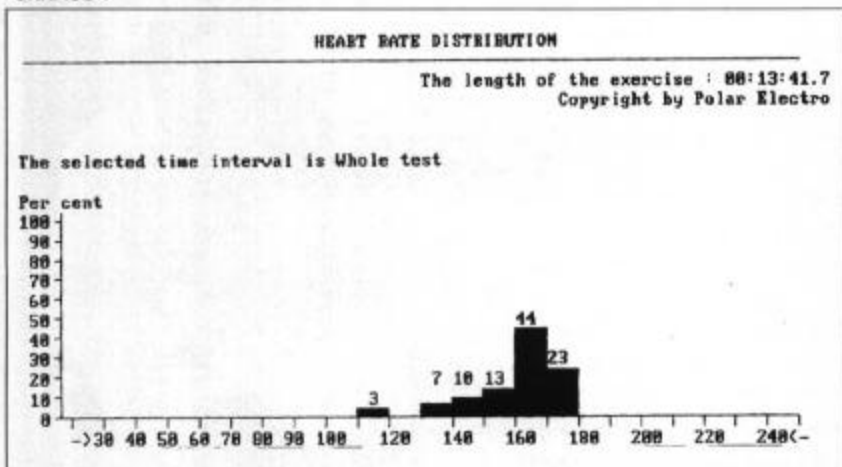


GRAFICO 2



## Iª JORNADA DE BALONCESTO DE BASE EN VALLADOLID

Bajo la organización de la Asociación de Entrenadores de Baloncesto de Castilla y León, la Federación de Baloncesto de Castilla y León y el Servicio de Federaciones y Formación Deportiva se llevó a cabo en Valladolid, en ocasión de la celebración del Mundial sub-23, un clinic de baloncesto de base. 160 entrenadores asistieron a las charlas realizadas por **Samuel Puente** (trabajo específico con bases y aleros), **Joaquín Brizuela** (construcción de una defensa individual para un equipo en edad de formación), **Alfredo García** (trabajo específico con hombres altos), **Miguel Goñi** (contribución a la formación del jugador mediante tipos de ataque) y **Gustavo Nieto** (estrategia individual). Colaboraron en el acto la Dirección General de Deportes y Juventud de la Junta de Castilla y León, la Conserjería de Cultura y Turismo de la misma Junta y la AEEB. □

## HEART RATE LISTING

Copyright by POLAR ELECTRO SOURCE FILE: C:\PARDO03\88-24-93.RAW

Time	Heart Rate Values
00:00	107 117 117 115 115 115 115 146 147 147 147 143
00:01	143 144 138 138 138 142 146 145 146 147 147 157
00:02	158 158 158 158 158 158 158 158 158 144 140 135
00:03	139 138 138 134 134 134 157 157 159 159 159 171
00:04	171 171 171 169 170 170 170 170 169 169 169 169
00:05	169 168 168 168 168 168 172 164 166 171 171 171
00:06	170 170 170 170 170 164 167 168 168 168 166 166
00:07	166 166 166 166 166 165 165 165 165 165 170 170
00:08	170 169 169 172 173 171 171 171 171 171 171 171
00:09	162 162 162 162 162 162 162 162 162 162 162 162
00:10	162 162 162 162 162 163 159 159 160 160 160 160
00:11	159 159 159 159 165 165 165 165 165 165 165 165
00:12	171 171 173 173 173 169 170 170 170 170 167 167
00:13	166 166 166 166 166 166 166 166 166 166 166 166

Stopwatch: 00:13:41.7, HR 166

-Intermediate Times:

GRAFICO 3

## FILE SUMMARY

Copyright by Polar Electro



## FILE SUMMARY

C:\PARDO03\88-24-93.RAW

TOTAL TIME : 00:13:45 (hh:mm:ss)

Above Target Zone : 00:00:00 0 %  
 In Target Zone : 00:11:05 81 %  
 Below Target Zone : 00:02:40 19 %

Target Zone limits: Low : 150  
 High : 185

GRAFICO 4

ciones que se han tomado durante el transcurso del ejercicio han sido registradas con un Sport Tester P.E. 4000, el cual nos permite medir el ritmo cardíaco y por lo tanto controlar que los esfuerzos que realizan nuestros jugadores sean los que previamente hemos planificado.

En el caso práctico del jugador J. Pardo, se establecieron dos límites de frecuencia cardíaca (150-185 pulsaciones por minuto), que coinciden en su amplitud con registros de F. Cardíaca de muchas fases de la competición o entrenamientos de 5c5.

Los resultados quedan fijados en los distintos gráficos.

En el gráfico 1, observamos una curva con todo el período del ejercicio, que indica el ritmo cardíaco y los límites previamente establecidos (150-185 P/m).

En el gráfico 2, muestra el porcentaje de tiempo pasado en cada frecuencia cardíaca durante el ejercicio.

En el gráfico 3, observamos un listado con todos los ritmos cardíacos a

intervalos de 5 segundos registrados a lo largo del ejercicio.

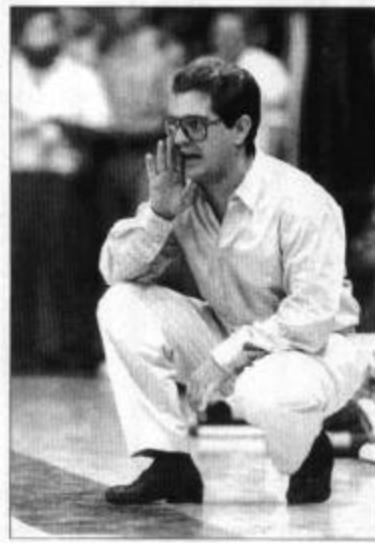
Finalmente en el gráfico 4, observamos un resumen que nos indica el tiempo y el correspondiente tanto por ciento que pasa el jugador en la zona marcada (150-185 P/m) o fuera de ella. En este caso el jugador ha permanecido durante 11' 05" ó sea, el 81% del tiempo total en la zona marcada previamente por él. El resto del tiempo, 2' 40", que corresponde a un 19%, ha permanecido bajo el límite de las 150 pulsaciones.

Como se puede observar, el ejercicio de contraataque de once nos muestra de forma gráfica situaciones propias de la competición, que confirman la especificidad de nuestro deporte y de la forma en la cual debemos enfocar nuestros entrenamientos (Planificación, Seguimiento, Evaluación), según mi criterio, abarcando todos los aspectos, físico-técnico-táctico-psíquico y cognitivo de forma integral y no por separado, para lo cual se hace imprescindible el trabajo en conjunto de todo el «Staff Técnico». □



## CLINIC DE ALICANTE

Cerca de 200 entrenadores asistieron al VI Clinic de base, organizado por la AEEB y patrocinado por la Diputación Provincial de Alicante, que se celebró en Elche los pasados días 12 y 13 de junio. Con la colaboración del Ayuntamiento de Elche y nuestros patrocinadores habituales Gatorade y NBA Fragrance, en el pabellón municipal de la ciudad Illicitana se dieron cita **Joan María Gavaldá**, **Clifford Luyk** y **Mario Pesquera** para impartir clases sobre distintos temas de nuestro deporte. □



# LESIONES MUSCULARES

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

**L**os músculos son los auténticos motores de nuestro esqueleto y por lo tanto los responsables del movimiento.

Están formados por unas pequeñas células que tienen una característica fundamental: la de poder contraerse. Estas células se agrupan en fascículos, varios de los cuales, «empaquetados» en una envoltura que forma la vaina muscular, van a formar el músculo. (Figura 1).

La lesión muscular es sin lugar a dudas la lesión más frecuente que podemos encontrar en el deporte.

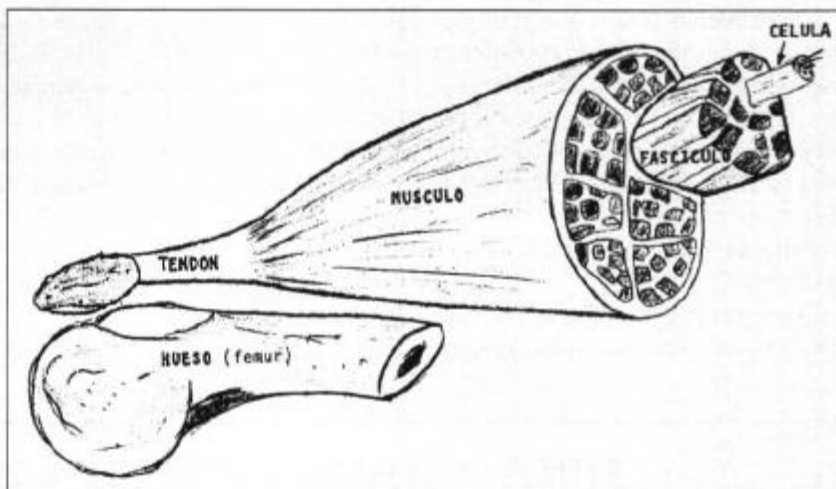
**Mecanismo de producción:** El mecanismo de producción de las lesiones musculares puede ser de dos tipos. Por un lado la lesión muscular puede deberse a una contracción violenta del músculo y son más frecuentes en aquellas personas poco entrenadas o que no han tenido un calentamiento muscular previo al ejercicio físico.

La fatiga muscular, la edad, los factores alimenticios también pueden influir sobre la producción de estas lesiones.

Existe otro mecanismo que se debe al golpe o la contusión directa sobre el músculo provocando la lesión del mismo. Este es el mecanismo más frecuente en la práctica deportiva de competición.

**Tipos de lesiones:** En función del número de células musculares que se ven afectadas existen varios tipos de lesiones musculares que, de menor a mayor gravedad, serían las siguientes.

En primer lugar la *rotura fibrilar*, también conocida como *tirón muscular*, que representa prácticamente el 75% de todas las roturas musculares. Es la más benigna y con un



correcto tratamiento debe recuperarse totalmente.

El segundo lugar estarían las *roturas parciales* que representan el 20% de las lesiones musculares en las cuales la afectación ya es más importante así como el hematoma al que va a dar lugar.

Finalmente sólo en un 5% de los casos las lesiones musculares corresponden a una *rotura total* y completa del músculo y se produce cuando los dos extremos se hayan separados. Estas lesiones son las más graves y si no se tratan correctamente pueden dar lugar a cicatrices importantes que pueden hacer que recidive la lesión.

En cuanto a los músculos más afectados, podemos decir que en general se trata de músculos largos o aquellos que mueven dos articulaciones.

Sin embargo en función del deporte practicado hay mayor riesgo para un grupo u otro de músculos. Así en el fútbol el músculo que con mayor frecuencia se lesiona es el cuádriceps (21%) seguido por los abductores (19%); sin embargo en el tenis los músculos más expuestos a las lesiones son los gemelos y en la

equitación los abductores.

**Síntomas:** En el momento de producirse la rotura, el paciente nota un fuerte dolor agudo y violento aunque se trate de una simple rotura fibrilar o parcial. Ello es debido a la rica inervación que tienen los músculos. Este dolor se calma con el reposo y a veces el paciente nos lo cuenta como la sensación de una «pedrada» a nivel de la región afectada.

A continuación aparecerá una inflamación, que corresponde al hematoma que acompaña a todas las roturas musculares, que será tanto mayor cuanto más afectado esté el músculo. Si la rotura muscular es completa, habrá una impotencia funcional para realizar el movimiento que ese músculo efectuaba. En estos casos la palpación será muy dolorosa y existirá un signo de «hachazo» que demuestra la discontinuidad del músculo.

**Diagnóstico:** Hasta hace poco las lesiones musculares se debían diagnosticar únicamente con los datos que se obtenían de la exploración.

En la actualidad la ecografía representa un excelente instrumento

no sólo para diagnosticar una lesión muscular, sino para poder determinar la extensión de la misma y la evolución hacia la curación.

Otras técnicas sofisticadas como la resonancia magnética pueden darnos unas bonitas imágenes sin que aporten más datos que una ecografía en manos experimentadas.

**Tratamiento:** El hielo juega un papel fundamental en el tratamiento a pie de pista de las lesiones musculares. El frío va a disminuir el dolor y el edema, y va a hacer que el sangrado sea mínimo, limitando así la posible lesión de las células musculares que no habían sido afectadas por el traumatismo.

Resulta beneficiosa la aplicación de un vendaje compresivo y la eleva-

ción del miembro lesionado, siguiendo la pauta «I.C.E.» (Ice = hueso compresión, Compresión Elevación).

En las lesiones fibrilares de poca importancia, tras 48 horas de reposo y hielo se puede comenzar la movillización, la fisioterapia, e incluso la aplicación de calor y masajes hasta que el paciente pueda reincorporarse a su actividad deportiva no antes de 3 semanas.

En las roturas parciales el masaje está contraindicado hasta la cicatrización de la lesión para evitar que vuelva a sangrar. Hay que retrasar la vuelta al deporte mientras que existen todavía restos de hematoma, lo cual se puede controlar ecográficamente.

En las roturas completas, general-

mente suele requerirse el tratamiento quirúrgico para suturar el músculo, inmovilizando posteriormente el miembro.

**Vuelta al deporte:** Estos enfermos solamente podrán reiniciar su práctica deportiva:

— Cuando mediante la ecografía se compruebe que la cicatrización es completa.

— Cuando hay una recuperación total de la masa muscular comparando ese miembro con el lado sano.

— Cuando se recupere la elasticidad del músculo fundamentalmente a nivel de la cicatriz.

— Cuando haya una ausencia absoluta de dolor durante un entrenamiento constante y prolongado. □

## AUTOBLOQUEO: TECNICA Y TACTICA

Por **JUAN MIGUEL DIAZ VAZQUEZ** (Entrenador. Licenciado INEF)

**M**uchos son los profesionales (o amateurs) del baloncesto que hablan de grandes y complicados sistemas ofensivos y defensivos, de variantes, de ataque «Flex», de corte «UCLA», de «Shuffle», de «Pick and roll», de «Body check», de sus experiencias en los distintos banquillos de los más prestigiosos clubs de Europa y América..., pero pocos los que hablan de los pequeños «detalles», de movimientos a simple vista insignificantes que, analizados, comparados y estudiados, se convierten en aspectos determinantes para la mejora de los jugadores y, como consecuencia de ello, para la mejora de un equipo, un club y, en definitiva, del Baloncesto.

La mayoría de los entrenadores buscamos en los libros, clinics y todo tipo de material informativo que podemos recopilar, la fórmula mágica que resuelva nuestros problemas; el sistema ofensivo que acabe con nues-

tros «bajos» marcadores, las defensas presionantes que consigan que cualquier enemigo se convierta en pequeño, o un movimiento de tal o cual entrenador que pocos conocen. Todo este esfuerzo de búsqueda incansable de la panacea del basket se queda en nada cuando nos damos cuenta que la calidad de un sistema, de un movimiento, etc., es directamente proporcional a la calidad de nuestros jugadores.

El tema que desarrollaré en este artículo es el enfoque técnico-táctico del autobloqueo. Este aspecto puntual del juego se ha venido identificando exclusivamente con la técnica individual del juego sin balón (*desmarque-recepción* de los jugadores exteriores).

Debemos analizar el autobloqueo desde cuatro vertientes:

A) El autobloqueo como elemento de la técnica individual ofensiva (*automatismo*).

B) El autobloqueo como elemento de la técnica colectiva ofensiva (*pasador-receptor*).

C) El autobloqueo como elemento de la táctica individual ofensiva (*consecución individual de un objetivo colectivo-común*: 1c1).

D) El autobloqueo como elemento de la táctica colectiva ofensiva (*sistema de juego: fin en si mismo*).

**Definición de autobloqueo:** «Contacto que el jugador atacante ejerce sobre su defensor con la intención de ganar una posición (*espacio*) que le proporcione la oportunidad de realizar un lanzamiento de alto porcentaje (cerca del aro) con ventaja o «romper» el *equilibrio defensivo*».

Esta definición podría aplicarse también a la concepción «tradicional» del autobloqueo, con la salvedad que el objetivo en este caso, sería el «desmarque» para mejorar el ángulo o línea de pase atacante.

## Tipos de autobloqueo

Distingo dos tipos de autobloqueos, tomando como referencia la parte del cuerpo del atacante que toma contacto con el defensor. La zona corporal que he elegido para contactar con la defensa es el tronco del autobloqueador; tanto su zona anterior (zona abdominal superior y pecho hasta la línea de los hombros, como su parte posterior (zona coxal, lumbar y dorsal media).

A) *autobloqueo frontal o de seguridad*: Mecánicamente se realizará como un *bloqueo*, lo único que cambiará será el receptor de esta técnica (defensor del autobloqueador). Es importante seguir el esquema tradicional del «bloqueo» con lo cual, después de «contactar» con el defensor se deberá efectuar la «continuación», «abriéndose» al balón (el acercarse o alejarse de la pelota es una toma de decisión posterior al movimiento completo: *contacto-continuación*).

B) *autobloqueo dorsal*: La parte del atacantes que contacta es la posterior. Es una técnica más rápida que la anterior debido a que el jugador que la lleva a cabo ya está «en-carado» hacia la zona del campo de donde quiere recibir la pelota. Las dos fases del movimiento quedan «aunadas» (*bloqueo-continuación*) en un sólo gesto.

