

ELINIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año VI - Núm. 23 - Octubre 1993

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID



FIBA Study Centre

AT THE SERVICE OF CLUBS AND FEDERATIONS



Aldo Vitale
Managing Director,
FIBA Basketball
Promotion



Nicole Appleby
Head of the FIBA
Study Centre and
Research Department



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

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

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

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

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

FIBA STUDY CENTRE GUIDES TO BASKETBALL FACILITIES



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

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

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



Senoh



3M

JUNCKERS



Robbins
SPORTS SURFACES

ONDAVISION

SPORT COURT

GES

PORTER
It's What the Pros Play On!

TARAFLEX

SIEMENS

ELECA

Philips Lighting

MAPEI

GARD SPORTS, INC.
FLOORING

MONDO

BERTELÉ
FLOORING

Champion
U.S.A.

FOX 40

APOYAR A LOS ENTRENADORES

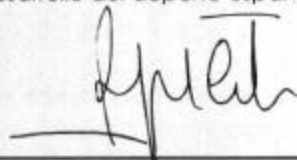
La creciente importancia del baloncesto en la sociedad española es un hecho indudable y de fácil constatación. Ya en los primeros años sesenta, contamos en este país con un equipo capaz de arrastrar a las masas hacia este magnífico deporte, como fue el Madrid de las siete Copas de Europa. Pero fue tras las maravillosas e inolvidables noches de Los Angeles '84 cuando se produjo el, así conocido, «boom» del basket en España. Este florecimiento del deporte de la canasta arrastró a miles de chavales a las canchas deseando aprender los fundamentos de este deporte.

Es en estas situaciones tan favorables cuando el colectivo de entrenadores debe demostrar su capacidad para retener, formar y desarrollar este talento y esas ganas que los jóvenes suelen emplear en todo aquello que les fascina. Esto exige un gran trabajo de mentalización y planificación que conducirá, inexorablemente, a las promesas a convertirse en realidades que seguirán apoyando el crecimiento del baloncesto.

No se puede dudar, pues, ni un instante, de la importancia de los técnicos en el proceso de auge de cualquier deporte, en este caso el baloncesto. Todo esto obliga a cuantos estén interesados en este progreso a apoyar a los entrenadores en su formación y reciclaje, en la línea que exige una profesión de tanta transcendencia. Así también, los entrenadores deben preocuparse de su propia preparación y de fomentar las instituciones que pueden darles dicha formación y mantenerlos unidos.

En este sentido, es importantísima la labor que, hasta la fecha, viene desarrollando la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, en su lucha sin cuartel por darle a los entrenadores todo lo necesario para que mejoren tanto su cualificación como su prestigio. Es este un esfuerzo muy loable que merece el reconocimiento más absoluto y que sitúa a la Asociación de Entrenadores como uno de los colectivos más importantes dentro del deporte español y, me atrevería a decir, mundial. El clinic de la A.E.E.B. que año tras año, aumenta su nivel de conferenciantes, es otra de las muestras que viene a apoyar a todos los que así opinamos.

Es de desear, para concluir, que esta organización pueda seguir adelante durante mucho tiempo sirviendo, junto a todos nosotros, al desarrollo del deporte español.



RAFAEL CORTES ELVIRA

(Secretario de Estado para el Deporte)

¿Basket Control? JAVIER IMBRODA	Pág. 4
Mis inquietudes PEPE LASO	Pág. 5
Técnica con grupo FRANCISCO CASTEJON	Pág. 6
Control entrenamiento JULIO SALAMANCA	Pág. 8
Psicología JOSE MARIA BUCETA	Pág. 12
Passing game GEORGE RODERICK	Pág. 16
Ataques a la zona JIM HARRICK	Pág. 22
2c1 poste bajo SALVADOR MALDONADO	Pág. 29
Tratamiento LCA J. VAQUERO y A. DEL CORRAL	Pág. 34
Esguince de tobillo TERESA LOPEZ A.	Pág. 36
El factor absoluto JUAN CARLOS MITJANA	Pág. 38
Entrevista Andreu Casadevall PERE FERRERES	Pág. 47

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton M^o. Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Traducción
Neus Blanch

Fotos
J.M. Arolas, M.A. Fornés y Revista Gigantes

Han colaborado en este número

Javier Imbroda, Pepe Laso, Francisco J. Castejón, Julio Salamanca, Chema Buceta, George T. Roderick, Jim Harrick, Salvador Maldonado, Javier Vaquero, Alfonso Del Corral, Teresa López Agustín, Juan Carlos Mitjana, Pere Ferreres.

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

Distribución
Gratuita a todos los socios

Fotomecánica y fotolitos
C&B

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.

¿BASKET CONTROL? NO, GRACIAS

Por **JAVIER IMBRODA** (Entrenador Unicaja Polti)

Las comparaciones casi siempre son odiosas, pero en este caso probablemente lo sean más. Hablar de NBA y ACB es hablar de dos mundos con realidades totalmente diferentes. De todas formas, no sin cierto rubor, voy a entrar a comparar y jugar con algunos números, bien por curiosidad, bien por ilustrar este pequeño trabajo y por qué no, conocer un poco mejor las distintas realidades de una competición y otra.

Analizando las medias utilizadas por los 22 equipos ACB (temp. 92/93) y los 27 equipos NBA (temp. 92/93), estos equipos dividen sus posesiones de la manera siguiente:

Equipo ACB en 40':

T ₂	T ₃	T _L	B _p	Total Pos.
47.7	13.8	20	13.1	84.5

Equipo NBA en 48':

T ₂	T ₃	T _L	B _p	Total Pos.
86.8	7.1	27	14.9	122.4

es decir, una diferencia de 37.9 posesiones en 8' más de juego.

Sobre estos datos podemos observar:

—A pesar de un mayor número de minutos (8') y posesión más corta (24"), llama la atención la poca diferencia de pérdidas de balón que existe.

El juego es más rápido, la ejecución de movimientos también, sin embargo la diferencia entre pérdidas de balón es mínima.

—Duplica casi las opciones de tiros de 2 y reduce las opciones de 3 casi a la mitad, debido fundamentalmente a la distancia de la línea de 3 pts.

—Las opciones de tiros libres es ligeramente superior, pero con un dato curioso, hay más tiros libres pero se pitan casi el mismo número de faltas en 8' más de juego:

	Temp. 91/92	Temp. 92/93
Equipo ACB	20.8	20.3
Equipo NBA	21.8	23.1

Sé positivamente la diferencia atlética entre unos jugadores y otros, la calidad técnica, el juego desarrollado, ... pero no deja de ser un dato curioso. El concepto de continuidad en la acción de tiro es interpretada de diferente forma.

Siguiendo con las cifras, si trasladáramos un equipo NBA a nuestro tiempo de juego y viceversa, basándonos en estos parámetros tendríamos:

Equipo ACB en 48'

101.4 posesiones,
21 menos que en NBA.

Equipo NBA en 40'

102 posesiones,
17,5 más que ACB.

Teniendo presente el matiz importante de la duración de una posesión en cada competición (24"/30") observamos la diferencia de posibilidades para conseguir canasta, ritmo de juego, ...

El reglamento FIBA da cobijo a que el juego a veces se desarrolle de esa manera tan controlada, incluso puede ser más enriquecedor por las diferentes formas de defender, soluciones ofensivas que contrarresten cualquier planteamiento defensivo.

Entiendo que introducir una o varias modificaciones en las normas suponga un esfuerzo tremendo, pues trasladar cualquier variación a los 150 países que aproximadamente forman la FIBA, debe ser complicado, por no expresar otro calificativo.

Puedo entender que este «control del juego» sea necesario en situaciones concretas de partido, aunque no por sistema. También es cierto que debes construir tu juego en función de los jugadores que tengas y no al revés.

Pero si el baloncesto es fuerza, rapidez, espectáculo, no podemos ir adormeciéndolo con sistemas que van coartando la iniciativa del jugador, su imaginación en el juego ... si la tiene. No podemos caer en el error de maniatar constantemente a nuestros jugadores: se aburrirán, no disfrutarán y transmitirán esa sensación al público, al cual nos debemos.

Este tipo de juego no es sinónimo de inteligencia exclusiva, como algunos puedan pensar. Tampoco este sistema de juego tiene el monopolio del talento.

Se puede ser rápido, fuerte, agresivo, ... haciéndolo con inteligencia, permitiendo desarrollar el talento. Y aunque me parece absolutamente legítimo el utilizarlo, pienso que busca más la satisfacción egoísta del entrenador que del equipo.

Si es así, observando los números expuestos en este trabajo, y viendo a nuestro jóvenes, no solamente no estamos lejos del mejor baloncesto sino que nos vamos alejando inexorablemente. □

MIS INQUIETUDES

Por **PEPE LASO** (Entrenador Superior)

De vez en cuando vuelvo la vista atrás, recuerdo mi etapa de entrenador en activo y me doy cuenta cuanto ha cambiado todo. Me impresiona ver como en pocos años los medios de que dispone el entrenador para desarrollar su trabajo han crecido de tal manera que dudo que algunos entrenadores sepan valorarlo debidamente, sobre todo los más jóvenes.

Nuestros más antiguos y prestigiosos representantes tales como Lolo, Aito, Figueroa, Comas, los Pesquera y un largo etc., trabajaron con la ayuda de un delegado «amateur» que se preocupaba de billetes, hoteles y además de realizar una precipitada estadística sobre la que se sacaban las conclusiones del encuentro disputado.