El autobloqueo se da fundamentalmente por la «sobrecarga» del juego en uno de los lados y por la situación del atacante y su defensor respecto a dicha sobrecarga.

1) Jugador atacante en lado débil y defensor en posición de «ayuda».

2) Jugador atacante en lado fuerte y defensor en actitud de «negación de pase» (defensa por delante).

3) Jugador atacante en lado fuerte y defensor en posición de «seguridad» o defensa «por detrás». En este tercer caso el esquema visto hasta ahora del autobloqueo variará sensiblemente, pero en esencia, veremos que puede cambiar algo la «forma», aunque no el objetivo fundamental.

En estos tres casos anteriores, el autobloqueo a utilizar será:

1) El jugador podrá ir a contactar con su defensa por medio tanto del autobloqueo frontal o dorsal (decisión propia).

2) El autobloqueo a utilizar será el dorsal.

3) En este caso se realizará un movimiento «mixto», en el que la espalda del jugador ofensivo contactará con el defensor. Una vez el contacto esté efectuado, intentará seguir ganando poco a poco espacio hacia la canasta (evitar falta de ataque) y, una vez haya «metido» al defensor prácticamente debajo del aro, recibirá un pase («picado») para jugársela. Veamos que el contacto se realiza como el autobloqueo dorsal, pero el final es del frontal.

## Elementos estructurales (técnica)

Para analizar la mecánica del autobloqueo, hay que tomar como punto de referencia el esquema tradicional de bloqueo:

1) *Aproximación*: En cualquiera de las formas de autobloqueo, la «aproximación» al defensor debe ser «progresiva» y «controlada», utilizando sus ángulos de visión muerta.

2) *Parada*: El autobloqueo bajará su centro de gravedad por medio de una adecuada flexión de piernas (no menos de 45° ni más de 90°) e inclinará ligeramente el tronco hacia su defensor con objeto de «controlarlo», pero nunca para «apoyarse» en él.

3) *Contacto*: El contacto con el defensor se hará con cualquiera de las zonas del cuerpo (tronco) del atacante que he mencionado con anterioridad (tipos de autobloqueos).

4) *Continuación*: Es el auténtico y único final de todo bloqueo (autobloqueo). Una vez finalizado el contacto, el jugador debe «continuar», de tal manera que se debe producir una apertura hacia el balón a la vez que, con la parte posterior del tronco se anulará cualquier tipo de acción del defensor. ¿Cuántas veces habremos dicho a nuestros jugadores: «¡bloquea y continúa!»?

## Elementos funcionales (táctica)

Las condiciones bajo las cuales se dará el autobloqueo son muy concretas:

1) «Leer» la defensa: Este es un aspecto clave que se debe extrapolar a todo lo que es el juego del baloncesto. El jugador observará todo lo que está ocurriendo en el campo: dónde está el balón, qué hacen sus compañeros y sus respectivos defensores, qué hace su defensor..., en definitiva, debe tener presente que cada acción ofensiva provoca una reacción (activa o pasiva) de la defensa. Teniendo en cuenta este principio de acción-reacción, el atacante con o sin balón, debe «actuar» constantemente con el fin de desorientar, entretener y desequilibrar lo más posible a la defensa. En general, la «línea de actuación» (en el juego zonal o individual) irá encaminada a hacer creer al oponente lo contrario que queremos llevar a cabo, tanto si defendemos («flash defensivo») como si atacamos (movimientos en «ángulo» del jugador sin balón, etc.).

2) *Relación espacio-tiempo*: He destacado la importancia de ocupar ciertas áreas del campo para romper, mediante el autobloqueo, la defensa contraria. Pero esta conquista del espacio no será fructífera si no se lleva a cabo de una manera «coordinada» (tiempo).

a) *Autobloqueador en lado débil*: el contacto lo hará al inicio de la inversión del balón.

b) *Autobloqueador en lado fuerte*: el pasador tendrá que leer el lenguaje gestual de su compañero para determinar el momento y tipo de pase («picado» ó «bombeado»).

b1) *Autobloqueador defendido «por detrás»*: el pasador deberá saber esperar el momento en que su compañero conquiste el «espacio-objetivo» y le señale el suelo, reclamando un pase picado.

b2) *Autobloqueador defendido «por delante»*: lo mismo que en el punto anterior (b1), pero el gesto que debe esperar el pasador es que el autobloqueador señale a sus com-



## GUSTAVO ARANZANA, MEJOR ENTRENADOR 92-93

**E**n el transcurso del clinic internacional que nuestra Asociación organizó el pasado mes de julio en Pontevedra, se llevó a cabo la entrega del trofeo al **mejor entrenador** de la temporada 92-93 que recayó en la figura de **Gustavo Aranzana**, entrenador del equipo de la liga ACB, Elosúa León. Según los votos remitidos a la AEEB por sus socios, **Aranzana** consiguió 189 votos y precedió en la clasificación final a **Clifford Luyk**, que obtuvo 177 votos, y a **Miguel Angel Martín**, que obtuvo 160.

Otros entrenadores que consiguieron votos fueron: Aito García Reneses, Lolo Sainz, José Alberto Pesquera, Pedro Martínez, Javier Imbroda, Eduard Torres, Manel Comas, Manuel Moreno, Miki Vukovic, Tim Shea, Herb Brown, Chema Buceta, Andreu Casadevall, Ricardo Hevia, Moncho Monsalve, Mario Pesquera, José Antonio Figueroa, Bozidar Maljkovic, José Luis Olliete, Juan Llaneza, Domingo Palacios.

En la foto de Miguel Angel Fornés, el momento de la entrega del trofeo por parte del presidente de la AEEB, Toni Comas, a Gustavo Aranzana, un entrenador que en pocos años ha sabido situar a un club como el leonés entre los de élite. □

pañeros del lado débil (mejorar ángulo de pase) o hacia el aro (pase bombeado).

La relación espacio-tiempo es uno de los factores más determinantes del proceso táctico.

3) *Dinámica de sobrecargas*: De manera general, el concepto de «sobrecarga» debe ir muy unido al de «inversión de balón». Estos dos conceptos, dentro del apartado ofensi-

vo del Baloncesto, son claves para conseguir un buen ataque. La suma de ambos es lo que nos dará la «dinámica de sobrecargas». Por lo que se refiere al autobloqueo, una sobrecarga determinada puede constituir una «finta» del ataque para concentrar a la defensa en una zona «estéril» del campo, dejando desprotegidas otras áreas de interés ofensivo que, por medio del trabajo de «inversión

de balón» y «autobloqueo» pueden llegar a conquistarse para conseguir «tiros de alto porcentaje».

### Ubicación

¿En qué momento del «proceso educativo» del jugador debería introducirse el trabajo del autobloqueo?. Para ello es necesario distinguir el concepto «técnico» del concepto «táctico».

El automatismo gestual del autobloqueo deberíamos trabajarlo dentro del bloqueo de «técnica individual» (mecánica de ejecución). Iniciaremos su enseñanza antes que la del bloqueo tradicional (directo, indirecto, ciego, de rebote...). Muchos conceptos del autobloqueo servirán de introducción para el trabajo del bloqueo (sobre todo del siempre difícil bloqueo de rebote).

Por lo que se refiere al aspecto táctico, podemos «iniciar» al jugador en el momento que empecemos el trabajo de 2c2 y, desarrollarlo en las situaciones de 3c3, 4c4...

Para la enseñanza del autobloqueo distinguiremos, como para cualquier elemento del Baloncesto, tres fases:

- 1) Asimilación (concepto teórico).
- 2) Ejecución (Técnica).
- 3) Interpretación (Táctica).

Desde el punto de vista de la «ubicación» técnico-táctica-temporal, considero al autobloqueo como el nexo de unión o el eslabón entre la ofensiva de «pasar y jugar» (pase y va) y el ataque «por bloqueos». De esta manera, en la enseñanza del juego de ataque (de transición y estático) distinguiremos tres niveles:

- 1) «Pasar y jugar».
- 2) «Juego por autobloqueos».
- 3) «Juego por bloqueos».

De la combinación de estos tres niveles se extraerían formas «mixtas» de ataque o «sistemas ofensivos».

A nivel general, todos los jugadores (situación especial de base alto o alero con buen juego en poste medio-bajo) y, a nivel particular, los pivots (automatismo), deben incorporar el *autobloqueo* a su repertorio conductual de juego ofensivo. □

# CLINIC DEPORTE GALEGO

V  
I  
D  
E  
O



V  
I  
D  
E  
O

Pontevedra, 7 al 10 de julio de 1993

## CONFERENCIANTES

**CHUCK DALY**                      **CLIFFORD LUYK**  
**ALBERTO BUCCI**                **PEPE LASO**  
**AITO GARCIA RENESES**

Con la colaboración de la  
Secretaría Xeral para o Deporte  
de la Xunta de Galicia

**TIRADA LIMITADA: RESERVA TU CINTA**

**Precio:** 4.000 Pts. + gastos de envío.

**Pedidos:** A.E.E.B.

Calle Jorge Juan, 82 - 5º1ª  
28009 MADRID

Teléfonos: (91) 575 35 65 / 575 21 81

Fax (91) 577 50 73

**Temas de:** Situaciones defensivas (**Daly**); trabajo con hombres altos (**Luyk**); defensa de zona (**Bucci**); relación juego interior/perímetro (**Luyk**); ejercicios de defensa (**Daly**); transición de ataque (**Daly**); ataque a zona (**Bucci**); actividad del jugador sin balón (**Aito**); trabajo con jugadores exteriores (**Laso**); transición defensiva (**Aito**); ataque estático 5c5 (**Daly**).

# ATAQUE CONTRA DEFENSA INDIVIDUAL: BLOQUEO PARA EL COMPAÑERO QUE HA BLOQUEADO

Por **JOSE MARIA BUCETA** (Entrenador del BEX-Argentina) y  
Por **CARLOS SAINZ DE AJA** (Entrenador del Real Madrid)

**E**l dominio de este concepto táctico y su inclusión en el juego de ataque contra defensa individual, proporciona numerosas oportunidades de realizar buenos tiros a canasta. La idea consiste, básicamente, en bloquear al defensor de un compañero que, a su vez, acaba de hacer otro bloqueo. Puesto que la atención del defensor al que se pretende bloquear, es muy posible que esté, al menos en parte, en ayudar a su compañero en el bloqueo anterior, le resultará difícil atender lo suficiente al bloqueo que ahora le hacen a él, aumentando, así, la probabilidad de que se quede engan-

chado en el bloqueo.

En los diagramas siguientes podremos ver dos ejemplos del uso de este concepto dentro de los sistemas de ataque. En el *diagrama 1*, (1) bloquea al poste bajo (5) del lado contrario al balón, e inmediatamente después es bloqueado por el alero (3) de ese mismo lado. Así, *diagrama 2*, cuando (5) reciba de (2) podrá pasarle el balón a (1) para que éste tire o penetre; asimismo, (3), después de bloquear, podrá ganar la posición en el interior y (1) tendrá, así, una buena opción de pasar dentro del balón.

En la siguiente opción la situación

se complica un poco más, pero siempre respetando el concepto de bloquear al defensor del jugador que acaba de bloquear. En el *diagrama 3*, cuando (2) recibe el balón, (4) va al lado contrario a bloquear a (5); inmediatamente después es bloqueado por (1) quien, a su vez, es bloqueado por (3), surgiendo, de esta manera, diversas oportunidades de tiro muy ventajosas, *diagrama 4*.

A continuación podemos observar este concepto dentro de los conocidos ataques «Flex». Cuando (1) pasa el balón a (3) en el lado contrario, *diagrama 5*, (2) aprovecha la posición de (4) como bloqueo y corta

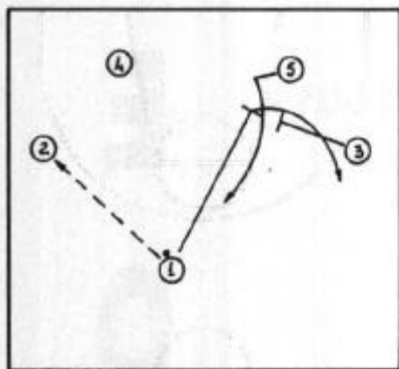


DIAGRAMA 1

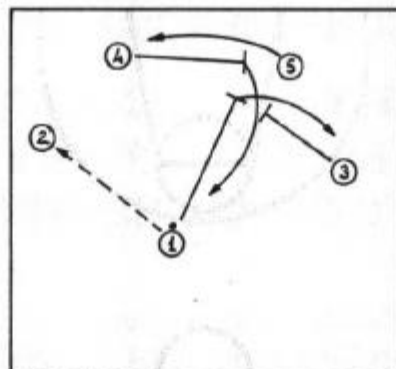


DIAGRAMA 3

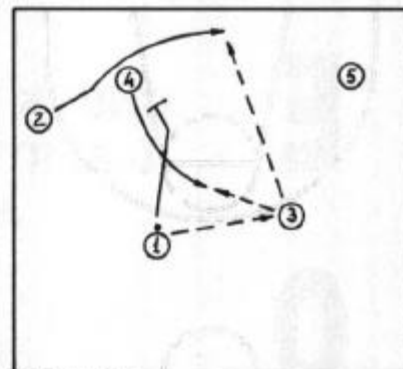


DIAGRAMA 5

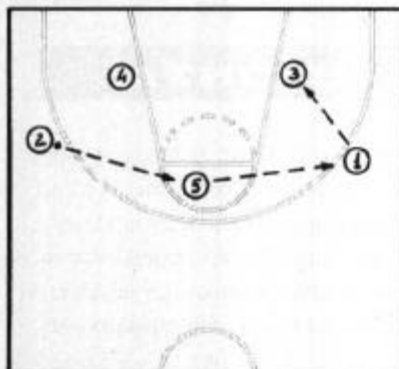


DIAGRAMA 2

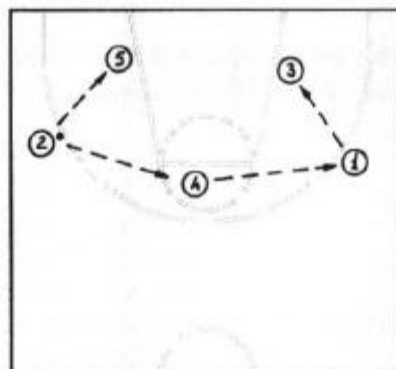


DIAGRAMA 4

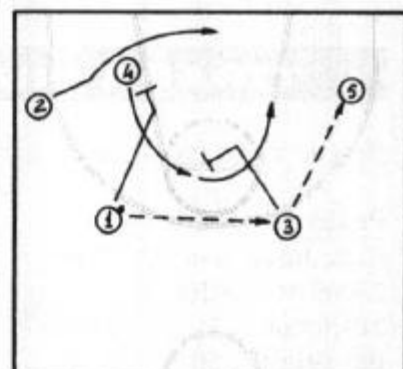


DIAGRAMA 6

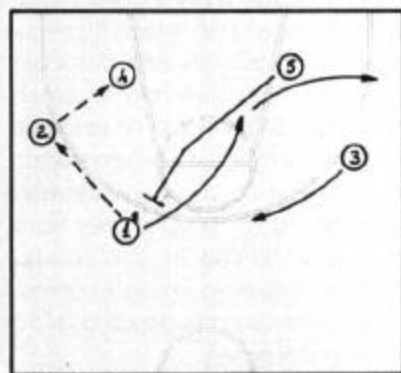


DIAGRAMA 7

para intentar recibir debajo del aro; en cuanto (2) pasa por su lado, (4) sube hacia la posición del poste alto aprovechando el bloqueo de (1); puesto que el defensor de (4) es muy probable que esté ayudando cuando se produce el corte de (2), —ya que si no ayuda (2) tendrá muchas posibilidades de recibir debajo del aro—, el bloqueo de (1) debe sorprenderle lo suficiente como para dejarle momentáneamente enganchado, lo que facilitará una recepción del balón muy ventajosa por parte de (4).

Si (3) pasa a (5), *diagrama 6*, porque el defensor de éste estaba cerrado, cubriendo el hueco interior, para evitar el pase a (2), entonces (3) puede también ir a bloquear a (4), con lo



DIAGRAMA 8

que este jugador (4), que ha sido el que ha bloqueado inicialmente, puede encontrarse favorecido, inmediatamente después, por dos bloqueos consecutivos para él.

En el siguiente ejemplo encontramos un posible sistema de ataque en el que se combinan el objetivo de pasarle el balón al poste medio-bajo (ver número 20 de CLINIC) con el concepto de bloquear para el compañero que ha bloqueado. En el *diagrama 7*, (1) pasa el balón a (2); cuando éste recibe se plantea una situación de dos contra dos entre (2) y (4) que (2) puede aprovechar para pasarle el balón a (4) en el poste medio-bajo. Mientras esto sucede, (5) sube a bloquear a (1) (también se podría hacer al revés) de forma que

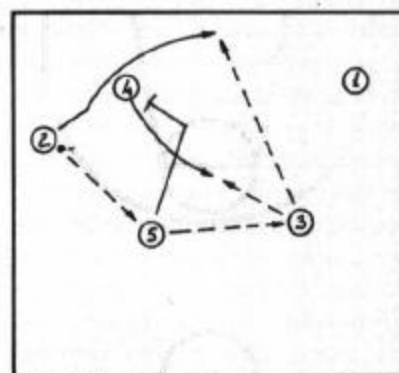


DIAGRAMA 9

(2) y (4) puedan jugar sin ayudas de otros defensores. (5) se queda en la posición del poste alto un poco abierto, (1) se abre hacia la esquina contraria al lado en el que está el balón y (3) distrae a su defensor desplazándose hacia una posición de «segundo base».

Si (2) no ha podido pasarle a (4), *diagrama 8* puede pasarle a (5), quien, a su vez, puede pasarle a (4) desde la posición del poste alto si (4) se ha anticipado convenientemente para ganar la posición.

Si (5) no puede jugar con (4), *diagrama 9*, puede cambiar el balón de lado pasándoselo a (3), en cuyo momento comienzan a realizarse los bloqueos «Flex»: (2) corta sobre (4), quien, a su vez, es bloqueado por (5), etc. □

# DOS O TRES COSAS QUE SE DE VOSOTROS

Por **CESARE RUBINI** (Presidente WABC)

**V**ida de entrenador: dicen que es una tortura. Yo creo, al contrario, que es una bendición. Se estudia, se trabaja, se intenta escalar la gran montaña que representa el individuo; muchas veces nos quedamos sin nada. Hace falta volver a empezar. Vamos a las clases, a los clinics, pensando que aprenderemos a entrenar: es una ilusión. Se aprende únicamente si dentro de uno mismo hay algo, si existe amor por el trabajo, no por ponerse en evidencia; si se entiende que un técnico es un medio para alcanzar la gran armonía que nace de la organización de un club.

Nunca he creído en los milagros; en la gente que despertándose una mañana y mirándose al espejo dice: yo seré un gran entrenador. No señores. Hay que empezar calculando con cautela cada paso, un escalón cada vez. Desde los chicos jóvenes al gran equipo, madurar cada experiencia, vivirla intensamente, sentirse cada día más preparados, y sobre todo más fuertes espiritualmente y mentalmente. No se puede uno convertir en entrenador porque no había otra cosa que hacer: buenos y listos, una teoría que no se aguanta.

Hace falta talento. Se empieza como entrenador de jóvenes valores, y se va progresando trabajando en clubs de medio nivel, demostrando que se sabe convivir con los jugadores, y después se llega al «top», que significa plenitud técnica, capacidad de administrar psicológicamente un grupo, humildad suficiente para estar siempre en contacto con la gente prestando atención a no hablar demasiado.

Sobre el instructor de jóvenes tengo unas cuantas ideas personales: no es el encargado de buscar a los talentos, sino que debe ser el club, el

jefe técnico, el que le proporciona los jugadores con los que se quiere realizar un determinado tipo de trabajo. El trabajo del instructor es de entrenar educando.

Para conseguir este objetivo hace falta una madurez que no se adquiere en los libros. El individuo psicológicamente maduro es aquel capaz de amar y trabajar. Amar, significa lograr unificar los componentes de la propia personalidad, entender como es uno mismo.

El instructor no debe nunca pretender de sus jugadores un rendimiento antes de lo necesario, dado que existan tiempos y ritmos de aprendizaje naturales de los que no nos podemos olvidar.

El jugador joven va al gimnasio, a entrenarse, para divertirse jugando, para imitar al gran campeón, se autoidentifica en el personaje de sus sueños. El joven entrenador debe saber captar y aprovechar en beneficio del jugador estos detalles. La cancha no debe ser únicamente el sitio donde se entrena, sino un lugar donde cada uno es solicitado a poner en evidencia las propias capacidades, donde se hace una labor social y se trabaja, divirtiéndose. El equipo, ante todo, debe considerarse como una entidad humana y después como una entidad técnica; el tecnicismo nunca debe superar a la persona. Los chicos no son robots, muñecos. Está prohibido que los jugadores lleguen a sentir náusea por el basket.

La segunda categoría de entrenadores, los que deben iniciar a entrar en un equipo de alto nivel, debe ser un grupo de audaces, gente dispuesta a experimentar, a descubrir intentando, pero, no olvidar nunca el material humano que se tiene a disposición. Arriesgar es bueno, estudiar

sobre el terreno también, pero utilizando el cerebro para no desperdiciar las mil posibilidades que ofrece la técnica para mejorar los jugadores que tenemos a disposición.

El basket llega a ser armonía, un juego simple contra cualquier mecánica defensiva, si los jugadores aprenden a utilizar el propio cuerpo y a aprovechar todo lo que le ha sido enseñado en las categorías inferiores. Pero también esto podría ser una utopía. En un momento determinado estos chicos que están convirtiéndose en hombres definirán sus características y deberá ser el técnico el que llegue al corazón de este desarrollo. Este es el motivo por el que he comentado que para entrenar no se requiere ser listo, sino poseer un gran talento, máxima humildad, convencimiento de que cada minuto que transcurrimos en la cancha con los jugadores no será desperdiciado porque nos ayudará a entenderlos, a destacar sus cualidades.

En esta segunda fase de la carrera del entrenador es cuando llega el momento difícil de alcanzar la justa madurez; en ocasiones, la falta de resultados nos priva de los justos reconocimientos. Pero no hay que rendirse; hay que seguir adelante con garra, con voluntad; sin miedo he dicho antes, porque antes o después el buen trabajo dará sus frutos.

Cuando llegamos al «top» estamos cerca del borde del precipicio. Cada error se puede pagar muy caro porque estamos al vértice y hay muchos intereses en juego.

El primer objetivo es crear una buena imagen del equipo, intentar estar siempre detrás de los jugadores, nunca delante. Llega a ser importante la gestión de las relaciones públicas, pero todavía más importante es la



gestión de la vida interior del club: hace falta saber hablar con los jugadores, que son personas y campeones. Nunca dejar en otras manos la decisión de escoger jugadores que interesan a tu tipo de juego. Hay que ser como un domador y sacrificarse para que todos los elementos del equipo se lleven bien, desde el masajista hasta el campeón más grande. El mayor esfuerzo será el de convencer a jugadores mediocres, a lo mejor modestos especialistas, que son igualmente importantes, los más útiles. Pero, convencer a todos y luchar de una determinada manera, no es siempre suficiente. El entrenador de gran nivel es aquel que con

mayor habilidad sabe salir del pantano de la derrota: es aquel que sabe modificar, corregir y sobre todo estimular a su equipo en los descansos, que es la verdadera trampa de cada partido, el momento más delicado. Construir un partido, prepararlo, significa poner un ladrillo sobre otro a lo largo de siete días, técnica y carga nerviosa, estrategia y motivación.

Para todos estos entrenadores que suben esta montaña del basket les digo que deben trabajar teniendo respeto de los árbitros, pero teniendo la habilidad de saber aprovecharse de los errores humanos de los mismos. Saber crear un clima de batalla antes de los encuentros decisivos es un tra-

bajo difícil en la jungla de sentimientos de un equipo. Evitar de romper en bloques al equipo: la moral elevada depende de los jugadores y del jugador menos importante del equipo. Los jugadores deben sentirse seguros, listos para una cruzada deportiva, listos para el combate leal pero sin treguas. Nunca pensar que podéis estar solos, de separar a los directivos o el presidente; ellos son los que pagan no lo olvidemos nunca.

Un buen entrenador no debe pretender de sus jugadores ni odio ni amor, sino solo respeto al propio trabajo.

Cuando oigo técnicos que se sienten «enamorados» de sus jugadores pienso que es sólo hipocresía. Puede suceder que encontremos a un jugador que puede ser nuestro ideal, pero esta es una excepción.

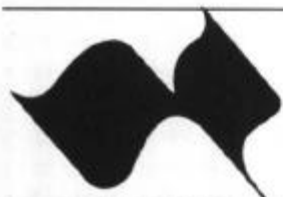
Un buen técnico no conoce la palabra odio, no existe en nuestro trabajo, así como no puede existir la envidia: cada uno construye con sus propias manos.

Para entrenar bien pueden ser útiles cien libros, pero es más positivo reflexionar sobre todas las experiencias que vivimos, analizando con serenidad nuestros errores y los de nuestros rivales. Un clinic, un curso para técnicos, no es una fuente milagrosa de la que se puede salir pensando: «lo he aprendido todo», sino que debe tomarse como una experiencia suficiente para poder afirmar de haber aprendido que es necesario luchar para crear nuevas realidades y perfeccionar escuelas que todavía están lejos del gran jardín basketbolístico, y además fuente de muchos secretos para ganar futuras batallas.

Además, al margen de todos estos aspectos, intentar también explicar que habéis enseñado a los jóvenes el amor hacia la gente, al deporte y la vida, espoleándolos a trabajar y a dar lo mejor de si mismos, de forma que en cualquier circunstancia una persona pueda siempre gozar del respeto de las demás por lo que ha hecho, por lo que ha realizado. □



# CLINIC DE PONTEVEDRA: LECCIONES MAGISTRALES



## DEPORTE GALEGO



**E**n la primera semana de julio se llevó a cabo la anual cita internacional de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto con la presencia de destacados especialistas de nuestro deporte impartiendo lecciones magistrales a las que asistieron cerca de 500 asociados y entrenadores de distintos países. **Pontevedra** fue, en la oca-

sión, la sede elegida y una vez más hay que destacar que nos hemos encontrado como en nuestra propia casa.

Por segunda vez, en la historia de nuestros clinics internacionales, pudimos contar con la presencia de **Chuck Daly**, ex entrenador de Detroit Pistons, entrenador del «Dream Team» olímpico y actual entrenador del New Jersey Nets. Daly nos

habló de conceptos defensivos, de la gran responsabilidad que deben tener los jugadores para entender que es vital una buena defensa para conquistar éxitos colectivos. A continuación estuvo explicando series de ejercicios defensivos de 2c2, 3c3 y 4c4. En la tercera charla nos explicó las variantes ofensivas que tiene la transición que juega su equipo, y finalmente los sistemas de ataque contra defensa individual, sistema creados en función de las características de los jugadores que dispone.

Si Daly acabó dejando buen sabor de boca a todos, **Alberto Bucci** demostró el porqué es considerado de los mejores entrenadores italianos. Con una capacidad comunicativa notable, nos explicó sus conceptos de una defensa de zona 1-2-2 match-up y posteriormente el ataque contra la zona, normal o de ajuste.

Los tres entrenadores nacionales no





**SECRETARÍA XERAL PARA O DEPORTE**

anduvieron a la zaga. **Clifford Luyk**, que debutaba en un clinic de este nivel, estuvo excelente en sus explicaciones, antes hablando del trabajo de los hombres altos y posteriormente sobre la relación entre el juego interior y el de perímetro.

**Año García Reneses** eligió dos temas de complicada construcción y en ambos estuvo notable, con una nota de mérito especial para sus explicaciones sobre el trabajo a realizar a nivel de conjunto en la transición defensiva, y sobre el juego sin balón y la actividad en general de los jugadores.

Finalmente **Pepe Laso** dio una clase magistral sobre el trabajo a realizar para la mejora de los fundamentos de los jugadores.

dores exteriores. Para ello se sirvió de la colaboración de Iñaki Gómez, un jugador formado por él mismo en la cantera del Taugrés, con el que estuvo realizando demostraciones en las que el jugador antes nos enseñaba como se hacían mal las cosas y luego cual era la forma correcta.

Hay que destacar que el Clinic se convirtió en un éxito total gracias a la plena y total colaboración de la **Secretaría Xeral para O Deporte** de la Xunta de Galicia, a través del director general de deportes Sr. **Eduardo Lama**, y del **Ayuntamiento de Pontevedra**, a través de su concejal de Deportes Sr. **Fernando Gago**, que pusieron los medios a disposición para que todo funcionara a la perfección.

Hay que destacar la presencia del Presidente de la FEB, Sr. **Segura de Luna**, así como la de **Antonio Díaz Miguel**, que recibió la insignia de oro y brillante de la Asociación, y la de **Gustavo Aranzana**, que recibió el trofeo al mejor entrenador del año.

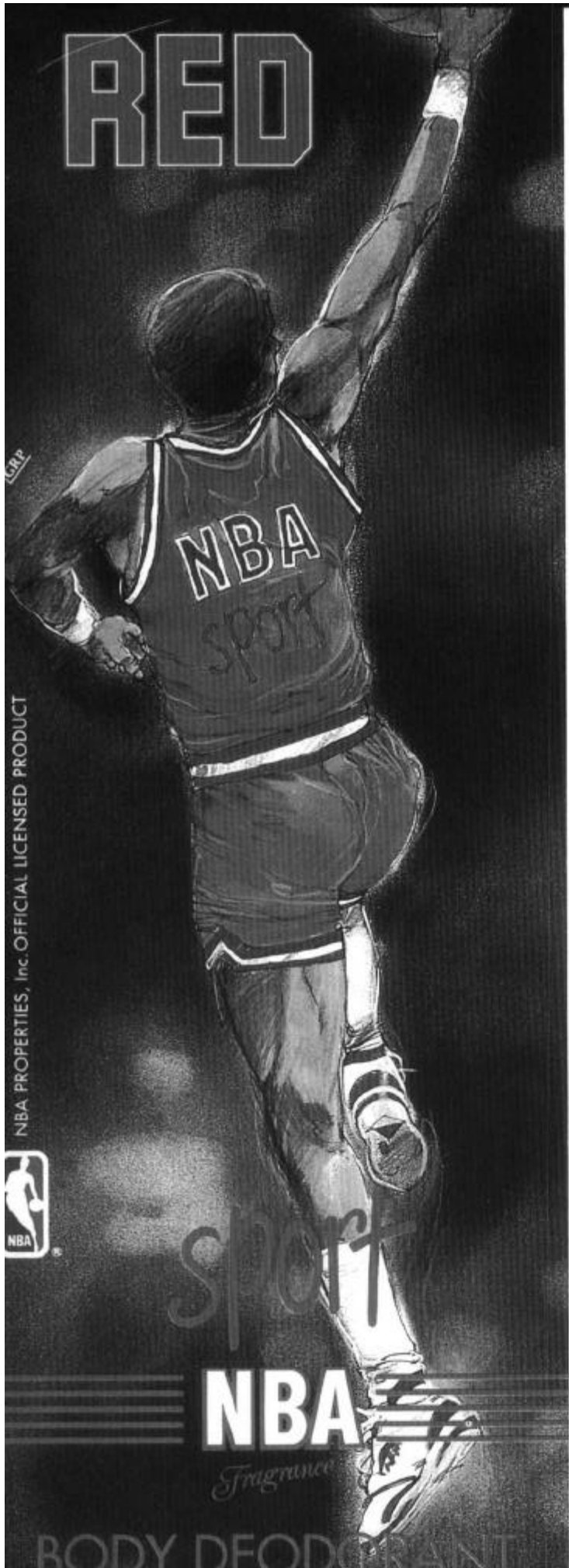
Finalmente, dar las gracias a todos nuestros patrocinadores que han permitido que el clinic se llevara a cabo sin ningún agobio. **Converse Gatorade**, **NBA Fragance** y **Spalding** son las firmas que han estado a nuestro lado. □