El afianzamiento de la ACB como organizadora de la competición, puso de moda la figura del Ayudante, lo cual enriqueció muchísimo los elementos técnicos. El prototipo era el de un «fanático», retirado prematuramente como jugador y conectado al entrenador; ya eran tres personas las que formaban el staff.

El crecimiento continuó, apareciendo la figura del preparador físico. Por desgracia su trabajo, no demasiado apreciado, en muchas ocasiones quedaba falto de continuidad. Los jugadores pasaban por sus manos después de grandes «movidas internas», consecuencia de los malos resultados o lesiones de alguna figura, o simplemente por un «estoy hasta las narices» del propio preparador físico.

Pero seguimos creciendo: apareció el vídeo, la necesidad del seguimiento de los equipos contrarios, la captación de jugadores jóvenes, el estudio de los sistemas de juego de los otros equipos, y un largo etc.; se

incorporó otra persona que casi todos los clubs tienen para la que no se que nombre dar, digamos un coordinador de cantera.

Los jugadores se fueron haciendo importantes y la competición mucho más dura, se creaban continuamente problemas físicos que obligaban a la incorporación prácticamente full-time de un médico que cuidara las lesiones, gripes, golpes y demás percances de los jugadores. Absolutamente necesaria su presencia. Pero este doctor, como es lógico, no estaba para vendar tobillos y poner «hier-



bas», por lo que se hizo necesario formalizar la singular figura de nuestro entrañable «Brujo» y con muy buen criterio ahora cada club tiene su trainer.

¡Que barbaridad! ¡Que nominal tantas personas son responsables hoy en día de algo tan «sencillo» como un equipo de baloncesto.

La gestión magnífica de ACB con las estadísticas, los acuerdos sobre intercambios de vídeos, el boletín semanal que ofrece una copiosa información estadística, las informaciones sobre NBA y CBA, la colaboración de Walter desde N.Y., ha

proporcionado a los entrenadores, todavía más información.

No sé si se han valorado suficientemente los esfuerzos de los clubs en crear esta estructura, que sin duda cuesta sus pesetas.

Mis dudas empiezan en saber si todo este despliegue se ha visto acompañado por un perfecto uso por parte de los entrenadores; jamás he leído nada sobre esto. ¿Estamos todos seguros de utilizar perfectamente los medios que los clubs han puesto a nuestra disposición o por el contrario seguimos haciendo la estadística, aunque cuando llegamos al vestuario la tenemos a nuestra disposición? ¿Seguimos utilizando al ayudante como un «compañero de fatigas», en quien desahogarnos? ¿Sabemos crear archivos, videotecas, etc.?.... Sólo intento plantear mis inquietudes porque realmente me falta información, pero por lo rápido que ha sido todo, tengo dudas de que estemos trabajando bien sobre este tema.

Desconozco si los clubs considerarán que todo el trabajo realizado por ese grupo es útil, ni si existe en los clubs una copiosa información sobre resultados físicos, comentarios sobre los jugadores que pasaron por el club, gestiones realizadas y que no llegaron a buen fin, etc. En definitiva eso que la empresa privada considera fundamental en el trabajo de los profesionales a quien paga. Como la presencia del entrenador es siempre efímera. ¿Qué se hace después del relevo? ¿Se parte de cero?

Se realizan muchísimos clinics de actualización técnica, etc., sin duda beneficiosos. Podría ser interesante crear una nueva «asignatura» para futuros clinics hablando sobre estos temas. □

LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA CON JUEGOS

Por **FRANCISCO JAVIER CASTEJON OLIVA** (Entrenador Superior)

Cuando comenzamos a enseñar a jugar a baloncesto, los entrenadores ponemos gran énfasis en que los jugadores adquieran la técnica individual del juego, fundamentalmente la técnica individual del atacante con balón cimentada en cuatro movimientos básicos: pasar, botar, tirar y fintar. Estos cuatro elementos se van combinando a medida que los jugadores los dominan y se entremezclan hasta conseguir cierto nivel de dificultad en la ejecución. Y sobre esos cuatro gestos técnicos se va a basar las posibilidades de enseñanza del baloncesto con juegos.

No obstante, en los niveles iniciales de enseñanza, y con un trabajo sistemático y repetitivo, vamos consiguiendo que nuestros jugadores logren cierto dominio de la técnica individual en las «ruedas» o ejercicios analíticos que utilizamos para la enseñanza, pero cuando llega el momento de utilizar la técnica en el contexto real de juego, muchos de los jugadores que parecen tener un buen dominio de la técnica en aquellos ejercicios analíticos son incapaces de realizarlos en el juego real. Es decir, no nos sirve como entrenadores que nuestros jugadores hagan muy bien las «ruedas», si no saben hacer dichos gestos en los partidos.

La estrategia de enseñanza en estos casos, es intentar que la técnica se aprenda en juegos o actividades de conjunto que tengan una transferencia positiva y aplicación directa a los partidos. Es verdad que en las ruedas se puede valorar de manera más directa el aprendizaje de los jugadores, ya que suelen realizarse de manera aislada, y que al observar la técnica de los jugadores en el trabajo conjunto encontremos mayor dificultad de discernir el grado técnico de los

jugadores. Pero, podemos hacer una valoración más real sobre cómo aplica el jugador sus conocimientos técnicos en el contexto del partido.

Por regla general, la enseñanza en este deporte pasa desde la aplicación técnica de un gesto en forma aislada al juego de conjunto, sin pasos intermedios. En la mayoría de los casos, los jugadores no saben cuándo, cómo y por qué tienen que realizar dicho gesto. Y aunque pueda parecer que en situación analítica el jugador lo domina, en situación compleja no es capaz de hacerlo.

En los siguientes puntos podemos ver cómo puede realizarse una progresión de las actividades para conseguir que los jugadores apliquen lo que han aprendido en situaciones más complejas:

- 1) *Fundamentos básicos del baloncesto.*
- 2) *Juegos de organización sencilla.*
- 3) *Fundamentos complejos del baloncesto.*
- 4) *Juegos de organización compleja.*
- 5) *Partidos.*

En primer lugar, necesitamos que los jugadores tengan unos conocimientos básicos del deporte, que en la mayoría de los casos se han obtenido en sus clases de Educación Física. Estos conocimientos básicos les permiten que puedan realizar actividades sencillas, como botar y pasar el balón aceptablemente, aunque no con posibilidades de una aplicación a los partidos. En caso de que los alumnos no posean estas habilidades, será trabajo del entrenador ir enseñando movimientos básicos con el balón, dominio del balón, bote, pase y tiro.

En segundo lugar nos encontra-

mos con los juegos de baja organización. Tenemos que intentar que las habilidades que ya han adquirido las puedan poner en práctica en juegos sencillos, de manera que los jugadores vean que los gestos técnicos de bote y pase tienen una aplicación real. Además, el entrenador irá introduciendo mayores niveles de dificultad para conseguir que los jugadores mejoren su técnica individual.

En tercer lugar, y a medida que los jugadores dominan los gestos técnicos más básicos, es conveniente que se enseñen nuevos movimientos, que pueden ser realizados en «ruedas» u otros ejercicios. Cuando los jugadores demuestran cierto dominio, es conveniente pasar al punto cuatro.

En esta nueva situación, los juegos y ejercicios que se propongan son de un mayor nivel de dificultad, donde los jugadores deben poner en práctica la técnica aprendida anteriormente. Es conveniente que se introduzcan juegos en los que todavía hay cierta limitación colectiva, con reglas sencillas, pero que los jugadores pueden comprender fácilmente y que puedan aplicarlos los gestos técnicos aprendidos.

En el último lugar está la situación real de juego. Aquí el jugador ha seguido una serie de pasos lógicos en su aprendizaje, desde movimientos sencillos hasta los más complejos, pero ha ido poniendo en práctica lo que ha aprendido, de modo que cuando se encuentre en el partido, podrá observar cómo la situación real del juego es semejante, si no igual, a los juegos y actividades que ha realizado anteriormente.

Veamos a continuación algunos ejemplos de juegos que nos pueden servir para el aprendizaje de los ges-

tos técnicos del atacante con balón en contextos más reales del juego que tendrán transferencia positiva para los partidos.

Los juegos de aplicación que se presentan, enfocados al bote y al pase, pueden ser utilizados en cualquier nivel de aprendizaje de los jugadores, siendo el entrenador el que va incrementando los niveles de dificultad pero siempre con el interés puesto en que tengan una transferencia positiva para la aplicación de la técnica individual en el juego de conjunto.

Juego nº 1.- Para mejorar el bote con oposición: *evitar ser tocado*. Los jugadores se sitúan en dos grupos. Un jugador sale de un extremo del campo e intenta meter canasta. Otro jugador del otro grupo sale del otro extremo del campo para intentar tocarle, en caso de que lo consiga el jugador que va a meter canasta queda eliminado. Los jugadores intercambian las posiciones. Ambos jugadores van botando la pelota.

Podemos ir introduciendo variantes, como que el jugador que va a tocar al oponente sólo pueda botar con la mano no preferente. También que el jugador que mete canasta sólo pueda utilizar un tipo de cambio de dirección, etc.