# RED

LCPP

NBA PROPERTIES, Inc. OFFICIAL LICENSED PRODUCT



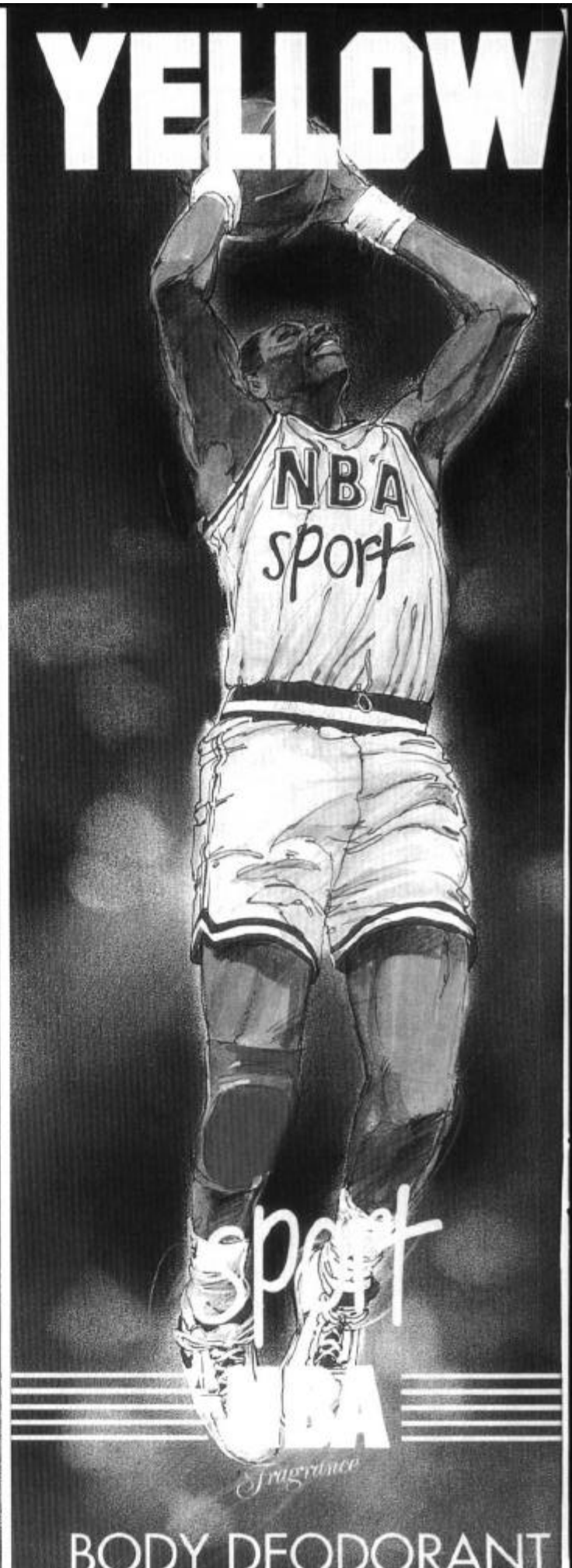
sport

**NBA**

*Fragrance*

BODY DEODORANT

# YELLOW

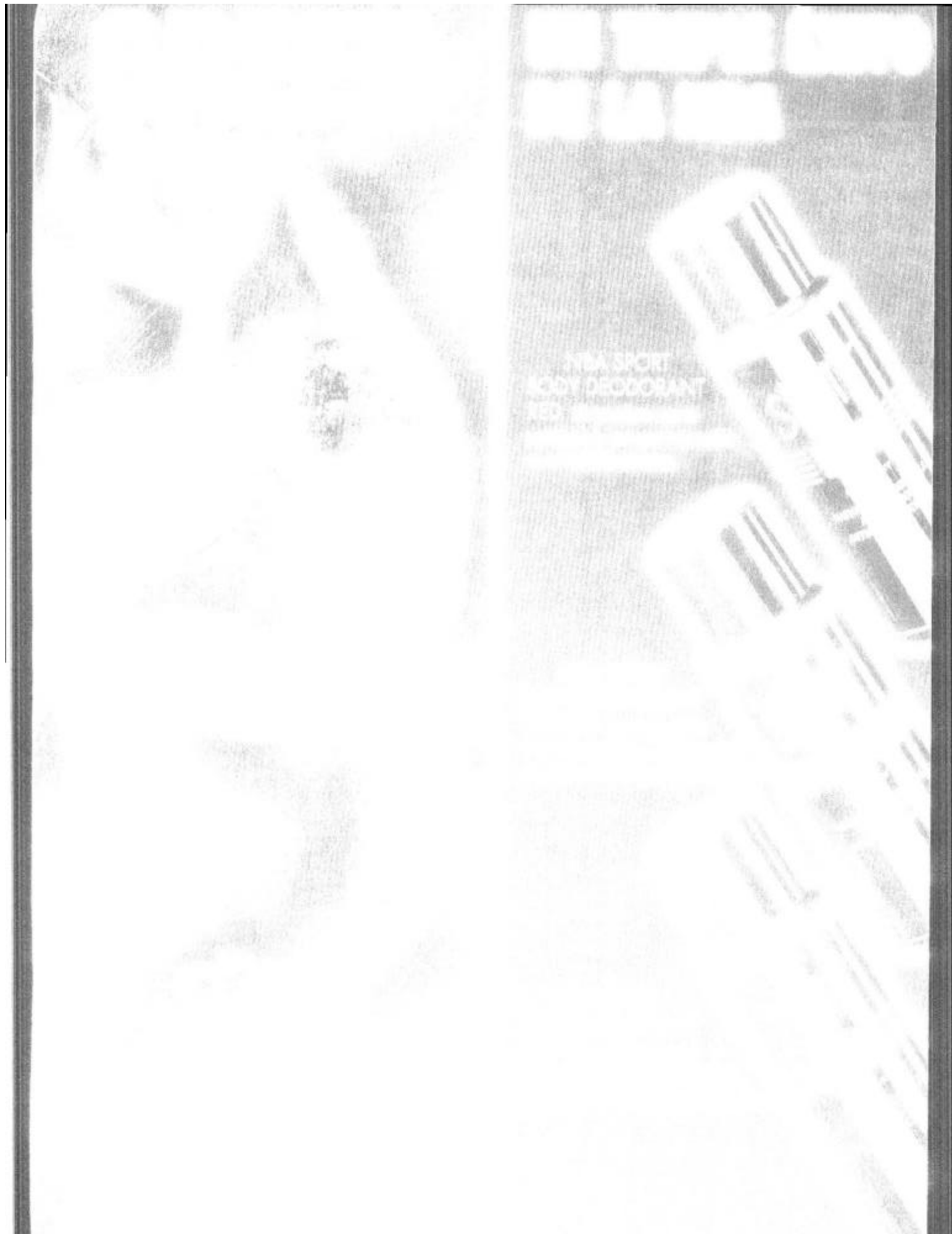


sport

**NBA**

*Fragrance*

BODY DEODORANT





# MOVIMIENTO DE ATAQUE EN 1-3-1

Por **KELVIN SAMPSON** (Coach Washington St. University)

Los entrenadores de baloncesto estamos constantemente buscando formas de utilizar de la manera más efectiva a nuestros jugadores. La mayoría de los equipos tienen su mayor potencia en el juego del perímetro o en el juego interior.

En Washington State University, nuestro mayor potencial de juego se encuentra en el perímetro. Utilizamos un ataque con tres hombres exteriores, con el fin de sacar la máxima ventaja de nuestra velocidad, habilidad en el tiro a canasta y oportunidades de entrar botando hacia el aro. Yo realmente creo en la filosofía de colocar a cada jugador en la zona del campo donde se encuentra más cómodo.

Algunos de los jugadores que consideramos «poste» se encuentran más cómodos jugando de espaldas a la canasta mientras que otros lo hacen mejor de cara a la canasta.

En nuestro movimiento de ataque tenemos un poste alto y un poste bajo. Nuestro poste alto lo utilizamos básicamente como bloqueador y pasador. El trabajo del poste alto está en utilizar su cuerpo para conseguir buenos bloqueos y para mantener al equipo en posiciones abiertas, así como para ayudar a los jugadores que manejan el balón en las situaciones de presión (por ejemplo en situaciones de 5 segundos bloqueando en la parte alta de la zona, ayudando contra las presiones).

El rol del poste bajo es mantenerse activo en el ataque y buscar siempre oportunidades de anotar desde el poste bajo, además de realizar los mejores bloqueos.

Los tres jugadores del perímetro han de estar constantemente en movimiento, cortando, pasando y buscando oportunidades de anotar.

El concepto básico de todos los movimientos de ataque, es el movimiento continuo, buenos pases, e inteligentes cortes hacia canasta. En nuestro «1-3-1» el poste bajo siempre está en el poste bajo, el poste alto siempre está en el poste alto y los tres jugadores del perímetro intercambian sus posiciones entre ellos. Ello nos ayuda a una actitud de ataque más que un modo de inicio de sistema. A nuestros jugadores les gusta, pues les da libertad en el juego, nos da equilibrio en el campo y tienen posiciones de ataque válidas. Es muy importante que el poste alto sea un buen bloqueador porque puede generar desde ese movimiento una gran cantidad de oportunidades de anotar para los aleros. Es un sistema de ataque muy sencillo, fácil de enseñar y de implantar.

Nos colocamos inicialmente en posición «1-3-1» con nuestro mejor bloqueador en la posición de (5), nuestro mejor poste bajo anotador,



DIAGRAMA 1

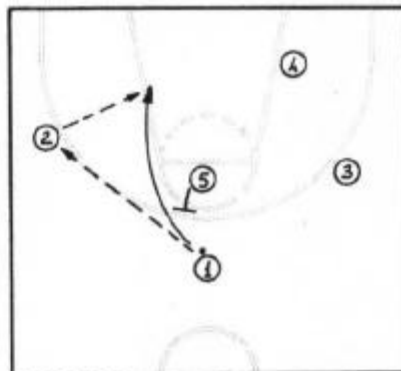


DIAGRAMA 2

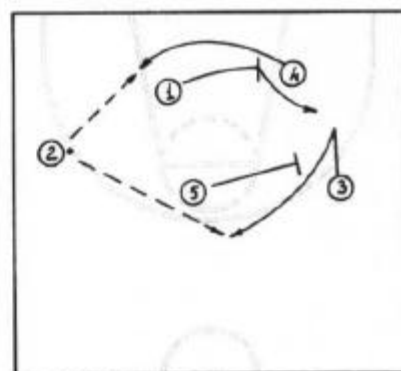


DIAGRAMA 3

en la posición de (4), nuestro base en la posición de (1), y nuestros aleros en las posiciones de (2) y (3). La única regla que ahora tenemos es que el poste bajo se coloca en el lado contrario a donde iniciamos el primer pase, *diagrama 1*.

El poste alto debe de realizar dos bloqueos, al base y al alero del lado contrario a donde ha ido el pase. (1) pasa a (2) y corta hacia canasta, *diagrama 2*. Si no hay pase, (1) bloquea a (4) que va fuerte hacia el balón, *diagrama 3*, mientras (5) va a bloquear a (3), quien previamente ha preparado a su defensa para meterle en el bloqueo. (3) corta fuerte hacia el balón buscando el pase de

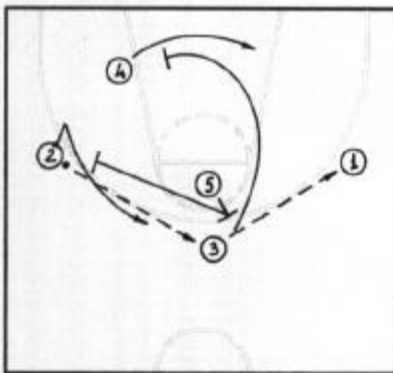


DIAGRAMA 4

(2) haciendo el corte en V para recibir el balón; (1) bloquea a (4) y reemplaza a (3) en el alero. Este debe ser un corte explosivo buscando sacar ventaja.

De esta manera conseguimos la continuidad básica de nuestro sistema ofensivo en «1-3-1». Al tiempo que ejecutamos la mencionada continui-

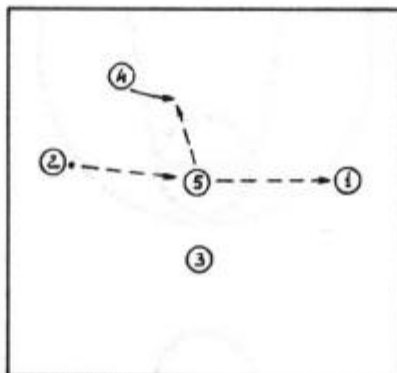


DIAGRAMA 5

dad del ataque hemos de insistir a los jugadores, y mentalizarles de la importancia fundamental de los cortes bien realizados, de los buenos bloqueos, de crear espacios y de mantener el equilibrio de las posiciones en el campo. Como equipo atacante, es nuestro objetivo hacer que cada contrario tenga que trabajar

en defender cada movimiento de ataque. Si hacemos efectiva la ejecución de los movimientos del ataque, nuestro objetivo mencionado será válido cada vez que nuestro equipo esté en el campo.

Aunque el sistema de ataque 1-3-1 es sencillo en su ejecución, permite una gran cantidad de creatividad y libertad como entrenador. Una vez que tus jugadores han aprendido el movimiento básico y su continuidad, muchas variables se pueden implantar en el sistema, con el fin de evitar que la defensa descubra el siguiente movimiento y mantenerla en constante atención (por ejemplo bloqueos directos, dobles bloqueos en el lado débil etc.).

Este sistema tiene un buen significado de creatividad y sencillez siendo al mismo tiempo efectivo como sistema de ataque. Con una buena ejecución y un poco de creatividad este ataque hará que tus contrarios trabajen defensivamente hasta su fin, el cual es el mayor objetivo de un ataque.

La importancia de la continuidad en el ataque la podemos apreciar en el *diagrama 4* cuando los jugadores, una vez terminada la primera opción están en la disponibilidad de reemplazar el movimiento con (2) que pasa a (3) y éste a (1). Sucesivamente (3) corta sobre el bloqueo de (5) y la secuencia es la misma explicada en los tres primeros diagramas.

Es muy importante que (5) no sea utilizado solo como bloqueador sino como hombre que pueda cambiar el balón de lado también, ayudando a los aleros a evitar la presión defensiva. Si esa posibilidad fuese negado por la defensa, (5) debe de buscar el balón para dar al pasador otra posibilidad.

En cuanto recibe el balón, (5) tiene la posibilidad de cambiar el balón de lado o de buscar al pase a 4 (pase poste alto/poste bajo) buscando éste el balón en corte, o incluso jugar una penetración 1c1. □

# N.º 1



equipamiento  
y materiales  
deportivos, s.l.

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



# SAQUES DE BANDA EN TRIANGULO

Por **MICHAEL BEARD** (Assistant coach Tarkio College)

**P**ienso que los saques de banda deberían ser algo más que una simple puesta en juego del balón. En nuestro college hemos conseguido buenos resultados utilizando nuestra serie «en triángulo» como arma ofensiva.

La alineación básica es la que reflejamos en el *diagrama 1*. (3), el alero bajo, es el que pone el balón en juego. (1), nuestro base, es el que está en el lado del triángulo más cercano a la canasta a la que atacamos; (2), nuestro escolta tirador, se sitúa en el poste bajo en el lado contrario de donde se saca; (4), el ala/pívot, se coloca en el lado contrario de (1) y (5) forma el vértice del triángulo.

El movimiento inicial, *diagrama 2*, comienza con un bloqueo de (1) a (5) y a continuación de (4) a (1). Cuando (1) recibe, (5) se va al poste bajo del lado del balón y (4) se sitúa en la línea del tiro libre. A partir de aquí inicia el movimiento secundario, *diagrama 3*, con (1) que va progresando hacia el lado contrario en dribbling mientras inicia una secuencia de «bloquea al bloqueador», (2) bloquea a (5), que corta al poste bajo del lado balón, y luego aprovecha el bloqueo de (4) para subir al tiro libre donde, si recibe, puede tirar o pasar interior a (4) ó a (5) que han cogido la posición en los postes bajos. Si no hay nada, (2) pasa a (3) e iniciamos nuestro movimiento ofensivo habitual.

Este movimiento lo utilizamos contra defensas individuales, mientras contra zona ajustamos ciertos detalles. El movimiento para la puesta en juego del balón es el mismo, con (1) que bloquea a (5) y es bloqueado por (4). Una vez que (3) haya pasado a (1), sprinta por la línea de fondo hacia el lado contrario. (1) va

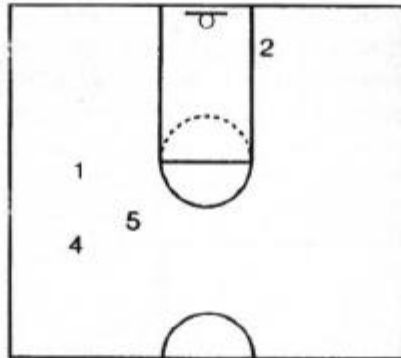


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

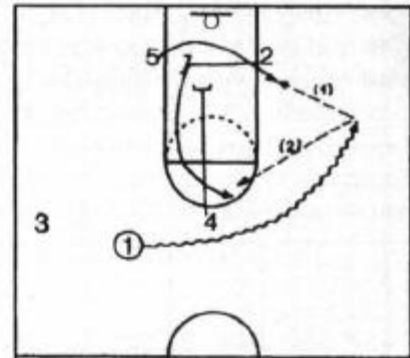


DIAGRAMA 3

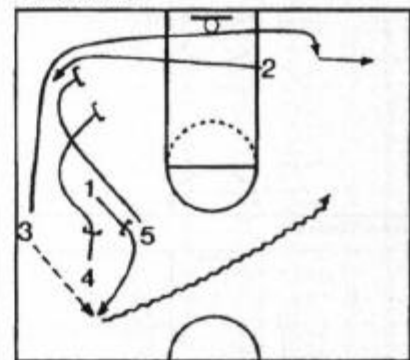


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5

botando hacia el lado contrario en un movimiento de distracción; (2) espera un momento para que se inicien los desplazamientos de sus compañeros y luego corta fuerte para aprovechar un doble bloqueo que forman (4) y (5). Aquí (1) puede efectuar un pase skip hacia (2), que puede tirar. Si no lo consigue, devuelve el balón a (1), que ha pasado a ocupar la parte frontal del ataque. Cuando (1) recibe, (4) corta hacia la esquina superior del área pidiendo el balón y (5) efectúa el mismo movimiento por la línea de fondo pidiendo el balón en un pase bombeado.