Juego nº 2.- Para mejorar el bote en un espacio más restringido: *evitar que te quiten la pelota*. Todos los jugadores en un área determinada intentan quitarse el balón sin dejar de botar.

Juego nº 3.- Mejorar el bote de velocidad y los cambios de ritmo con balón: *cruzar el campo*. Todo el grupo, excepto un jugador, se coloca en un extremo del campo. El jugador libre se sitúa dentro del campo. El grupo intenta cruzar el campo a lo largo botando la pelota. El jugador libre, que también bota, intenta tocar el máximo número de jugadores que cruzan. Los jugadores tocados se convierten en ayudantes del que se encontraba dentro del campo. El juego continúa hasta que todos quedan en el interior.

Juego nº 4.- Mejorar el bote de velocidad y protección: *tula con bote*. Todos los jugadores botan su balón, un jugador es el encargado de perseguir al resto e intenta tocar uno de los balones de cualquier otro jugador. El jugador que ha sido tocado persigue ahora a otro jugador.

En estos juegos de aplicación, los jugadores están utilizando la técnica individual pero atendiendo a la actuación del oponente. Podríamos seguir planteando otros juegos, muchos de ellos juegos populares (cortahilos, el pañuelo, etc.), que se pueden aplicar para el aprendizaje del bote.

Pasaremos a utilizar otros juegos que pueden ser utilizados para la mejora del pase y del juego de conjunto.

En los ejemplos que ponemos a continuación, el pase es el elemento principal, pero no tiene que ser exclusivo como fundamento técnico de ataque; otros gestos técnicos, como el bote y el tiro pueden ser utilizados; todo dependerá del nivel que tengan los jugadores.

Juego nº 1.- Para mejorar la técnica de los pases en situación real de juego: *el juego de los diez pases*. Los jugadores se dividen en dos grupos. Uno de los grupos intenta conseguir dar diez pases sin que los contrarios intercepten en balón, o el grupo pierda el balón si sale del campo. El grupo que consigue diez pases sin perderlo, se anota un punto. Cada vez que cambia el balón de posesión, comienza un nuevo conteo.

Podemos introducir algunas variantes para incrementar o disminuir la dificultad. Por ejemplo, el jugador que tiene el balón no puede botar, pero sí puede pivotar para proteger el balón. También podemos utilizar una polarización de la técnica si exigimos que se de un tipo de pase en exclusiva (con una mano, picados, etc.).

A medida que los jugadores presentan una mejor ejecución, podemos introducir el tiro a canasta, en cuyo caso le podemos dar una mayor puntuación que al pase. En este

juego podemos introducir reglas del baloncesto, como el campo atrás, zonas, etc.

Juego nº 2.- Para mejorar la rapidez en el pase: *perseguir al contrario*. Un jugador intenta no ser tocado con el balón por el resto de los compañeros que se lo van pasando. El jugador que tiene la posesión del balón no puede botar, aunque sí pivotar. No se puede lanzar el balón al jugador perseguido, sino que hay que tener el balón en las manos en el momento de contactar. Como en el caso anterior, podemos tratar de trabajar determinados pases, si así se lo exigimos a los jugadores, simplemente cambiando los tipos de pases durante el juego.

Este mismo juego puede realizarse a la inversa, es decir, que haya dos jugadores que pueden pasarse la pelota y el resto está libre. Los jugadores que tienen la pelota intentan tocar a un jugador libre, siempre que el balón esté en contacto con las manos. El jugador que es tocado pasa a colaborar con la pareja inicial que se pasaba el balón. A medida que van tocando con el balón a otros jugadores, estos se convierten en aliados de los jugadores que se pasan la pelota.

Podemos observar, como estos juegos, que no tienen ninguna dificultad en cuanto a reglas, pueden ser utilizados para el aprendizaje de la técnica individual y además ser aplicados en situaciones que se asemejan al juego del conjunto, que es el lugar donde van a tener una necesidad real.

El objetivo de estas actividades lúdicas aplicadas a circunstancias similares al juego de conjunto es que los jugadores pasen del trabajo de técnica individual analítico, a una aplicación práctica de dicha técnica individual, sin necesidad de que se produzca en un partido.

Cuando los jugadores dominan estas actividades, la transferencia a la situación real del juego será más positiva y no habrá lapsus en los aprendizajes de los jugadores. □

CONTROL DE ENTRENAMIENTO

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

No cabe duda que hoy en día, en baloncesto, es importantísimo obtener la máxima información de todo lo realizado por nuestros jugadores durante las sesiones de trabajo, sean éstas de contenido físico, técnico, táctico o también en partidos.

Las preguntas más habituales que se hacen los técnicos son entre otras:

—¿En función de qué, determinamos las cargas de trabajo?

—¿Cómo diferenciamos en cuanto a volumen e intensidad las diferentes sesiones a lo largo de un microciclo, sea éste de ajuste, carga, impacto o recuperación?

—¿Cuál es la respuesta individual (frecuencia cardíaca, acciones técnicas, vía energética requerida, etc.), a los diferentes contenidos planteados por el entrenador?

Todas éstas preguntas y otras muchas sólo pueden ser contestadas con el seguimiento exhaustivo de los jugadores. El poder realizar un seguimiento, registrando y computarizando datos a lo largo de la temporada, nos ayudará al control de la dinámica del proceso de entrenamiento y nos permitirá estudiar de forma personalizada el desarrollo de las distintas cargas de entrenamiento en cada momento, dentro de una planificación metódica pero flexible a la vez.

Para esto es imprescindible conocer y controlar ciertos aspectos relacionados con el entrenamiento y rendimiento como:

- Calendario de competiciones.
- Objetivos.
- Planificación anual (organización y evaluación).
- Características del juego y de los jugadores.
- Dinámica de cargas, orientación colectiva e individual.

LIG (LIGA REGULAR)

FINAL

Jornada: 20 15

(1) 47 36 (2) 56 53

ARBITROS

Asistencia: 3500

		TIEMPO	PUN					REBOTES			A	R	F	TAPONES		M	FALTA		V			
DOR	WOMENS			TIRAS DE 2	TIRAS DE 3	TIRAS CAMPO	TIRAS LIBRES	TOT	DEF	OFF				B	E		E	A		COR	T	CO
4		22:25	8	3/3	100%	0/1	0%	3/4	75%		3	1						2	0	8		
5		20:49	8	4/8	50%			4/8	50%		6	4	2					1	3	8		
6																						
7		21:33	5	1/3	33%	1/3	33%	2/5	40%	0/1	1	1		0	4			1	1	14		
8		40:00	42	10/13	76%	2/3	66%	11/14	78%	19/19	100%	2	3	0	2	3		3	10	52		
9		18:02	6	0/7	0%	0/3	0%	2/8	25%	2/3	66%			3	5	1		2	4	8		
10		02:04		0/1	0%			0/1	0%											-1		
11		20:16	24	7/13	53%			7/13	53%	10/14	71%	0	4	4		1	3	1	1	4	23	
12		17:34	8	3/5	60%	0/2	0%	3/5	60%		4	4						2	1	7		
13																						
14		21:18	8	3/3	100%			3/3	100%	0/2	0%	3	3					5	2	4		
15																						
Equipo											3	2	1							3		
TOTALES		200:00	113	33/54	61%	2/5	40%	35/59	59%	51/59	79%	20	22	7	14	13	9	1	8	21	18	120

								REBOTES			A		P		TAPONES		FALTA		V			
		TIEMPO		PUN								A		P		TAPONES		FALTA		V		
DOR	ROBRES		DES	TIRAS DE 2	TIRAS DE 3	TIRAS CAMPO	TIRAS LIBRES	TUT	DEF	OFE	A	R	E	P	FW	CON	CO	RE	CO	RE	V	
4		35:03	18	7/11	63%	0/1	0%	7/12	58%	4/5	80%	3	3	1		3	2		3	4	17	
5		23:28	7	1/1	100%	1/4	25%	3/5	60%	3/3	100%	2	2			1	5		0	3	0	
6		21:45	12	4/10	40%	0/3	0%	4/11	36%	5/5	100%	4	4	2		1	1	1	3	3	11	
7																						
8		20:55	10	7/11	63%	1/4	25%	8/15	53%	2/3	66%	5	1	4	1				4	4	28	
11		06:23	3	0/2	0%			1/3	33%	1/1	100%	1	1			1	3		1	1	5	
12		07:55	4	2/5	40%			3/5	60%			4	3	1		2	2		4	3		
13		10:32		0/1	0%	0/1	0%	0/2	0%										2	1	-6	
14		40:00	19	8/15	53%			8/15	53%	3/4	75%	0	8	3	2	1	4	1	3	5	22	
15		18:44	8	3/5	60%	0/2	0%	1/7	14%		4	3	1						4	1	4	
	Equipo										2	2	1								3	
TOTALER		200:00	89	33/61	54%	2/13	15%	39/74	47%	17/20	85%	36	15	17	6	9	19	4	1	0	28	75

FIGURA 1

- Control individual del jugador.
- Etc....

Control individual

Uno de los aspectos importantes a conocer por el entrenador sobre sus jugadores, es a mi entender, la máxima capacidad de realización en la ejecución de acciones motrices a lo largo de un entrenamiento o de un partido (percepción, decisión, ejecución), conjuntamente con el tipo de esfuerzo realizado (vías energéticas

requeridas, Fr. Cardíaca cada 5" - 15" - 60", etc.), para que conjuntamente con otras observaciones (agresividad, valentía, personalidad, cualidades físicas, etc.), se pueda valorar con bastante exactitud el nivel del jugador con relación al «máximo» rendimiento, en cualquier momento de la temporada.

Para realizar un seguimiento individual de nuestros jugadores podemos basarnos en información de varios tipos:

[illegible]

FIGURA 2

[illegible]

FIGURA 3

[illegible]

FIGURA 4

1) Estudios médicos: pruebas de esfuerzo, % de grasa corporal, V, anaeróbico, Espirometría, etc..

2) **Filmaciones:** el vídeo permite poder realizar seguimientos individuales, el jugador corregir sus errores (Feed-Back), y de esta manera aplicar de mejor forma la táctica individual en función de la táctica colectiva, así como también, valorar el comportamiento colectivo de acuerdo a la táctica propia y la del contrario.

3) *Estadísticas de partido*: actualmente la ACB dispone de un sistema por ordenadores donde se registra la «vida» del jugador en función del colectivo a lo largo de un partido (con valoración final incluida). En cualquier caso todo equipo dispone de una persona que controla este aspecto. En la Fig. 7 vemos un ejemplo del sistema de estadística de partido ACB.

4) Estudio de análisis de la técnica: que nos permitirá llegar a la máxima

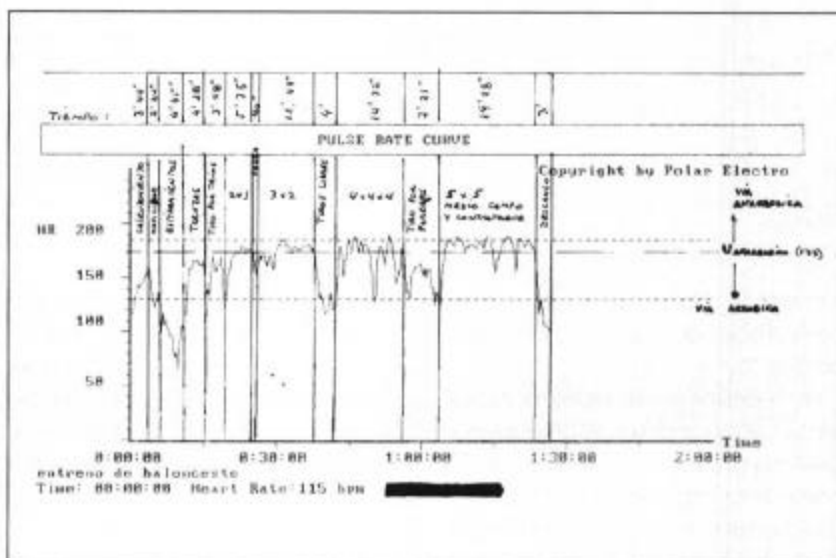


FIGURA 5

descripción de una acción motriz o elemento técnico con el objetivo de mejorar la ejecución de una acción determinada.

5) Planillas de control de entre-

namiento: en las Figs. 2 y 3, podemos observar dos planillas de carácter más específico, con las cuales podemos controlar: a) todas las acciones que realiza un jugador durante un ejerci-

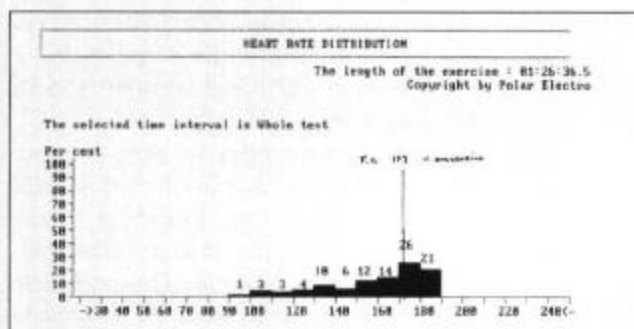


FIGURA 6

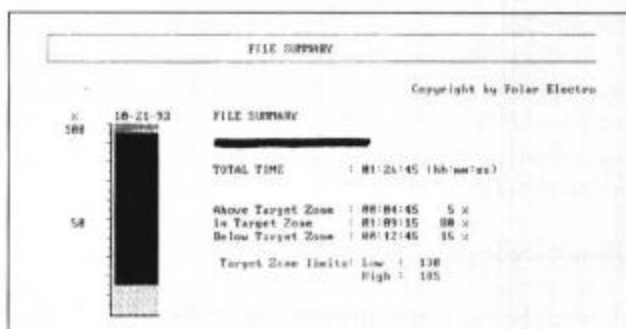


FIGURA 7

HEART RATE LISTING																
Copyright by POLAR ELECTRO										SOURCE FILE: Noname						
Time	Heart	Rate	Values													
00:00	115	121	129	131	141	143	140	143	144	145	149	151				
00:03	155	159	159	152	138	129	121	126	130	128	135	134				
00:06	98	118	106	109	111	103	103	101	96	96	88	77				
00:09	81	74	66	84	91	104	103	113	115	118	142	150				
00:12	158	158	165	165	166	164	165	165	162	162	160	165				
00:15	160	148	135	139	133	151	167	160	165	159	155	158				
00:18	165	168	165	141	127	121	132	136	152	157	166	170				
00:21	171	172	171	174	175	173	174	179	178	176	172	173				
00:24	176	176	175	177	175	168	159	150	158	167	171	166				
00:27	170	171	170	166	161	169	171	166	161	157	165	173				
00:30	175	181	181	179	185	185	185	185	179	180	177	176				
00:33	172	173	177	178	178	175	176	175	177	179	179	180				
00:36	179	179	181	177	178	174	177	173	159	151	140	131				
00:39	154	138	126	120	116	110	119	130	136	131	121	120				
00:42	120	145	166	173	179	175	172	151	155	174	181	185				
00:45	182	173	172	184	187	187	179	172	180	184	181	174				
00:48	181	181	180	177	176	160	158	147	133	126	154	166				
00:51	174	178	178	178	171	161	170	175	183	189	186	185				
00:54	175	161	145	145	149	155	153	167	177	167	150	136				
00:57	137	133	138	138	152	156	160	159	159	160	161	163				
01:00	161	152	158	158	153	158	159	156	143	142	136	125				
01:03	136	135	138	121	136	162	162	175	175	184	186	184				
01:06	183	183	188	180	179	181	186	188	187	186	185	180	175			
01:09	173	178	179	177	180	180	181	179	179	178	176	181				
01:12	183	184	182	177	181	185	187	188	186	184	180	168				
01:15	163	154	166	166	169	174	180	182	186	184	186	188				
01:18	186	187	183	183	177	175	154	169	186	186	184	184				
01:21	188	179	178	183	185	183	181	178	177	170	166	159				
01:24	145	117	130	126	115	106	105	104	105	102	100					
Stopwatch: 01:26:36.5, HR 181																
-Intermediate Times-																
HR 153	HR 115	HR 121	HR 152	HR 121	HR 125											
00:03:48.2	00:10:53.3	00:19:16.3	00:25:39.6	00:41:34.4	01:03:33.2											
HR 113	HR 133	HR 177	HR 176	HR 171	HR 176											
00:05:07.3	00:15:24.9	00:24:55.1	00:37:31.2	00:56:06.1	01:23:25.0											

FIGURA 8

cio determinado (E): ejercicio de contrataque de once), o de un partido (Fig. 2).

b) todas las acciones técnicas que realiza el jugador (con toma de frecuencia cardíaca), en función de los contenidos planteado por el entrenador en una sesión determinada (Fig. 3), pudiendo valorar de esta manera si la dinámica de cargas (volumen e intensidad) se ajustan a los objetivos propuestos.

6) *Planilla de control de preparación física*: en la cual recogeremos todos los datos referentes a la mejora de las cualidades físicas (test de campo, musculación, entrenos específicos, etc.).

Toda la información que podemos controlar, constituirá una base importante de nuestro trabajo, en el conocimiento del presente y futuro de nuestros jugadores.

Ejemplo de seguimiento

1) *Contenidos, tiempo y acciones técnicas*: En la planilla de control de entrenamiento, Fig. 4, podemos ob-

servar todas las acciones técnicas y de desplazamiento (situaciones de ataque y defensa) que realiza el jugador durante el tiempo en que se desarrollan los objetivos planteados por los técnicos para esa sesión y que pueden compararse con otras a lo largo de la o las temporadas.

2) *Control del esfuerzo durante el entrenamiento mediante la medición del ritmo cardíaco*: En la Fig. 5 podemos observar, de forma gráfica, la respuesta del jugador al período de ejercicio en el cual se alternan intensidades máximas, submáximas y de recuperación.

Vemos que durante muchos momentos del entrenamiento el jugador está trabajando por sobre de su Umbral Anaeróbico (173 p/m) con la consiguiente acidificación muscular (Ac. Láctico) pero que también hay pausas (faltas, tiros libres, indicaciones del entrenador, etc. Igual que durante un partido) que permiten recuperarse rápidamente y estar en condiciones de efectuar otro esfuerzo similar al cabo de pocos segun-

dos. El caso de este jugador demuestra una gran adaptación al esfuerzo y confirma el funcionamiento de forma solapada de todas las vías energéticas (Aeróbicas - Anaeróbicas) a lo largo de un entrenamiento de alta intensidad o de un partido.