Hay que reconocer que estos sencillos movimientos tienen la finalidad primaria de poner el balón en juego, pero con el paso del tiempo hemos

logrado que se conviertan en juegos específicos para intentar lograr una canasta rápida aprovechando que normalmente la defensa que presiona estos saques de banda tiene tendencia a desequilibrar su posición en el campo. □



# «PUÑO»: UNA CONTINUIDAD OFENSIVA

Por **JEFF DILLON** (Assistant coach Wright State University)

**E**n Wright State la filosofía ofensiva principal es que el balón llegue a la zona atacante lo más rápido posible aprovechando todas las ventajas que ofrece el contraataque. De todas maneras hay que reconocer que muchas veces el

equipo rival realiza un buen trabajo defensivo y las posibilidades de contraataque se reducen al mínimo. Este es el momento en que utilizamos nuestra continuidad ofensiva que llamamos «fist». Esta es una alineación con un doble poste alto y con los aleros

que pueden variar su colocación en función de la presión defensiva. Tenemos distintos movimientos de entrada para iniciar el ataque, *diagramas 1, 2 y 3.*

Para decidir la opción podemos llamar el juego o simplemente indi-

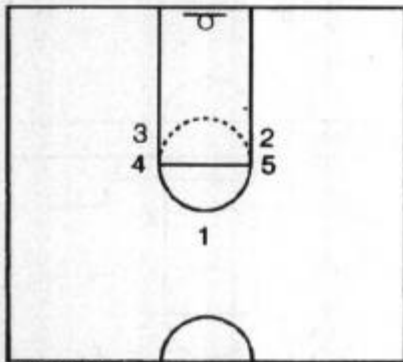


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 7

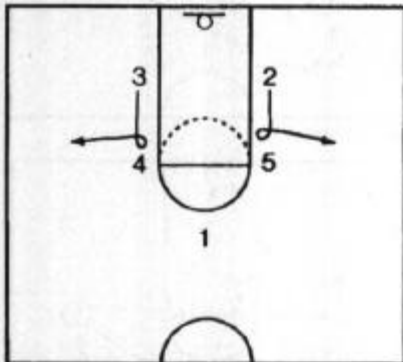


DIAGRAMA 2

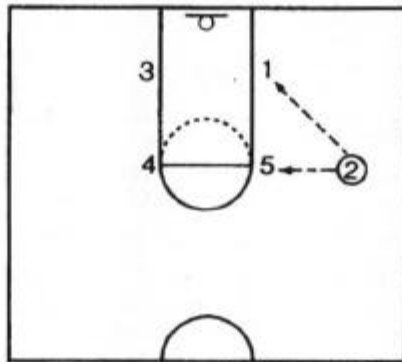


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 8

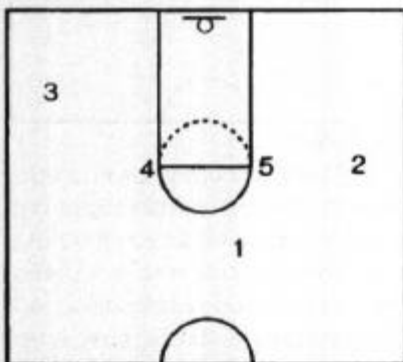


DIAGRAMA 3

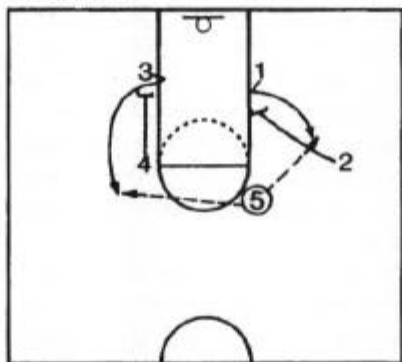


DIAGRAMA 6

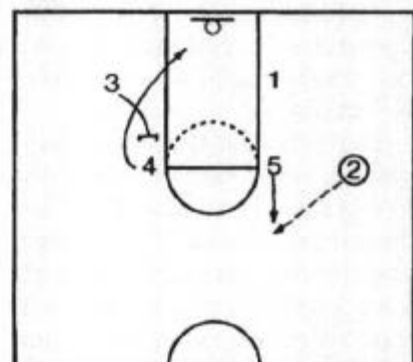


DIAGRAMA 9

carlo haciendo un movimiento en dribbling en determinadas direcciones. Seguidamente vamos a explicar cinco opciones de ataque que tienen más éxito.

La que llamamos «corte vertical», diagrama 4, inicia con (1) que pasa a

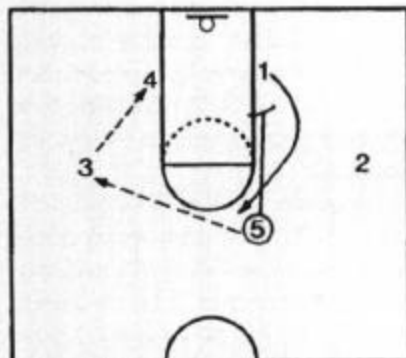


DIAGRAMA 10

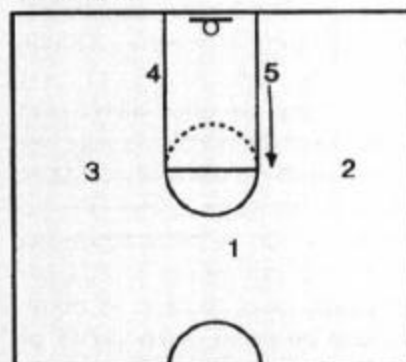


DIAGRAMA 11

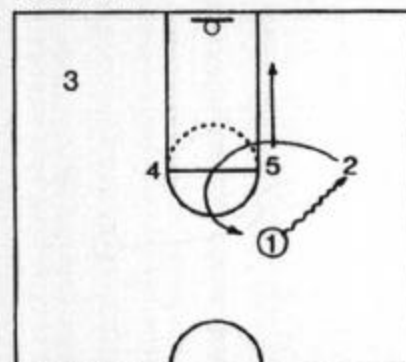


DIAGRAMA 12

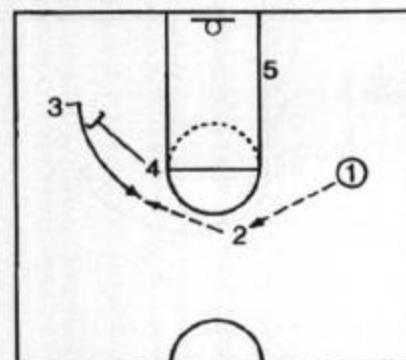


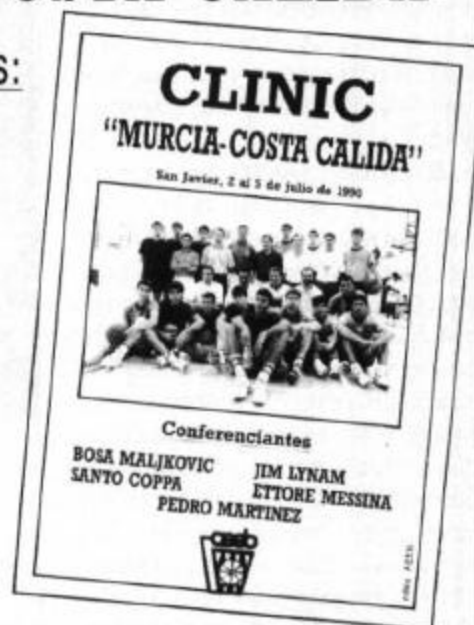
DIAGRAMA 13

# CLINIC

## «MURCIA-COSTA CALIDA»

Conferenciantes:

**BOSA MALJKOVIC**  
**SANTO COPPA**  
**JIM LYNAM**  
**ETTORE MESSINA**  
**PEDRO MARTINEZ**



Temas:

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

Precio :

**1.000 ptas. más gastos de envío**

Pedido contrareembolso a la AEEB.

Jorge Juan, 82, 5º 1ª - 28009 MADRID

Teléfonos: (91) 575 35 65 - 575 21 81

Fax: (91) 577 50 73

Tirada limitada: reserva tu ejemplar.

(2) y corta en vertical sobre el bloqueo de (5). La primera opción de (2) es pasar a (1) al poste bajo, *diagrama 5*, o, si no puede, a (5) en el poste alto. La primera opción de (5) es pasar a (3) que se abre aprovechando el bloqueo de (4), *diagrama 6*; la segunda opción es pasar a (1) que se ha abierto tras el bloqueo de (2). Si no hay tiro después de que (5) haya pasado, (2) despeja su lado, *diagrama 7*, mientras (5) va a bloquear a (4) que corta fuerte hacia el balón a través del área.

En la opción «**uptown**», *diagrama 8*, (1) pasa a (2) y corta hacia el poste bajo mientras (5) se abre para recibir de (2), *diagrama 9*. Cuando (5) tiene el balón, (3) realiza un bloqueo ciego a (4) que puede recibir de (5). Si (4) no puede recibir, (5) pasa a (3), que se ha abierto, y éste intenta dar un balón interior a (4), *diagrama 10*, mientras (5) va a bloquear a (1) que sube a la parte frontal. Si no hay nada, ajustamos nuestra posición, *diagrama 11*, e iniciamos la opción «**curl**», *diagrama 12*. (1) bota hacia el lateral y automáticamente (2) corta alrededor de (5) sustituyendo a (1), y (5) corta sucesivamente hacia el poste



bajo. Si (1) devuelve el balón a (2), el ataque «**fist**» (puño) continúa con (4) que bloquea a (3), *diagrama 13*. Si (1) no puede pasar a (2), entonces (4) corta flash en la esquina superior del área en el lado del balón. Cuando (4) recibe, *diagrama 14*, (3) y (5) cogen

posiciones interiores para intentar recibir.

En el *diagrama 15*, iniciamos la opción «**dribble over**» con (2) que va a bloquear a (3), que corta bajo, mientras (1) se desplaza lateralmente botando. La primera opción es un pase de (1) a (3). Si éste no puede recibir, (4) y (5) realizan un doble bloqueo para (2), *diagrama 16*, que corta arriba para recibir. Si (2) no puede tirar, intenta el pase interior a (4) o a (5), *diagrama 17*.

La **quinta opción** es cuando (1) llama a (5) para que le bloquee, *diagrama 18*, e intenta la penetración hasta canasta. Si (1) no puede penetrar, (5) continúa y, si (1) pasa hacia (3), corta al poste bajo para recibir un balón interior, *diagrama 19*, mientras (2) cubre en balance defensivo.

A lo largo de estos últimos años hemos descubierto que la serie «**fist**» se compone de opciones muy flexibles que podemos ajustar año tras año en función de los jugadores que tenemos a disposición, lo que permite exprimir al máximo la potencialidad de cada componente del equipo. □

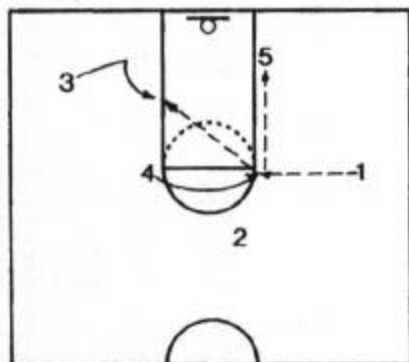


DIAGRAMA 14

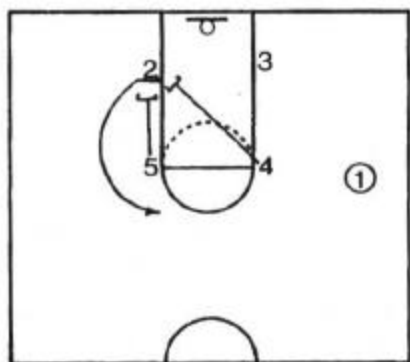


DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 18

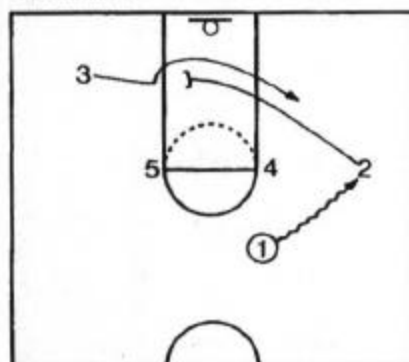


DIAGRAMA 15

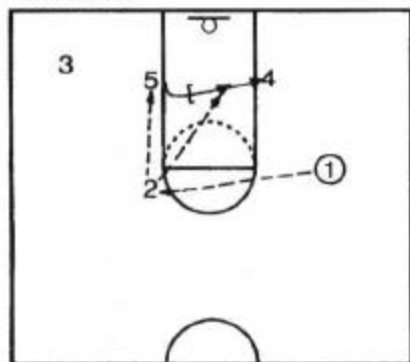


DIAGRAMA 17



DIAGRAMA 19

# JORNADAS DE BALONCESTO DE BASE

A lo largo de la pasada primavera se celebraron en Madrid, bajo la organización de la AEEB, una serie de charlas repartidas en distintas jornadas sobre baloncesto de base, con notable éxito de participación y de

nivel de los conferenciantes. Hay que destacar que es la primera vez que se desarrollan charlas específicas de baloncesto de base y que dado el éxito del evento, tendrán continuidad la próxima temporada. Un promedio de



150 entrenadores asistieron a las diversas reuniones en las que expusieron sus conocimientos **José Vicente Hernández** y **Joaquín Brizuela**, que hablaron sobre la fase final en el proceso de formación del jugador para acceder a la élite; **José María Buceta**, que habló de las características y evolución psicológica del jugador en el proceso de formación; **Berilda Vázquez**, que habló de criterios psicopedagógicos para la iniciación del baloncesto; y finalmente **Javier Sampedro**, que trató sobre la enseñanza de la táctica a través del juego y de ejercicios en la etapa de iniciación. Las charlas se llevaron a cabo en el INEF de Madrid bajo la dirección de Angel Goñi, la colaboración del CSD, Federación Española y el mismo INEF y el patrocinio de Gatorade. □



# TRANSICION OFENSIVA

Por **MIKE D'ANTONI** (Entrenador Recoaro Milano)

**N**uestra transición tiene un desarrollo básico que se va ajustando cada temporada en función de los jugadores que tenemos a disposición. Esta que vamos a explicar la utilizamos cuando podemos disponer de dos jugadores interiores con potencia y buena técnica

en el 1c1. (1) lleva el balón por el centro, *diagrama 1*, y después de pasar a (2) corta para salir por el lado contrario del balón. El primer trailer, (4), corta y ocupa el poste bajo, *diagrama 2*. (3) sustituye a (1) y cuando recibe de (2), *diagrama 3*, pasa a (1) que ha salido del corte aprovechando el blo-

queo en el poste bajo de (5). (4), enseguida que el balón sale de (2), lleva un bloqueo ciego a (3), si éste ha pasado a (1), *diagrama 4*, o va a bloquear directamente para jugar un 2c2, *diagrama 5*. Si el balón llega a (1), hay distintas soluciones; puede dar un balón interior a (5), *diagrama*



DIAGRAMA 1

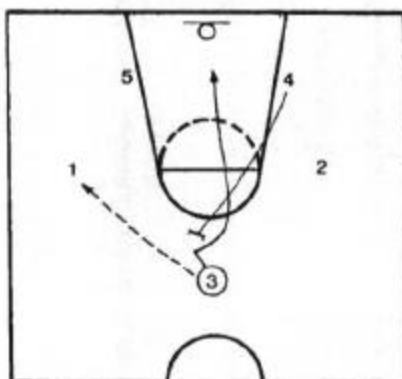


DIAGRAMA 4

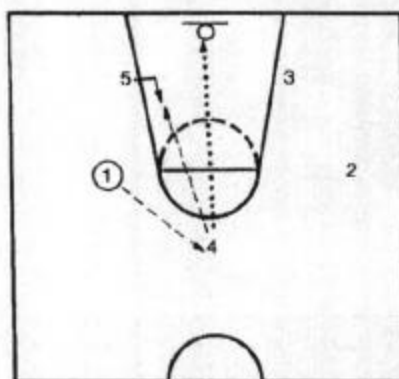


DIAGRAMA 7

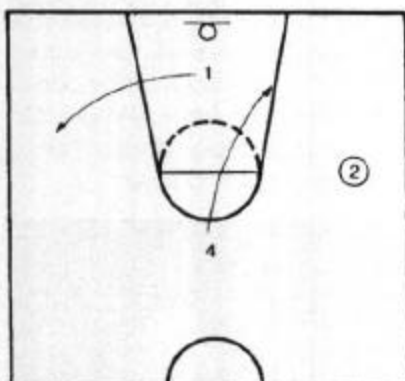


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 5

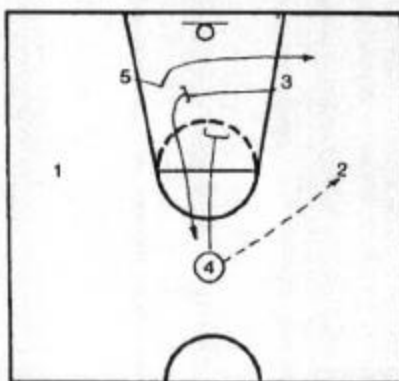


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 6

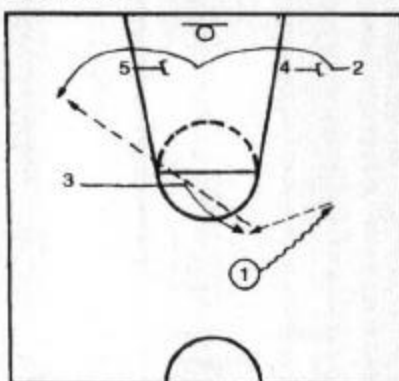


DIAGRAMA 9

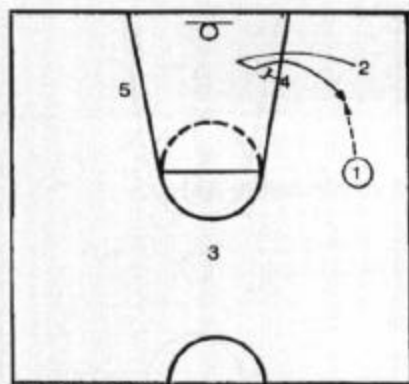


DIAGRAMA 10

ó, aprovechando que el movimiento de bloqueo ciego de (4) quita toda ayuda. Puede efectuar un pase lob hacia (3), que ha cortado tras el bloqueo, o puede dar el balón a (4) que o pasa interior a (5) o resuelve en 1c1, *diagrama 7*.

En el caso que el balón vuelva a (2), (3) bloquea horizontal para (5) y recibe el bloqueo vertical de (4), *diagrama 8*.

Tenemos otra opción en el caso de que el base (1) se desplace hacia un lateral en dribbling, *diagrama 9*. (2) aprovecha dos bloqueos segui-



DIAGRAMA 11

dos mientras (3) sustituye en punta y tiene hasta tres líneas de pase abiertas. (2) debe saber «leer» la situación y en el caso que su defensor anticipe demasiado la salida en el último bloqueo, vuelve sobre sus pasos, *diagrama 10*. En el caso de que el balón llegara a (2), tras el corte sobre los bloqueos, se repetiría la situación inicial con (4) que va a bloquear a (3), con las variantes ya explicadas. Una última opción la tenemos cuando nuestro pivot va a bloquear en medio del área a (2), que corta, y luego con un mo-

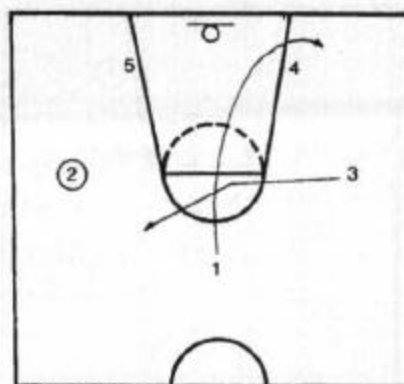


DIAGRAMA 12

vimiento flash, vuelve sobre sí mismo para recibir un pase interior, *diagrama 11*.

Si el balón llega a (2), el desarrollo es el mismo, *diagrama 12*, con (1) que corta y (3) que sustituye.

Las características de nuestra transición son siempre las mismas:

a) jugar transición para tener siempre un punto de referencia que te obliga a correr siempre.

b) simplicidad, utilizando movimientos sencillos que permiten una ejecución constante a una velocidad cada vez más elevada. □

## ATAQUE A LA ZONA 2-1-2

Por **ALDO CORNO** (Entrenador Pool Comense)

**A**ntes de hablar de forma específica del ataque a la zona 2-1-2, es fundamental que explique mis principios básicos para ata-

car cualquier tipo de zona. Son conceptos generales que resumiré en los siguientes puntos:

— Intentar romper la zona con el

contraataque, sea primario que secundario, antes de que la misma se pueda alinear correctamente.

— Si la defensa ya está situada,



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 4

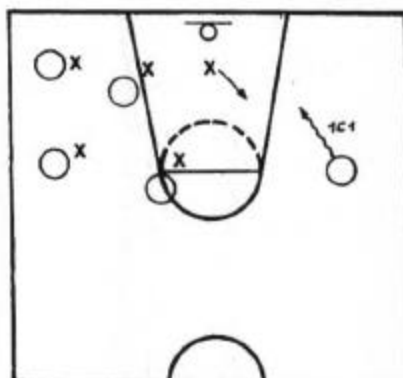


DIAGRAMA 7

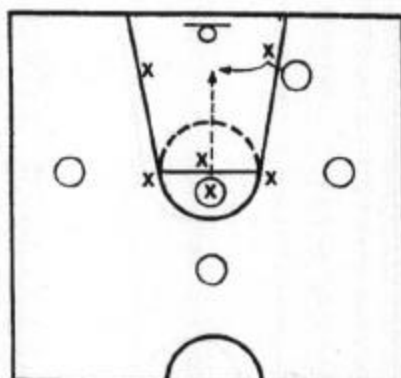


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 6

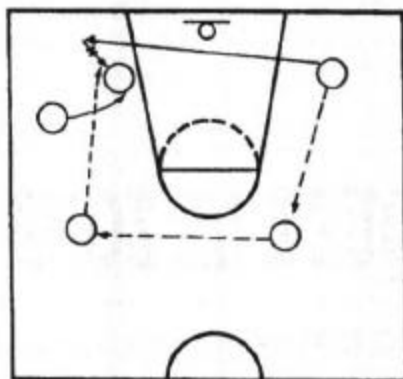


DIAGRAMA 9

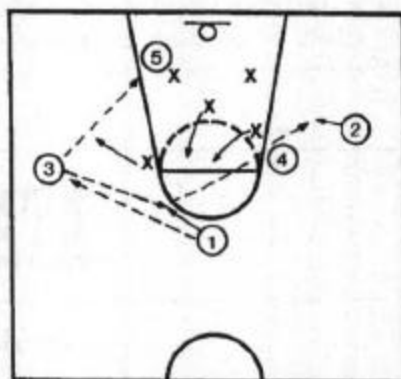


DIAGRAMA 12

debemos crear situaciones de sobrecarga para aprovechar los puntos débiles defensivos; por ejemplo atacar en 1-3-1 la zona 2-3, *diagrama 7*.

— Penetrar en el corazón de la zona con pases al poste alto o al poste bajo, *diagrama 2*.

— Utilizar fintas de pase para desequilibrar lo más posible a los defensores.

— Aprovechar el lado débil con pases que rompan la zona, *diagrama 3*. Utilizar el dribbling para penetrar y dividir la zona, *diagrama 4*. Formar siempre triángulos de pase, *diagrama 5*. Obligar a los jugadores

de perímetro a acercarse a medida que la defensa se cierra. Importancia del tiro, si la defensa se cierra. Convencer a los jugadores de ir siempre al rebote ofensivo porque es, con toda seguridad, una de las armas más eficaces contra la zona, en particular modo el rebote en el lado contrario del tiro, *diagrama 6*.

— El balón debe estar siempre en movimiento y debemos aprovechar las situaciones de 1c1 en los espacios libres creados por las inversiones de balón, *diagrama 7*. Utilizar en determinados momentos los movimientos de pick and roll, *diagrama 8*, o blo-

queos para los mejores tiradores, *diagrama 9*.

— Los pivots deben ir siempre hacia el balón y aprovechar lo máximo posible el pase del poste alto al poste bajo, *diagrama 10*.

— Hay que llevar lejos a los reboteadores defensivos y convencer a nuestros jugadores que el objetivo de la defensa es de permitir tiros exteriores y por ello debemos buscar insistentemente tiros interiores.

— Para finalizar, debemos tener un buen balance defensivo. Tomando como referencia todos los conceptos hasta ahora mencionados,

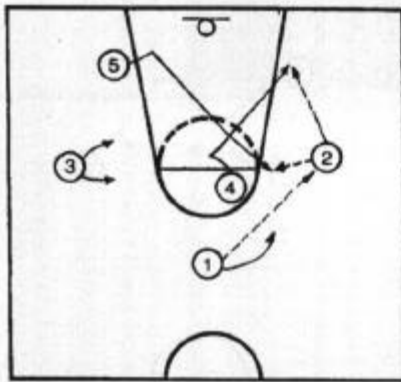


DIAGRAMA 13

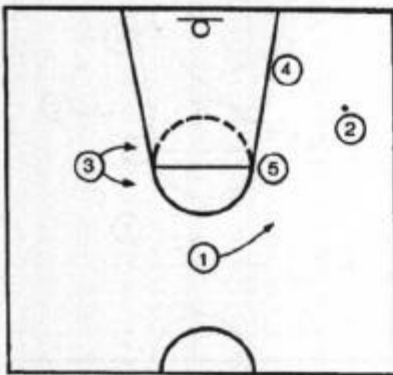


DIAGRAMA 14

preparo los distintos ataques en función de las alineaciones defensivas.

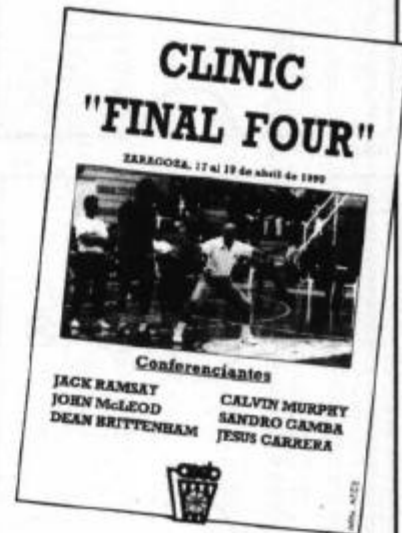
Siempre intento disponer de dos posibilidades contra zona: ataque libre, que ahora voy a explicar, y uno con un sistema fijo, que explicaré en otra ocasión. Contra la zona 2-1-2 (ó 2-3) ataque con una alineación básica en 1-3-1, *diagrama 11*, con un base central, dos aleros situados ligeramente por debajo de la prolongación de la línea de tiro libre, un pivót en el poste bajo y otro en el poste alto nunca en línea con el base. De esta forma desde el inicio creo una sobrecarga contra los dos defensores más adelantados y obligo al defensor central a cerrar sobre el poste alto. Los aleros intentarán, con pases rápidos, con penetraciones o con pases al poste alto, aprovechar la ventaja inicial, de tres atacantes contra dos defensores, para conseguir un buen tiro o para obligar a los defensores a abrirse y poder dar un balón interior, *diagrama 12*. Contemporáneamente al trabajo de los jugadores de perímetro, iniciará el movimiento de los pivots dentro de la zona, que deberá

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, 5º 1ª -28009 MADRID

Teléfonos: (91) 575 35 65-575 21 81

FAX: (91) 577 50 73



DIAGRAMA 15

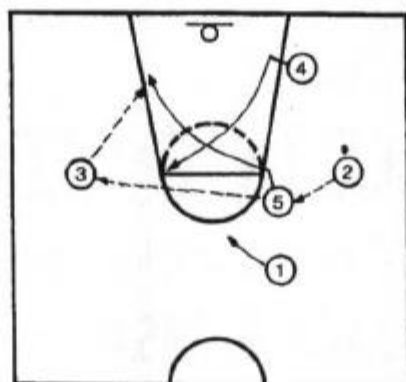


DIAGRAMA 17



DIAGRAMA 19

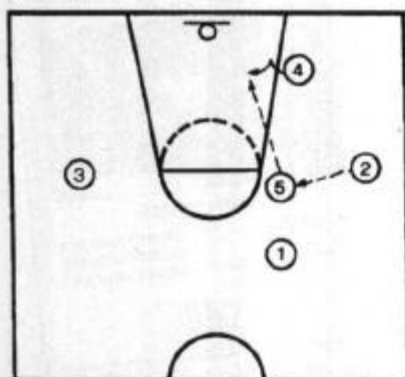


DIAGRAMA 16

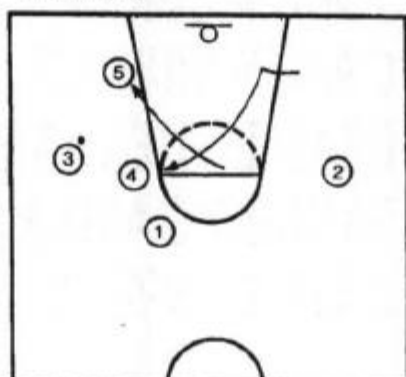


DIAGRAMA 18



DIAGRAMA 20

sincronizarse lo más posible con los movimientos del balón y de los compañeros.

En el *diagrama 13*, cuando el base pasa el balón al lado donde no hay poste bajo, el poste alto corta hacia abajo y el poste bajo (5) efectúa un movimiento similar hacia el poste alto creando así dos posibilidades de pase para (2). A la par de este movimiento, (1) se mueve hacia el balón mientras (3) intenta aprovechar al máximo los espacios abiertos dejados libres, *diagrama 14*. En estos momentos los jugadores tienen una serie de posibilidades en función de donde pasamos el balón y de los ajustes defensivos. En el *diagrama 15*, si (2) pasa el balón a (4), éste puede tirar, jugar 1c1, o girar el balón hacia (3) para un buen tiro o un pase interior a (5) que corta.

Si (2) pasa al poste alto (5), *diagrama 16*, entonces éste podrá tirar ó pasar a (4) que intenta cortar por delante del defensor; si no puede aprovechar estas dos situaciones, (5) cambia el balón de lado hacia (3), *diagrama 17*, y corta aprovechando el desequilibrio defensivo, a la par



que (4) corta hacia el poste alto.

De esta forma nos encontramos, *diagrama 18*, en las mismas posiciones iniciales y podemos jugar en continuidad. La última opción es un pase de (3) a (2) que aprovecha el desequilibrio de la defensa provocado por los cortes de los pivots. (2) puede tirar ó jugar 1c1 por la línea de fondo, *diagrama 19*.

A partir de aquí intentamos introducir una serie de variantes. En el

*diagrama 20*, si (2) no puede dar el balón a los pivots ni pasar a (3), devuelve el balón a (1), que lo pasará a (3), mientras los pivots (4) y (5) efectúan los cortes hacia el balón. En ocasiones, cuando realizamos una buena circulación, el alero (3) se lleva al defensor de abajo, *diagrama 21*, lo que aprovechamos para introducir una pequeña variante *diagrama 22*. El pivot (5) se abre hacia la esquina y si recibe de (3) puede rea-



DIAGRAMA 21

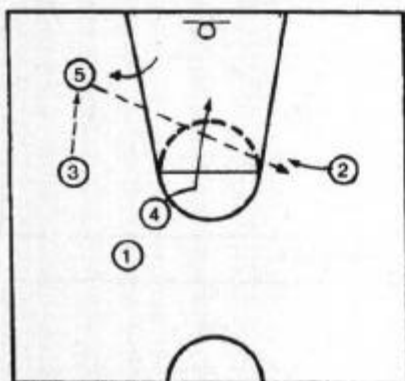


DIAGRAMA 22

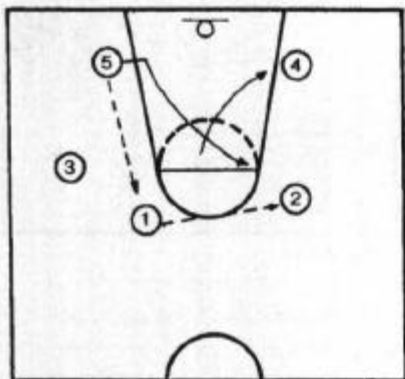


DIAGRAMA 23

lizar un buen tiro, pasar a (4) que corta en el centro del área, o pasar a (2) que se ha acercado para un tiro fácil. El movimiento prosigue con (4) que corta bajo mientras (5) sube arriba. Si no hay pase de (5) a (2), el pívot pasa a (1) que gira el balón hacia (2) mientras (4) y (5) realizan sus cortes, *diagrama 23*.


Con este tipo de ataque libre tenemos siempre la posibilidad de jugar en continuidad y a la vez de dejar una gran libertad de decisión a los jugadores para aprovechar las distintas posibilidades en función de la reacción defensiva. □

# CLINIC

## “COSTA BRAVA”


**CLINIC**  
**“COSTA BRAVA”**

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



**Conferenciantes**

<b>JACK RAMSAY</b>	<b>PAUL WESTHEAD</b>
<b>RICK ADELMAN</b>	<b>ALVIN ROBERTSON</b>
<b>MONCHO MONSALVE</b>	<b>ALFRED JULBE</b>



CLINIC - COSTA BRAVA - Playa d'Aro / Julio 1991

FEB - A.E.E.B.

### 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, 5º 1º - 28009 MADRID. Tels. (91) 575 35 65 - 575 21 81 - Fax (91) 577 50 73

# JUEGO EN TRANSICION (y II)

Por **MONCHO MONSALVE** (Entrenador Superior)

**E**n el anterior número de la revista Clinic hemos estado explicando la metodología de trabajo y las distintas opciones del juego en transición. En este segundo y definitivo artículo vamos a desglosar algunos ejercicios y, finalmente, veremos las opciones de transición contra zona.

En el *diagrama 1*, colocamos dos filas de jugadores, (1) y (5), delante de dos obstáculos. El jugador (1), tras una finta de salida, va botando hacia el campo contrario; (5), sin balón realiza el mismo movimiento. A la altura del área, (5) va en diagonal a bloquear para que (1) cambie de dirección y penetre por el lado contrario. (5), después de bloquear, continúa. Las terminaciones son: penetración de (1); parada y tiro de (1); penetración y pase para que tire (5).