En la Fig. 6, observamos una gráfica de barras, que nos muestra el porcentaje de tiempo que pasa en cada frecuencia cardíaca, datos que nos permiten ajustar las cargas de trabajo (intensidad y volumen) en función del individuo y de los objetivos correspondientes al momento de la temporada. En esta gráfica podemos comprobar que aproximadamente un 40% del total corresponde a esfuerzos por sobre de su umbral anaeróbico (173 pulsaciones).

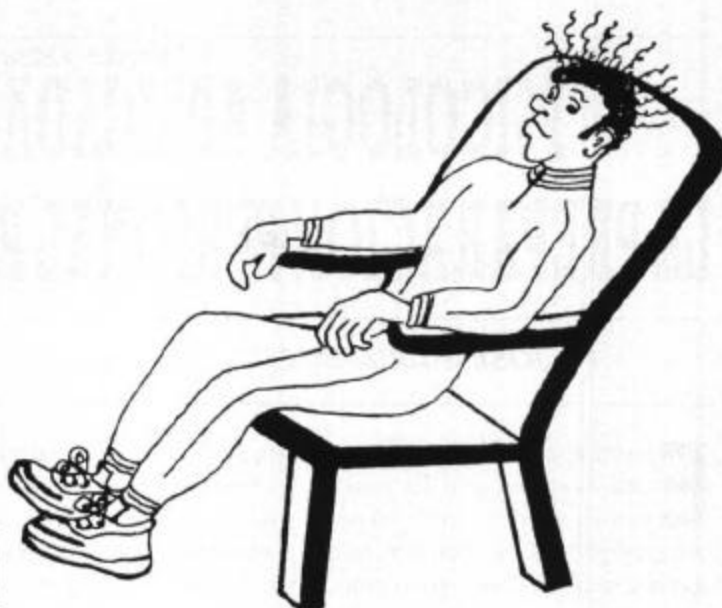
En la Fig. 7, observamos un resumen que nos indica el tiempo total del entrenamiento (1h 26' 45") y el tiempo y porcentaje que pasa el jugador en la zona marcada previamente para él (130-185 P/m).

En la Fig. 8, observamos un listado con todos los ritmos cardíacos a intervalos de 30", que se pueden asociar perfectamente con el tipo de ejercicio que se realiza en cada momento. Por ejemplo, durante el ejercicio de 5c5 (de 19' 48"), su participación está en esfuerzos de 170 a 188 pulsaciones y con una estadística de acciones técnicas de 2/4 de dos puntos, 15 pases, 1 rebote defensivo, 2 pérdidas, 1 falta en ataque, 12 ataques y 25 situaciones de defensa; que teniendo en cuenta el trabajo previo realizado (un poco más de 1 hora), demuestra su gran capacidad de trabajo a intensidades máximas y submáximas, pudiendo ser perfectamente comparable con el rendimiento que puede dar en la segunda parte de un partido, jugando a alta intensidad la primera.

Quisiera insistir en esto: la importancia que tiene para el equipo que el Cuerpo Técnico planifique, organice y evalúe, con la responsabilidad y el rigor que merece, la búsqueda del máximo rendimiento de nuestros jugadores. □

SEMINARIO PSICOLOGIA DEPORTIVA

20, 21 y 22 de Diciembre - Madrid



CONFERENCIANTES

JOSE MARIA BUCETA

Profesor titular de Psicología de la Universidad Nacional de Educación a distancia. Entrenador del BEX Argentina. Ex seleccionador nacional femenino.

JAUME CRUZ

Catedrático de Psicología del deporte de la Universidad Autónoma de Barcelona. Presidente de la Federación Española de Asociaciones de Psicología del Deporte.

Inscripciones

ASOCIACION ESPAÑOLA DE
ENTRENADORES DE BALONCESTO

Jorge Juan, 82 - 5º 1ª

28009 MADRID

Teléfonos (91) 575 21 81 - 575 35 65

Fax (91) 577 50 73

Lugar de celebración

Centro Nacional de Investigación y Ciencias
del Deporte

(Calle del Greco s/n, 28040 Madrid).

Patrocinan

NBA Fragrance, Gatorade y FIBA Basket.

Colaboran

CSD, FEB, Centro Nacional de Investigación
y Ciencias del Deporte y Fundación Amigos
del Deporte.



Temario

Día 20/12

- 17 h.: Aportación de la psicología al trabajo de los entrenadores de baloncesto: introducción general.
- 19,30 h.: Influencia del comportamiento del entrenador en el estado psicológico de sus jugadores con vistas a mejorar su rendimiento en los equipos de competición.

Día 21/12

- 10 h.: Estrategias psicológicas del entrenador para la mejora del rendimiento de sus jugadores en los equipos de competición.
- 12 h.: Influencia del comportamiento del entrenador en el estado psicológico de los jugadores en los equipos de base.
- 17 h.: Estrategias del entrenador para la mejora del estado psicológico de sus jugadores en los equipos de base.
- 19 h.: Coloquio-mesa redonda.

Día 22/12

- 10 h.: Estrategias psicológicas para la mejora del rendimiento del entrenador como planificador, director de entrenamientos y director de partidos.
- 13 h.: Clausura.

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

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

En el número anterior, expusimos dos ejemplos con los que se pretendía ilustrar la forma en la que los jugadores pueden actuar, de una manera metódica, para preparar su actuación en los partidos. En el primer ejemplo, veíamos como una jugadora, en la línea sugerida en los artículos previos de esta serie, aplicaba una serie de técnicas para preparar lo mejor posible la estrategia a seguir en el partido siguiente. En el segundo ejemplo, observábamos el comportamiento «rutinario» de un jugador en el día del partido y hasta el comienzo del mismo, con el fin de llegar al comienzo del partido en las condiciones óptimas para rendir al máximo.

La preparación de un plan de actuación personal, en la línea del segundo ejemplo, puede contribuir, en gran medida, a que el jugador se encuentre en las mejores condiciones para desarrollar lo que sabe hacer durante los partidos. El plan de actuación personal es como una «agenda» que sirve para distribuir el tiempo de la manera más útil, antes, durante y después del partido, en momentos en los que el estado físico y mental del jugador tiene una importancia decisiva.

Antes del partido (situémonos, por ejemplo, en un período preparatorio que comience el día anterior, aunque en partidos de mayor trascendencia este período previo podría ser de varios días), el jugador debe realizar algún entrenamiento, debe descansar adecuadamente, debe pensar en el partido, debe calentar, etc., y no será lo mismo que

todas estas cosas las haga bien o las haga mal, en el momento oportuno o en el que no lo es. El estado emocional del jugador antes de los partidos (a veces excesivamente tenso, otras demasiado relajado, otras apropiadamente activado) tiene una gran importancia en el desarrollo de lo que tiene que hacer en estos momentos previos. Asimismo, lo que hace en estos momentos anteriores al partido, puede tener una notable influencia en su estado emocional cuando comienza éste.

Así, el auto-control apropiado de lo que el jugador hace antes del partido contribuirá, por un lado, a que lleve a cabo, ordenadamente, todo aquello que necesita hacer, en cada momento concreto previo al partido, para llegar a éste en las mejores con-

diciones de rendir al máximo; por otro lado, a que controle el impacto emocional de estos momentos, de forma que pueda funcionar tal y como debe hacerlo. El objetivo es, en definitiva, que cuando comience el partido el jugador se encuentre en el estado óptimo para jugar lo mejor posible.

Ya en el partido, también será conveniente que el jugador tenga un plan respecto a lo que debe hacer prioritariamente en cada momento. A lo largo del partido, son momentos diferentes: cuando el jugador está jugando y cuando está sentado en el banco; estando jugando, los momentos de juego activo y las múltiples paradas, más o menos prolongadas, que tiene el partido (por ejemplo, un tiempo muerto o el in-

	EL DIA ANTERIOR AL PARTIDO	EL DIA DEL PARTIDO	DURANTE EL CALENTAMIENTO	JUSTO ANTES DE SALIR A JUGAR	DURANTE EL PARTIDO	DESPUES DEL PARTIDO
PLAN DE ACTUACION A SEGUIR, ANTES, DURANTE Y DESPUES		POR LA MAÑANA			CUANDO ESTOY JUGANDO	
		DESPUES DE COMER				
			EN EL BANCO SI NO SALGO AL PRINCIPIO		CUANDO NO ESTOY JUGANDO	ANTES DE DORMIR

Tabla I: HOJA DE REGISTRO PARA ORGANIZAR EL PLAN DE ACTUACION PERSONAL

tervalo desde que se señala una falta personal hasta que no se tira un tiro libre); estando en el banco, si todavía no ha salido o si ya ha actuado, etc. En general, cada uno de estos momentos diferentes requiere un comportamiento determinado, que sería el más apropiado tanto para sacar el máximo rendimiento de dicho momento como para controlar el impacto emocional que pudiera tener lo que sucede en el mismo.

Como sucede en los momentos previos al partido, el máximo rendimiento deportivo posible, será más probable si el jugador lleva a cabo, en cada momento concreto, aquello que es lo más apropiado en ese momento, controlando las reacciones emocionales que pudieran acontecer como consecuencia, en este caso, de lo que está sucediendo en el partido a nivel colectivo y/o individual. Elaborar un pequeño plan de actuación durante el partido, contribuirá a que el jugador actúe en la dirección más apropiada.

Finalmente, el plan de actuación personal también tiene importancia después de los partidos, sobre todo cuando se debe afrontar un nuevo partido en poco tiempo. El comportamiento del jugador en los distintos momentos posteriores, podrá influir en su recuperación, física y mental, con vistas a los siguientes acontecimientos (entrenamientos y partido) y también en el valor de la experiencia acumulada en el partido recientemente jugado (no será lo mismo analizar el partido de una manera o de otra, en el momento oportuno o en el que no lo es, etc.).

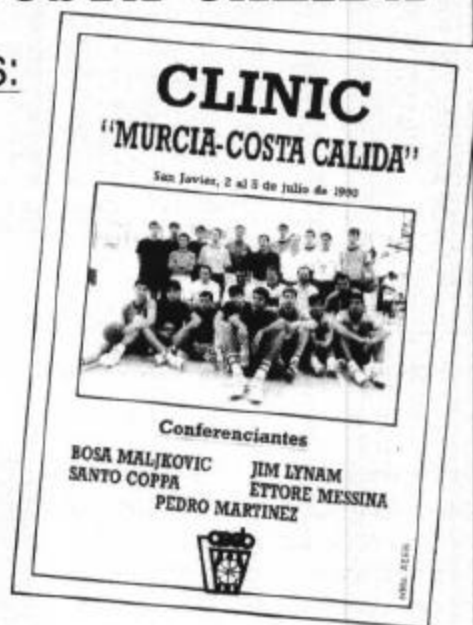
En la *tabla 1*, hemos incluido una hoja de registro que puede ayudar al jugador a organizar su plan de actuación en distintos momentos, antes, durante y después del partido. Al igual que en una agenda, aparecen en la hoja de registro momentos que pueden ser relevantes en los que conviene especificar lo que se debe hacer. En nuestra experiencia, los momentos elegidos, suelen ser bas-

CLINIC

«MURCIA-COSTA CALIDA»

Conferenciantes:

BOSA MALJKOVIC
SANTO COPPA
JIM LYNAM
ETTORE MESSINA
PEDRO MARTINEZ



Temas:

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

Precio :

1.000 ptas. más gastos de envío

Pedido contrareembolso a la AEEB.
 Jorge Juan, 82, 5º 1ª - 28009 MADRID
 Teléfonos: (91) 575 35 65 - 575 21 81
 Fax: (91) 577 50 73

Tirada limitada: reserva tu ejemplar.

PLAN DE ACTUACION PERSONAL A SEGUIR DURANTE EL PARTIDO	PERIODOS DE PARTICIPACION ACTIVA					PERIODOS DE PAUSA			
	CUANDO TODO VA BIEN	CUANDO COMETO UN ERROR	CUANDO VOY A TIRAR UN TIRO LIBRE	CUANDO ME SEÑALAN UNA FALTA PERSONAL	ETC.	CUANDO ESTOY EN EL BANCO	EN LOS TIEMPOS MUERTOS	CUANDO SE PARA EL PARTIDO POR UNA FALTA U OTRO MOTIVO	ETC.
	EN DEFENSA	PIERDO UN PASE	EL 1º TIRO LIBRE	LA CONSIDERO JUSTA		AUN NO HE JUGADO	ESTOY JUGANDO		
	EN ATAQUE	FALLO UNA ENTRADA	2º TIRO LIBRE: HE METIDO EL PRIMERO	LA CONSIDERO INJUSTA		YA HE JUGADO ANTES	NO ESTOY JUGANDO		
	EN GENERAL	ERROR EN DEFENSA	2º TIRO LIBRE: HE FALLADO EL PRIMERO	ES LA 4ª FALTA		ME LLAMAN PARA SALIR A JUGAR			

Tabla 2: HOJA DE REGISTRO PARA ORGANIZAR EL PLAN DE ACTUACION PERSONAL DURANTE EL PARTIDO

tante relevantes en el baloncesto, pero cada jugador debería adaptar la hoja a sus propias necesidades, cambiándose, si fuera conveniente, situaciones aquí señaladas por otras más relevantes en cada caso concreto.

Con independencia de las situaciones o momentos concretos elegidos en función de las necesidades de cada jugador, la hoja de registro intenta facilitar, asimismo, que cada jugador medite y decida lo que más le conviene hacer. Así, a algunos jugadores les irá mejor organizar su tiempo de una determinada manera, mientras que a otros les resultará más beneficioso organizarlo de otra forma, debiendo ser cada uno de ellos, basándose en la propia auto-observación, el que decida que es lo que le va mejor con vistas a alcanzar el máximo rendimiento en cada momento o situaciones concretas.

Lógicamente, en cualquier caso, el plan individual deberá adaptarse al plan colectivo del equipo. Una vez conocido éste, cada jugador podrá organizarse como mejor le resulte, tanto aprovechando las actividades planeadas para el grupo



(por ejemplo: entrenamientos, períodos de descanso, etc.) de la manera más individualizada posible, como organizando actividades «personales» (por ejemplo: sesiones de relajación, planificación de objetivos

prioritarios, etc.) cuando sea conveniente. Lo importante de este registro, al que nos referiremos con más detalle en el número siguiente, es que sirva para que el jugador organice su tiempo pre-durante-post partido lo mejor posible, asegurándose que hace, en la medida apropiada, todo aquello que puede contribuir a lograr el estado más óptimo (físico y mental) para rendir al máximo de sus posibilidades.

En la tabla 2, hemos incluido otro ejemplo de hoja de registro, centrado, exclusivamente, en el período de duración del partido. Igual que en el caso anterior, las situaciones que se incluyen en la hoja, tanto en períodos de participación activa como en períodos de pausa, deben ser las que en cada caso concreto resulten más relevante, siendo el objetivo de este instrumento el que el jugador se organice lo mejor posible, empleando cada momento del partido de la manera más productiva con vistas a la obtención del máximo rendimiento. También nos referiremos a la utilización de esta hoja de registro, con mayor amplitud, en sucesivos artículos. □

CLINIC INTERNACIONAL «CIUDAD DE CACERES»



27, 28 y 29 de Diciembre de 1993 — Cáceres

CONFERENCIANTES



MANOLO FLORES

Ex entrenador en el Barcelona, como ayudante y entrenador jefe, ganó la Recopa de Europa y el Mundial de clubs en 1985. La temporada 92/93 fue campeón de Primera División entrenando al Cornellá. Actualmente es entrenador del C.B. Cáceres, equipo de la Liga ACB.



GIANCARLO SACCO

Comenzó como entrenador de la cantera de Scavolini, equipo con el que ocupó sucesivamente el lugar de entrenador ayudante y entrenador jefe. Del 87 al 89 entrenó al Aliberti de Livorno y del 89 al 91 el Varese con el que jugó la final de la Lega. En el 91 y 92 entrenó al Birra Messina y actualmente es entrenador jefe del Marsala.



LOLO SAINZ

Es nuestro coach más laureado. Inició como entrenador de las categorías de base del Real Madrid hasta llegar a ser entrenador jefe del equipo europeo más laureado. Ganó ocho ligas, dos Copas de Europa, dos Recopas, una Korac, un mundial de clubs y cinco Copas de España. Con el Joventut ganó dos ligas. Es el actual seleccionador nacional.



MANOLO COLOMA

Comenzó su carrera como entrenador en equipos escolares hace ya 20 años. Fue entrenador del junior femenino del Cance y sucesivamente del equipo senior con el que ganó dos ligas. En el 85-86 fue seleccionador nacional juvenil, y del 86 al 92 seleccionador junior ganando una plata europea. Es actualmente seleccionador nacional absoluto y ganó recientemente un oro europeo.



MONCHO MONSALVE

Gran especialista en impartir clínicos y cursos de entrenadores en todo el mundo. Ha sido entrenador de múltiples equipos de élite (Valladolid, Mataró, Hospitalet, Sant Josep Badalona, Tenerife, Caja de Ronda, OAR, Grupo Ifa, CAI, Jover y Granada), además de haber entrenado en Italia, Francia y Suiza, país este último donde fue además seleccionador nacional.

Temario

- El ataque por conceptos contra defensa en zona (Coloma)
- La formación de jugadores a través de la competición (Flores)
- Defensas alternativas: filosofía y desarrollo (Monsalve)
- Contraataque y transición (Sacco)
- Desarrollo de un sistema a partir de la transición: continuidad (Sacco)
- Juego del perímetro (Sainz)
- Defensas especiales (Sainz)

Inscripciones

ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

Jorge Juan, 82 - 5º 1ª

28009 MADRID

Telfs.: (91) 575 21 81 - 575 35 65 Fax (91) 577 50 73

Lugar de celebración

Pabellón Municipal de Deportes de Cáceres

Patrocinan

NBA Fragrance, Spalding, Gatorade, Converse y FIBA Basket.

Colaboran

FIBA, EABC, FEB, C.B. Cáceres, Ayuntamiento de Cáceres, Diputación Provincial de Cáceres, CSD y WABC.

Programa

Día 27/12

10 h. a 17 h.

Entrega documentación
(Pabellón)
Lolo Sainz
Giancarlo Sacco

Día 28/12

10 h.

Manolo Coloma

12 h.

17 h.

18,30 h.

Recepción Ayuntamiento

Giancarlo Sacco

Moncho Monsalve

Día 29/12

10 h.

11,30 h.