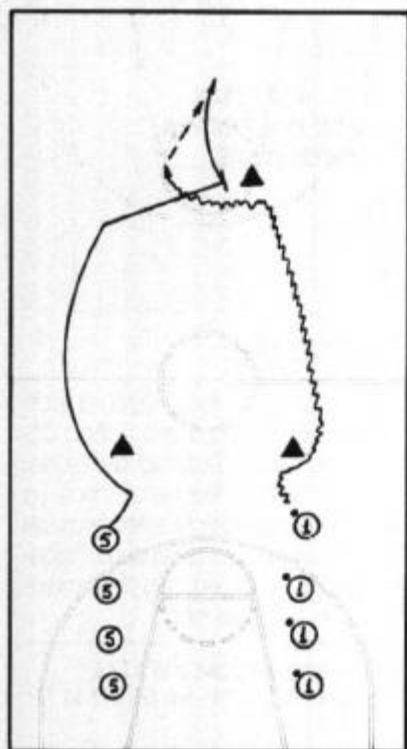


DIAGRAMA 1

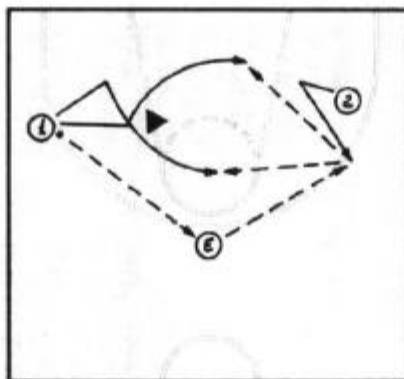


DIAGRAMA 2

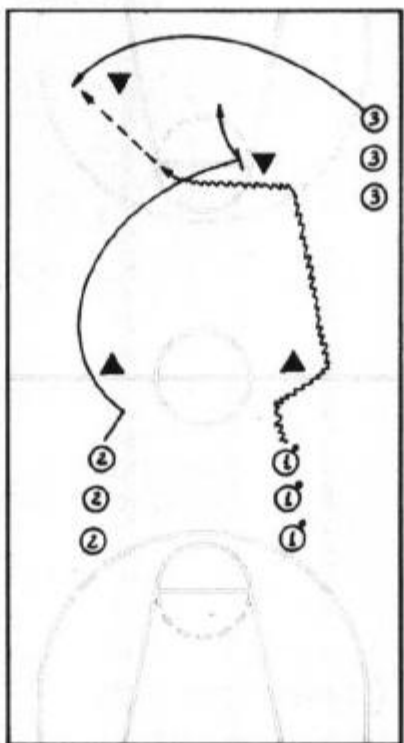


DIAGRAMA 3

Aquí hay que cuidar distintos detalles: correr abierto para cerrarse a la altura de la línea de tres puntos; bloqueo con buen posicionamiento del cuerpo y sucesiva continuación de (5); dribbling con cambio de mano de (1) que realizará dos botes, en la salida del bloqueo, para crear más espacio de juego y abrir un mejor ángulo de pase en la posible continuación.

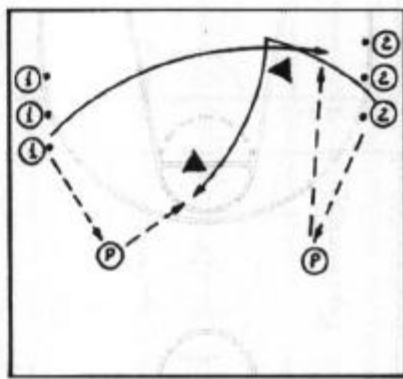


DIAGRAMA 4

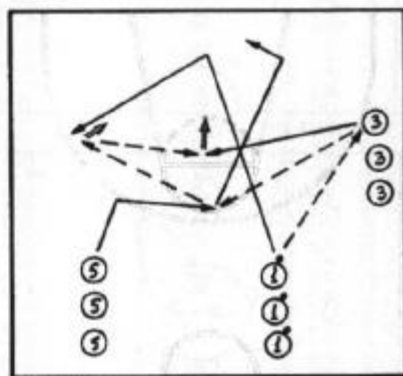


DIAGRAMA 5

Otro ejercicio lo realizamos en el *diagrama 2*. (1) pasa al entrenador (E) y corta sobre el obstáculo. (E) pasa a (2) que, previa finta, se ha desmarcado, y éste pasa a (1) para un tiro de media distancia o una bandeja.

En el siguiente ejercicio, *diagrama 3*, utilizamos tres filas de jugadores: (1), (2) y (3). Colocamos a dos filas en medio campo delante de un obstáculo. (1) y (2) realizan un movimiento de salida parecido al explicado en el ejercicio del diagrama 1; cuando (1) sale del bloqueo, (3) corta por la línea de fondo para recibir detrás del obstáculo y tirar. Este ejercicio se puede realizar de forma específica haciendo que en el puesto de (1) jueguen siempre los bases; en el (2) lo hagan escollas y aleros, y en el (3) lo

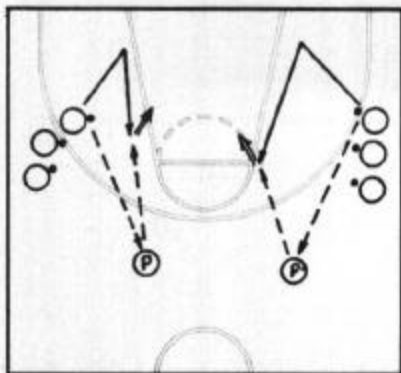


DIAGRAMA 6

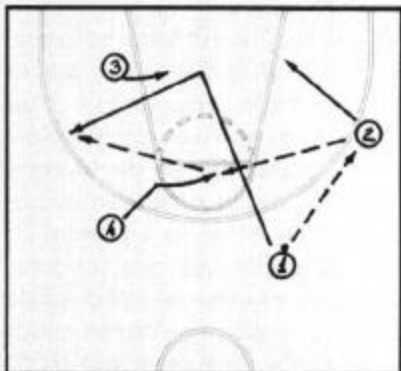


DIAGRAMA 7

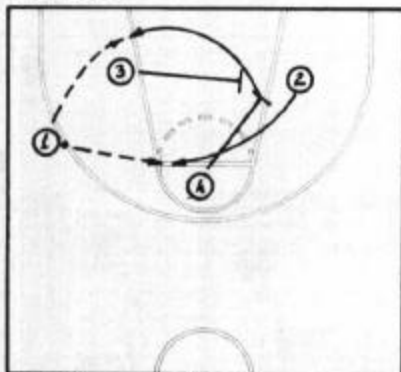


DIAGRAMA 8

hagan alas/pívots y pívots. También lo podemos hacer por rotación; entonces el que tira coge su propio rebote y se va a la fila (1); (1) se va a la fila (2); y (2) se va a la fila (3).

En este otro ejercicio, *diagrama 4*, colocamos a dos filas de jugadores en las esquinas del campo y dos obstáculos, uno en el tiro libre y otro en el lateral del área. En las posiciones «P» podemos poner a los peores pasadores para que vayan entrenando. (1) pasa a (P1) y corta por la línea de fondo para recibir de (P2) y tirar; contemporáneamente (2) pasa a (P2) y corta para recibir en el tiro libre de (P1) y tirar. Cada uno coge su

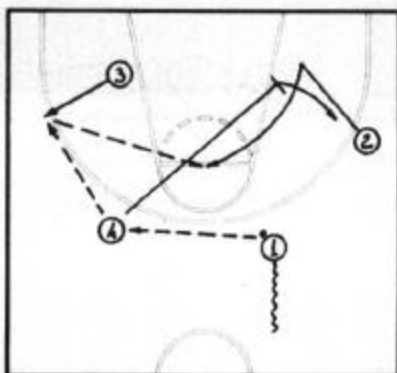


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 10

rebote y se va a la fila contraria.

En el *diagrama 5*, otro ejercicio con tres filas de jugadores. (1) pasa a (3) y corta en «V» hacia la línea de fondo para abrirse en el lado contrario; (5) corta hacia la línea de tiro libre para recibir el pase de (3) y gira el balón hacia (1) que puede tirar. Otra opción es que (5) corte cogiendo la posición en el poste bajo y (3) corte al tiro libre para recibir de (1) y tirar, o pasar a (5) que resuelve con un tiro corto.

En el siguiente ejercicio, *diagrama 6*, un movimiento de tiro rápido. Situamos a los jugadores en dos filas en la prolongación de la línea de tiro libre, y dos pasadores (P). Cada jugador con un balón. El primero de la fila pasa a (P), se desplaza hacia la línea de fondo, finta el corte y vuelve hacia arriba para recibir y tirar. El mismo tirador coge el rebote y se va a la fila del lado contrario. Importante realizar el movimiento en ángulo y con cambio de velocidad.

El siguiente ejercicio lo utilizamos para, en la práctica, entrenar la transición con cuatro jugadores. Lo podemos realizar de distintas maneras:

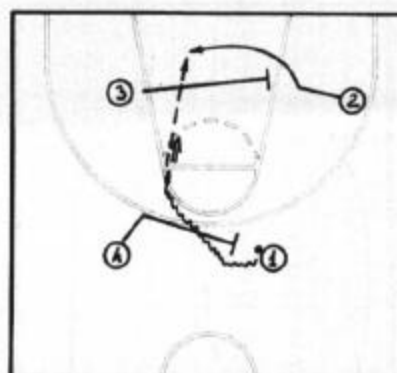


DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 12

a medio campo o todo campo con cuatro jugadores sin defensa, o, ejercicio muy interesante por su dinámica, con tres grupos de cuatro y jugador en continuidad 4c4 a todo campo. Las opciones que damos a los jugadores son las siguientes: si el balón va hacia el lado derecho, *diagrama 7*, (1) pasa a (2) y corta en ángulo hacia el lado contrario; (4) sustituye para recibir el pase de vuelta y girar el balón hacia (1). La continuación la tenemos cuando (4) baja a bloquear a (2), que sube a recibir al tiro libre, y es bloqueado por (3) para recibir en el poste bajo, *diagrama 8*. Si utilizamos el lado izquierdo, *diagrama 9*, (1) pasa a (4) y éste a (3), que se ha abierto en el lateral. (4) va a bloquear abajo a (2) que corta arriba y recibe de (1) para tirar. Si no puede tirar, gira el balón hacia (1) y va a bloquear a (3). (1) puede jugar el balón interior hacia (4) o pasar a (3) para un tiro frontal, *diagrama 10*. La tercera opción es cuando (1) sube el balón y es bloqueado por (4), *diagrama 11*. (1) puede salir del bloqueo y tirar o dar un pase a (2) que ha cortado bajo tras ser bloqueado por (3). Si no hay

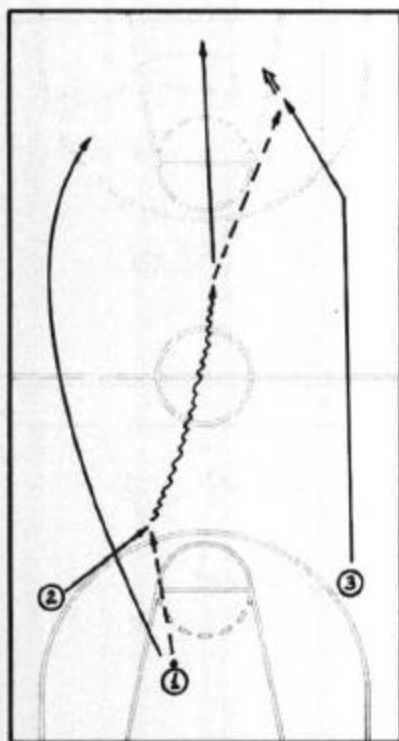


DIAGRAMA 13

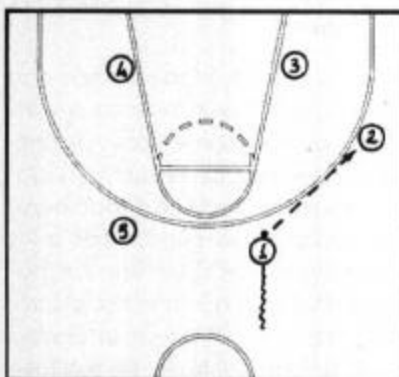


DIAGRAMA 14

solución, (4) va a bloquear a (3), que sube para recibir en el tiro libre, y coge posición en el poste bajo donde (2) le ha dejado espacio para jugar, *diagrama 12*.

En el siguiente ejercicio realizamos un desplazamiento a todo campo para efectuar un tiro a gran velocidad. El ejercicio lo realizan tres jugadores por tres veces consecutivas terminando en el lado contrario de donde han empezado. (1), con balón, pasa a (2) que corre por el centro; (3) sprinta por el lateral y recibe el balón de (2) para un tiro rápido. La rotación convierte a (3) en (2); a (2) en (1) y a (1) en (3). Finalizadas las tres transiciones, entra otro

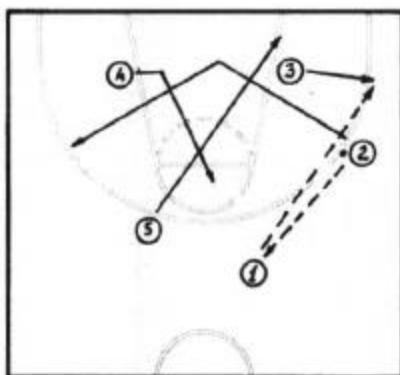


DIAGRAMA 15

grupo, *diagrama 13*. Este ejercicio lo podemos realizar poniendo condicionantes a los jugadores: por ejemplo, que el que suba el balón lo haga botando sólo con la mano izquierda, etc.

Cuando realizamos una transición contra zonas, sean mixtas o no, con respecto a la transición contra individual cambiamos la colocación de los jugadores situando a los aleros (2) y (3) en el lado del balón, y los gran-



DIAGRAMA 16

des (4) y (5) en el lado contrario, *diagrama 14*. El objetivo es buscar canastas fáciles o tiros rápidos antes de que la defensa se organice. Aquí también disponemos de diversas opciones según empecemos por la derecha o por la izquierda. Lo más importante es que sepamos crear buenos espacios y ángulos de pases: no realizar trayectorias curvas en los cortes. En el *diagrama 15*, (2) devuelve el balón a (1) y corta ha-



## CLINIC DE IRUN

Organizado por la **Asociación Vasca de Entrenadores de Baloncesto**, y bajo el patrocinio del Ayuntamiento de Irún y la colaboración del Club Amigos del Baloncesto y la Asociación Española de Entrenadores, se llevó a cabo en Irún, los pasados días 19 y 20 de junio, un clinic internacional con la presencia de **Antonio Díaz Miguel**, **Ranko Zeravica**, **José Antonio Figueroa** y **Ricardo Hevia** como conferenciantes. Alrededor de 150 entrenadores asistieron a las charlas que trataron de temas específicos sobre la zona, técnica y táctica individual, conceptos defensivos y construcción de una defensa.

Destacar la colaboración en el evento de nuestros sponsors oficiales NBA Fragrance y Gatorade. □

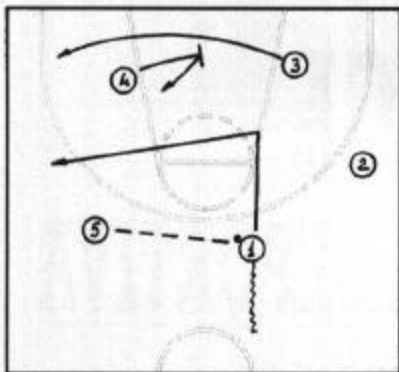


DIAGRAMA 17

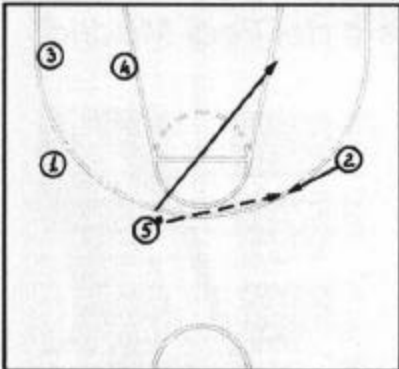


DIAGRAMA 18

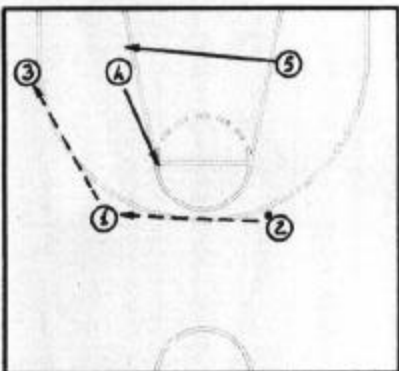


DIAGRAMA 19

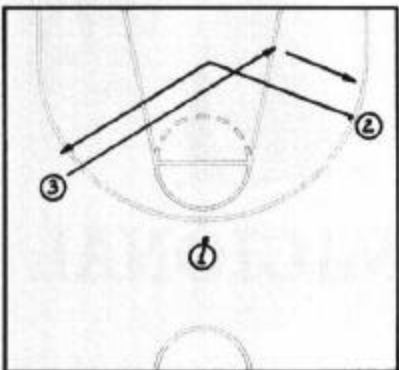
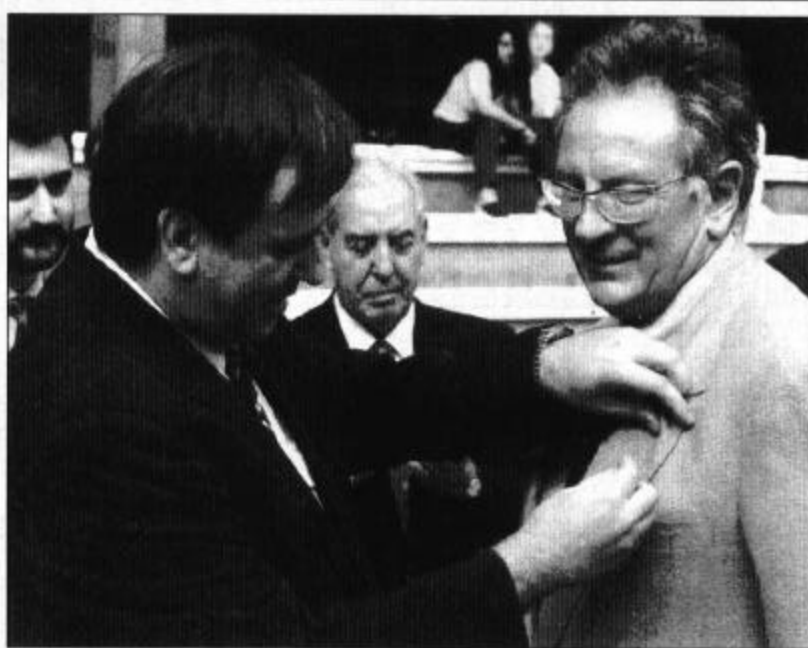


DIAGRAMA 20

cia el lado contrario mientras (3) se abre hacia el lateral y es sustituido en el poste bajo por (5), a la vez que (4) corta hacia el poste alto. A partir de esta posición podemos realizar



## INSIGNIA DE ORO Y BRILLANTE A ANTONIO DIAZ MIGUEL

**P**ontevedra, sede de nuestra cita internacional de cada verano, fue testigo de otro momento histórico: la entrega de la insignia de oro y brillantes a **Antonio Díaz Miguel** por parte del presidente de la AEEB, Toni Comas. Antonio Díaz Miguel, que fue ovacionado por los presente, recibió con emoción el reconocimiento por parte de todos los entrenadores como testimonio de su largo y dilatado palmarés como seleccionador nacional a lo largo de 27 años en los que los momentos felices siempre fueron superiores a los más discretos. Recordar como bajo la dirección de Antonio, la Selección Española conquistó dos medallas de plata en los Eurobasket del 73 y 83; otra de bronce en el 91 y una medalla de plata olímpica en Los Angeles 84, además de muchos buenos resultados en distintos campeonatos internacionales. Finalizada su etapa como seleccionador, ha fichado por el equipo italiano del Clear de Cantú, club histórico de la Lega que jugará la liga europea de clubs. Suerte a Antonio en su nueva etapa deportiva. □

lo que nos viene en gana según las preferencias de cada uno, *diagrama 16*.