13 h.

Manolo Flores

Lolo Sainz

Clausura.



EL PASSING GAME Y SUS OPCIONES

Por **GEORGE T. RODERICK** (Coach Alaska-Fairbanks University)

No existen secretos o fórmulas mágicas que nos garanticen buenos resultados en la aplicación del *passing game* y sus distintas opciones. El trabajo duro, cuidadoso y un «sentido inteligente» del baloncesto aumentará las posibilidades de éxito con este ataque.

A menudo decimos a nuestros jugadores cuando les explicamos el sistema: «no tenéis que ser rápidos en la acción o muy rápidos en los movimientos, pero sí debéis ser inteligente y capaces de tomar las correctas decisiones durante el juego». Individualidad y libertad de movimiento tienen cabida en el sistema, pero

siempre dentro de la estructura del sistema.

Reconociendo que la mayoría de los equipos prefieren jugar más ofensivamente que defensivamente, nosotros intentamos jugar más intenso, con más fuerza y con más deseo que nuestro oponente, desarrollando una serie de pases, cortes y bloqueos antes de intentar un tiro a canasta. Hace falta paciencia y ésta hemos de pedirla a nuestros jugadores con el fin de ejecutar satisfactoriamente el *passing game* y sus opciones.

Constantemente hacemos hincapié en llevar el balón de un lado a

otro, forzando la defensa a grandes esfuerzos y, a menudo, a decisiones inoportunas. Estas decisiones nos permiten conseguir altos porcentajes de tiro. Cuanto más pases realice el ataque, más dificultades tendrá la defensa para reaccionar.

Hay que tener en cuenta que el *passing game* tiene dificultades para ser plasmado en unos simples diagramas, dado que existen muchas opciones válidas para los jugadores. Sin embargo es, por estos conceptos, que el ataque resulta efectivo y a la vez relativamente sencillo de enseñar. Los puestos en el campo están numerados pero no en orden a la

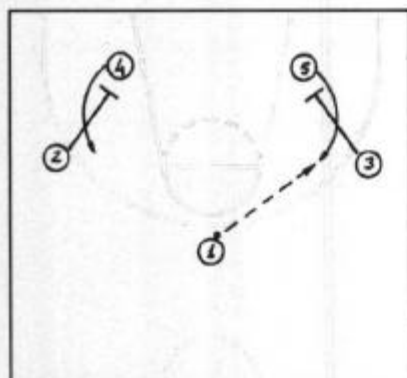


DIAGRAMA 1

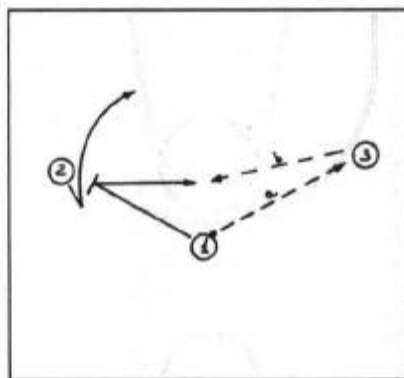


DIAGRAMA 3

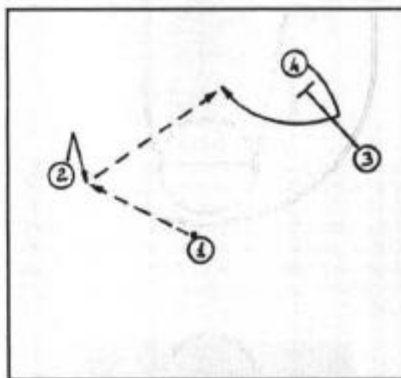


DIAGRAMA 5

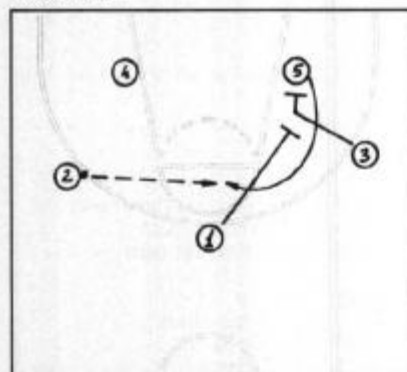


DIAGRAMA 2

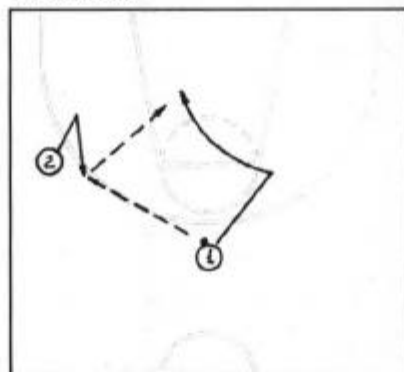


DIAGRAMA 4

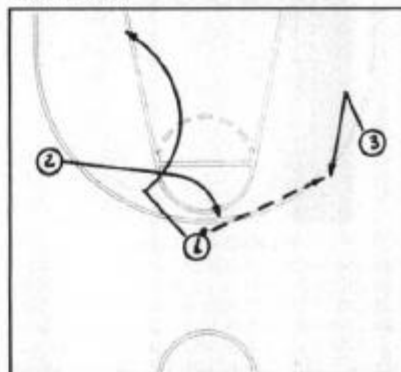


DIAGRAMA 6

posición de los jugadores. Normalmente iniciamos el ataque desde la posición de (1), *diagrama 1*, pero debemos enseñar a los jugadores para que sean capaces de comenzar también desde las posiciones de (2) y (3), *diagrama 2*. De esta forma acostumbramos a los jugadores que aprendan a jugar en todas las posiciones dado que en cualquier momento pueden encontrarse en las mismas.

A menudo nos referimos al passing game como al sistema de juego que ofrece una «igualdad de oportunidades» dentro del ataque, puesto que todos los jugadores manejan el balón, juegan en todas las posiciones y

todos tienen posibilidades de driblar, anotar, bloquear, pasar y rebotear. Equilibrio en el campo y paciencia son los ingredientes que nos dan la llave para una buena ejecución.

La terminología

Utilizando el juego del passing game entramos dentro de una abundante terminología que viene a definir los distintos tipos de movimientos a utilizar. El «flare» lo utilizamos, *diagrama 3*, cuando el bloqueador (1), después de bloquear, continúa y vuelve hacia el balón para tratar de recibir. Este movimiento es muy efectivo después de un flash y es buena opción

contra defensas que cambian en los bloqueos o defensas algo relajadas.

El «flash» es un corte rápido y directo hacia el aro, *diagrama 4*. Se puede efectuar con o sin la ayuda de un bloqueo. También puede utilizarse por el jugador más alejado del balón, *diagrama 5*, que finta la salida exterior tras el bloqueo de (3) y rápidamente corta hacia la canasta.

El «fill» lo utilizamos cuando queremos ocupar un espacio vacío dejado por un compañero tras un corte, *diagrama 6*, o un bloqueo, *diagrama 7*.

Los bloqueos continuados es una secuencia que utilizamos sólo partiendo desde la posición de (1), y que