Porsino podemos pasar a la derecha y lo tenemos que hacer a la izquierda, buscamos sobrecargar el lado del balón. (1) pasa a (5) y corta hacia el lado del balón; (4) bloquea para el corte bajo de (3), y (5) puede jugar en el lado de sobrecarga (iz-

quierdo), *diagrama 17*, o invertir el balón hacia (2) y cortar fuerte hacia el poste bajo, *diagrama 18*. Si (4) sube al tiro libre, (5) corta abajo y volvemos a crear una sobrecarga, *diagrama 19*. Un último detalle a tener en cuenta, es el corte que puede realizar (3) para mover a la defensa; éste corte puede ser correspondido por otro de (2), *diagrama 20*. □

# **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 ETTORE MESSINA

Por **FRANCO PINOTTI**

**D**os imágenes me llamaron la atención el pasado fin de temporada: la de la inmensa alegría de un entrenador que acababa de ganar su primer y único título de liga; su amplia sonrisa abrazado a sus jugadores; unas lágrimas de felicidad. Poco después, la decepción, la mueca de impotencia, la desesperación de tener que aceptar algo que posiblemente no entraba en ningún pensamiento: el gran fra-

caso. Era el mismo hombre, el mismo entrenador, la misma persona: **Ettore Messina**.

Entre las dos imágenes había transcurrido poco menos de dos meses. La primera, era la celebración por la consecución del «scudetto», el título de la liga italiana; la segunda, cuando finalizó el Eurobasket de Alemania. En la primera, era entrenador de uno de los clubs más laureados de Italia; en la segunda, era el responsa-

ble de la Selección.

—¿Cómo se siente uno pasando en tan poco tiempo de la euforia, de ser tratado como una estrella, a ser el principal responsable del fracaso europeo?.

—*Te sientes fatal. Pero tengo que decir que ya había pasado por un trago similar en Bolonia, ya que cuando ganas, todos te consideran un fenómeno, y cuando pierdes eres un cretino total. Quizás ahora, al frente*

de la Selección, la desilusión ha sido mayor que la alegría del «scudetto» porque la imagen que hemos ofrecido ha sido mala y además porque representa un mal resultado para todos, para el mismo país, mientras un mal resultado en un equipo queda normalmente circunscrito en un ámbito más reducido.

—¿Cómo has superado este momento de desánimo?

—Porque siempre hay alguien que está cerca de ti, que te aconseja por lo que eres y no por lo que haces. Mi mujer, mis padres, mis amigos, varios de los cuales desde España: entre todos han conseguido que esta sensación frustrante que te queda dentro se diluya. Otro factor importante ha sido pensar en el futuro, que el mundo no se acaba en Alemania, que hay que trabajar para algo más. Me ha dado mucha confianza ver en acción a la selección sub-22, donde hay jugadores que, a lo mejor, no son grandes campeones como talento pero poseen algo que yo aprecio por encima de todo: corazón, espíritu de superación, ganas de ser los mejores. Además tengo que decirte que la semana que pasé en España durante el mundial sub-22 fue como un bálsamo ya que el carácter encantador de la gente sirvió mucho para que me relajara y viera las cosas desde otra perspectiva.

—¿Cuáles son las dificultades mayores a las que te enfrentas al pasar de ser entrenador de un club a ser entrenador de una Selección?

—El factor principal es que en un club hay un sistema positivo y fuerte para imponer o crear determinadas situaciones. Tienes mucho tiempo para convivir con todos; aprender a conocer todos los detalles y saber realmente con quien puedes contar. En la selección todos estos aspectos quedan más diluidos porque es difícil crear el espíritu de unión que existe en un club, y por ello cuando las cosas van mal la reacción no es la de superar el obstáculo sino de mirarnos entre todos para saber de quien ha sido la culpa, y, en esta perspectiva,

de lo único que tienes ganas es que se acabe todo y volver cuanto antes a casa.

—¿Cuáles son los problemas reales del basket italiano?

—El primero es evidente: el económico. La crisis ha golpeado a todos y en particular modo nuestro país;



**«Cuando ganas eres un fenómeno, y cuando pierdes eres un cretino total»**

\*\*\*\*\*

**«En una Selección es difícil crear el espíritu de unión que existe en un club, y cuando las cosas van mal la reacción es mirarnos para saber de quien ha sido la culpa en lugar de superar el obstáculo»**

\*\*\*\*\*

**«Doy mucha importancia a la defensa porque considero que es la esencia del juego de equipo, es donde nace la fortaleza de un equipo».**

todos debemos entender que hay valores económicos reales porque de otra forma no habrá dinero para continuar. El segundo problema es técnico: nos estamos dando cuenta que en otros sitios trabajan más y mejor.

—¿Crees que existe un paralelismo con el basket español?

—Es posible que existan proble-

mas comunes, pero en estos momentos veo tan complicado lo nuestro que me resulta difícil hablar de los problemas de los demás. Lo que sí constato es que últimamente se comenta mucho el hecho de que se juega demasiado, de que los jugadores están cansados; mientras tanto observo que los jugadores profesionales americanos juegan 82 partidos más los playoffs y no pasa nada. Esto me da la sensación que el jugar a baloncesto a nivel profesional en Europa se ha convertido algo así como si se trabajara en una fábrica. La historia de que los jugadores están estresados esconde en ocasiones las pocas ganas de trabajar. Por otro lado tampoco puedes hacer algo si el jugador no está convencido, no tiene interiormente las ganas de hacer un determinado trabajo, de esforzarse siempre al máximo. Casi siempre hay una excusa para todo, aunque a veces la excusa es real.

—¿Cuál es tu filosofía cestística?

—Principalmente intentar ser cada día un poco mejor. Que el trabajo que realizamos siempre esté supervisado por una auténtica autocritica y que tengas la capacidad de preocuparte de lo que piensan tus compañeros, tus jugadores, más de lo que puedan decir por ahí.

Técnicamente creo que es importante tomar la iniciativa siempre, sea en ataque que en defensa, no dejarse condicionar por el rival. Doy mucha importancia a la defensa porque considero que es la esencia del juego de equipo, es donde nace la fortaleza de un equipo. En ataque, más que en sistemas, creo en unas reglas para que el jugador sepa siempre que hacer independientemente de cualquier sistema. Conceptos como el jugar con el pivot, 1c1, etc., son la base de un buen ataque.

Como último, creo que es fundamental una buena disciplina, pero no entendida como algo anacrónico, de imposición como se entendía antaño, sino como un ejercicio de esfuerzo personal en el que entrenador y jugadores deben estar convencidos

**«Creo en una buena disciplina entendida como un esfuerzo personal en el que entrenador y jugadores deben estar convencidos que lo que se debe hacer, se hace por el interés del equipo y no por el interés individual de cada uno»**

*dos que lo que se debe hacer, se hace por el interés del equipo y no por el interés individual de cada uno. Si se trabaja unidos, todos saldrán beneficiados. Esto es lo que pienso.*

—¿Cuál es tu peor defecto como entrenador?

—¿Un defecto?. Te voy a decir dos. Ante todo hay veces que me deprimo si el equipo no juega bien, a prescindir de si ganamos o perdemos, y esta sensación de depresión a veces la transmito al equipo. El segundo es que posiblemente soy un poco exagerado en los detalles, a veces rozo la manía, cuando realmente lo que habría que hacer es olvidarse del detalle y sacar adelante el tema como sea.

—Una virtud...

—Creo que soy exigente conmigo en la misma medida que lo soy con los jugadores, y esto siempre me ha permitido que el respeto mutuo, estuviese por encima de cualquier otra circunstancia, incluso con aquellos jugadores con los que no me llevaba bien.

—¿El jugador es un artista o un asalariado?

—Hay jugadores de las dos especies. El problema surge cuando el artista se olvida que es un artista y en consecuencia se olvida de las obligaciones que tiene hacia los demás. Ahora bien creo que merece igual respeto el artista que hace bien su trabajo que el asalariado que igualmente cumple al máximo. En el fondo ser uno o lo otro es únicamente una diferencia de talento, que no es ni una culpa ni un mérito sino algo totalmente natural. Aunque habría que matizar que el que tiene más talento,

*o sea el artista, tiene más obligaciones y debe tener mucho respeto hacia los demás. A veces el que tiene talento piensa que únicamente tiene derechos y ningún deber.*

—Hay algo que el público en general se pregunta de una forma natural, sin malicia, quizá porque siempre se tiene en mente una persona mayor para ser el «jefe representativo» de algo: ¿no crees que eres demasiado joven para ser seleccionador na-

*puedo entregar toda la energía posible en un proyecto que no es nada fácil. También habría que decir que desde que empecé a entrenar siempre he quemado etapas. A los 17 años ya entrenaba equipos de formación. A los 28 era entrenador jefe de un equipo puntero de la liga, y ahora a los treinta y pocos soy seleccionador nacional. No me puedo quejar y lo único que espero es seguir teniendo suerte.*



cional?

—No es una mala pregunta. Esto mismo que me estás diciendo es algo sobre lo que muchas veces pienso. Pero aquí sí que yo poco puedo hacer porque entrenar es algo que me gusta y como me lo han pedido, no puedo negarme. Ahora bien intento compensar este supuesto factor desfavorable y gracias a mi juventud

**«Para que se inicie una etapa más positiva es fundamental que la Selección sea respetada, que los clubs crean en su labor. Si la Selección no es respetada, la consecuencia más lógica es que los jugadores piensen que ir a la misma es un trámite y si esto se convierte en un trámite, el desastre está asegurado»**

—¿Cómo vislumbras el futuro de tu selección?

—Muy duro. Parafraseando a Winston Churchill, creo que nos espera sudor, sangre y lágrimas, y a lo mejor algo peor (se ríe). Hay que ser realistas. Italia en este momento está en la cola del pelotón de los mejores; si jugamos como «fenómenos» iremos cada vez más atrás. Si conseguimos jugar con humildad, conscientes de lo que somos, evidentemente podemos mejorar. Ahora bien, para que se inicie una etapa más positiva es fundamental que la Selección sea respetada; que los clubs crean en su labor. Si la Selección no es respetada, la consecuencia más lógica es que los jugadores piensen que ir a la misma es un trámite y si esto se convierte en un trámite, el desastre está asegurado.

—¿Encuentras correcta la postura de querer reducir el cupo a un solo

extranjero por equipo en las competiciones de élite?

—Quitar el extranjero sin una reestructura adecuada no sirve para nada. Si reducimos el número de equipos de élite a lo mejor creamos un mayor estímulo entre los jugadores nacionales y ahí sí que podría ser una ventaja. Pero este es un tema difícil, que tardará en solucionarse.

—Sin renunciar a los dos extranjeros, ¿qué se podría hacer para conseguir campeones de gran talento como había hace años?

—La respuesta es sencilla: trabajar más y mejor, pero en todos los campos. Habría que racionalizar la temporada, el calendario, quitar competiciones que no sirven, clarificar también cual es el rol de las selecciones a nivel internacional, clarificar los objetivos que se quieren alcanzar. Paralelamente hay que trabajar con los jugadores, mejorarlos en todos los aspectos, crear atletas con personalidad. El gran problema que tenemos ahora es que los jugadores son buenos hasta los 18 años, luego se pierden porque no juegan, no tienen la obligación de asumir responsabilidades. En América y en la ex Yugoslavia este concepto lo tienen muy claro y saben desarrollar de una forma gradual la formación del jugador, inculcándole la dosis de confianza y responsabilidad suficiente para que el joven talento no se pierda por el camino.

—¿Qué parte de culpa tienen los entrenadores en esta ausencia de auténticos talentos?

—Está claro que tenemos parte, a veces gran parte, de culpa, de responsabilidad. Actualmente, el entrenador, en casi todos los niveles, se preocupa más de gestionar al equipo que de la mejora de los jugadores. Debemos tener una actitud más didáctica. Este es un tema que en la Asociación Italiana de Entrenadores Profesionales hemos tratado y nos vamos a proponer solucionarlo. Hay que cambiar la actitud de todos para el bien del baloncesto.

—Tú has vivido toda la trayectoria

del entrenador, desde la base hasta el vértice, ¿qué consejos podrías dar a los jóvenes entrenadores que empiezan?

—No soy bastante sabio para dar consejos, pero sí puedo decir que lo mejor que puede hacer un entrenador novato es no crearse una presión añadida con el propósito de querer



**«Dar clinics, hablar y exponer los conocimientos que yo pueda tener es parte de mi obligación, es un respeto hacia los que han tenido menos suerte que yo»**

llegar arriba. Lo mejor es mantener un equilibrio entre el baloncesto y otras cosas de la vida, así se vive mejor como entrenador y como persona.

—Por qué te gusta tanto dar clinics?

Se ríe.

—Es una manera de conocer gente nueva y otras culturas. Es una forma, sin stress, de discutir de técnica y de compartir tus ideas con otras personas; de escuchar cosas de amigos conocidos, de vivir dentro de nuestro mundo en alegría, sin el pensamiento de mil problemas que tenemos cada día.

También es gratificante ver como la gente está satisfecha de lo que

**«En estos momentos veo tan difícil lo nuestro que me resulta difícil hablar de los problemas de los demás»**

**«Actualmente el entrenador se preocupa más de gestionar al equipo que de la mejora de los jugadores. Debemos tener una actitud más didáctica»**

puedes decir. Creo, en el fondo, que hablar y exponer los conocimientos que yo pueda tener es parte de mi obligación, es un respeto hacia los que han tenido menos suerte que yo.

—¿Qué diferencia hay entre los clinics que se hacen en Italia y los que se realizan en España?

—Ante todo, la organización española es fenomenal, la mejor que existe. En Italia los entrenadores van a los clinics por obligación, porque de otra forma no pueden conseguir el título, mientras en España la gente va por su voluntad, porque le gusta. Entre vosotros hay más sentido de grupo, se va a escuchar, a intentar aprender algo, sin malicia. En Italia muchos van para ver si alguien la pifia.

De todas maneras tengo que reconocer que las cosas están mejorando y se empieza realmente a entender la importancia que significa ir a cualquier clinic.

—¿Cómo marchan los contactos entre las asociaciones profesionales de Italia y de España?

—Los contactos bien, aunque no han progresado como esperábamos quizás porque estamos un poco cohibidos ante el nivel de vuestra Asociación, pero tenemos que quitarnos este complejo y acabar de desarrollar los aspectos más importantes. Nuestro principal problema es superar el obstáculo de la competencia interna que tenemos entre los entrenadores italianos, y si lo logramos seguro que llegaremos a ser importantes como la Asociación Española. □



## *Barcelona Plaza Hotel*

Plaza España, 6-8  
Tel. (93) 426 26 00 • Fax (93) 426 04 00  
08014 • Barcelona



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

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



Winterthur  
**Salud**



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

**winterthur**  
salud

*Tan exigentes como usted*