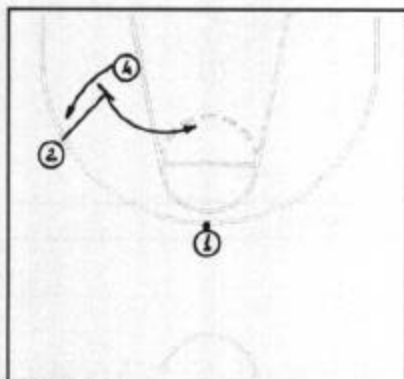


DIAGRAMA 7

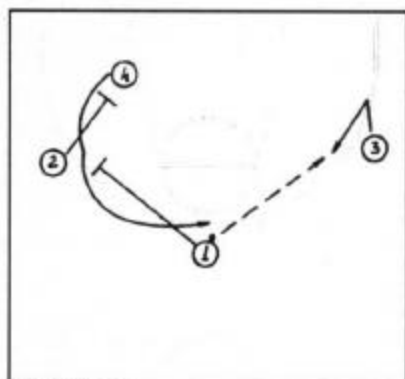


DIAGRAMA 9

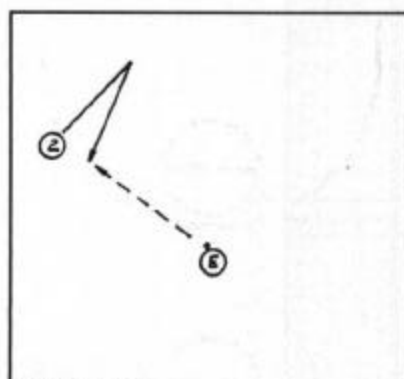


DIAGRAMA 11

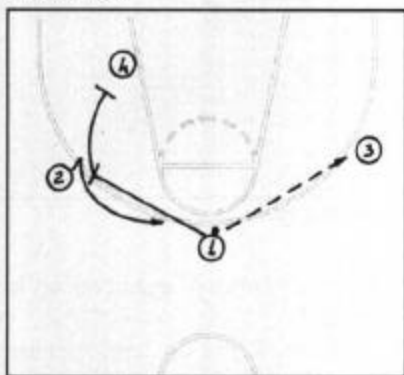


DIAGRAMA 8

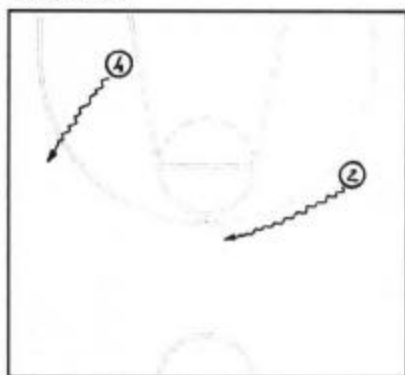


DIAGRAMA 10

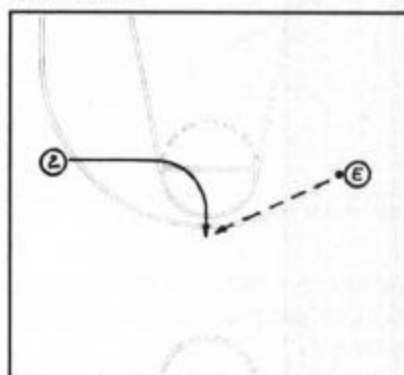


DIAGRAMA 12

I CLINIC ASOCIACION ARAGONESA

Con la presencia de alrededor de 300 entrenadores, la **Asociación Aragonesa de Entrenadores** celebró los pasados días 2 y 3 de octubre un clinic en Zaragoza que contó con la colaboración de la AEEB y de la Federación Aragonesa y el patrocinio de Gatorade, NBA Fragrance e Ibercaja. Los conferenciantes fueron **Pepe Laso** (Juego de 2c2 y 3c3), **Lolo Salnz** (ataque contra defensa zonal y ataque contra individual) y **Randy Knowles** (progresión en la enseñanza de la mecánica de tiro y construcción de un contraataque). *q*

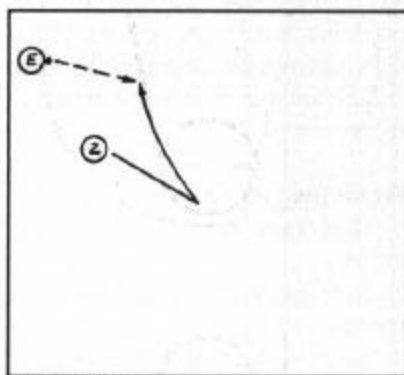


DIAGRAMA 13

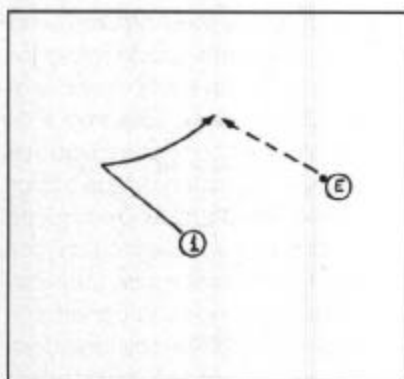


DIAGRAMA 14

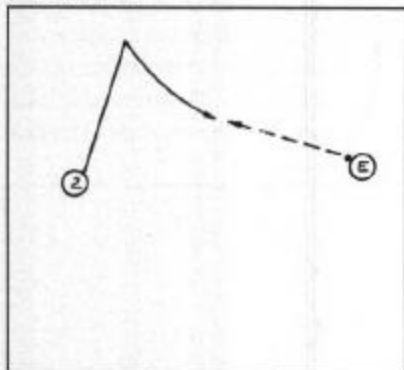


DIAGRAMA 15

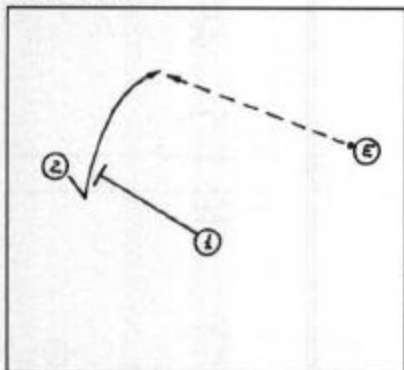


DIAGRAMA 16

puede ser efectuada por un mismo jugador, *diagrama 8*, o por dos, *diagrama 9*.

El *botar para equilibrar* lo utilizamos con el fin de mantener un equilibrio entre todas las posiciones. Sólo lo aconsejamos para ir driblando hasta la posición cercana más inmediata, *diagrama 10*.

Reglas para los pases

Qué hacer después de pasar el balón:

- 1) Ir a bloquear (la mayoría de las veces).
- 2) Flash (efectivo contra defensas que cambian en los bloqueos y de-

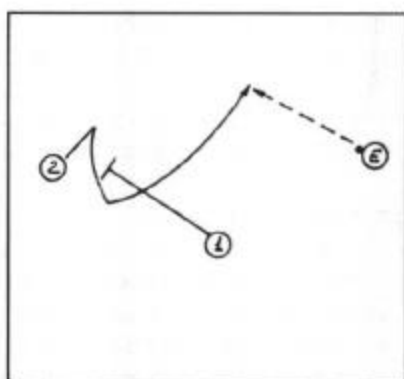


DIAGRAMA 17

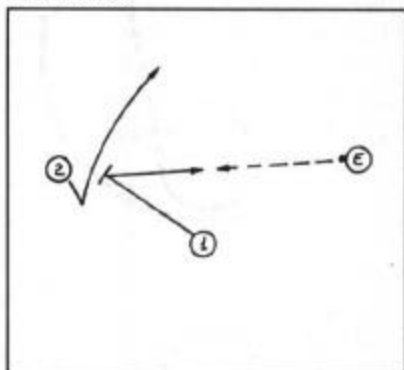


DIAGRAMA 18

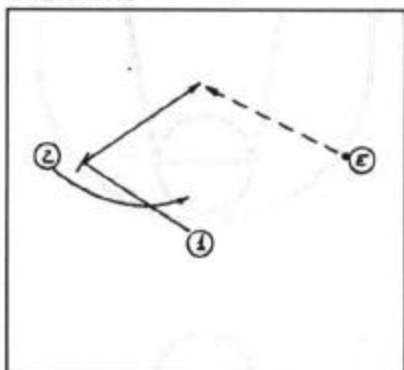


DIAGRAMA 19

fensas con sobremarcajes).

3) Fill (ocupar espacio vacío).

Qué hacer después de un bloqueo:

- 1) Continuar bloqueando (sólo cuando he dejado mi posición).
- 2) Bloqueo erróneo (inicio la acción de bloqueo y continuo, pero cambiando la posición).
- 3) Flare.
- 4) Fill.

Qué hacer después de recibir un bloqueo:

- 1) Aceptar un bloqueo y continuar con flash o fill.
- 2) Rechazar el bloqueo con un flash (efectivo contra defensas que cambian).

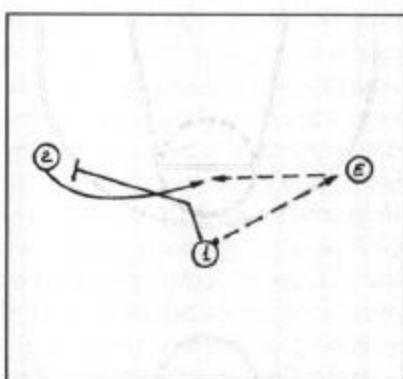


DIAGRAMA 20

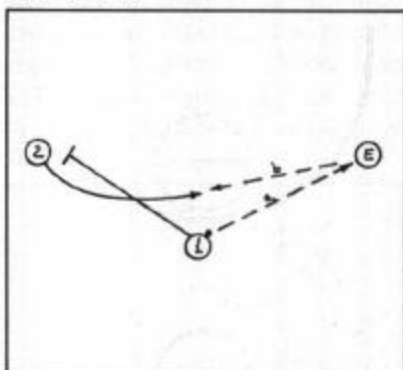


DIAGRAMA 21

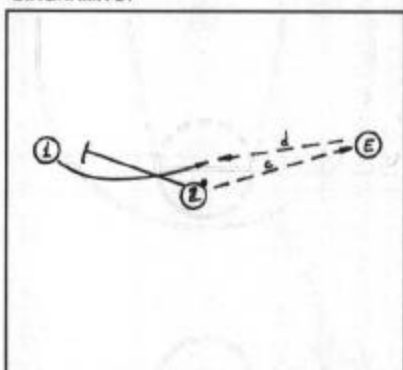


DIAGRAMA 22

Cómo mantener equilibrio en el campo:

- 1) Después de un flash, aclarar hacia el lado alejado del balón.
- 2) Ocupar un espacio vacío.
- 3) Driblar para llenar un espacio vacío (sólo el inmediato cercano).

Ejercicios

En los siguientes ejercicios trabajamos por partes los distintos movimientos comentados hasta ahora. (E) es el entrenador que colabora en estos ejercicios. En el *diagrama 11*, entrenamos la finta del corte y vuelta atrás; en el *diagrama 12*, el corte central y abrirse para recibir; en el

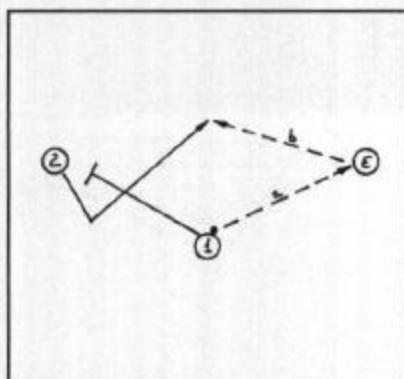


DIAGRAMA 23

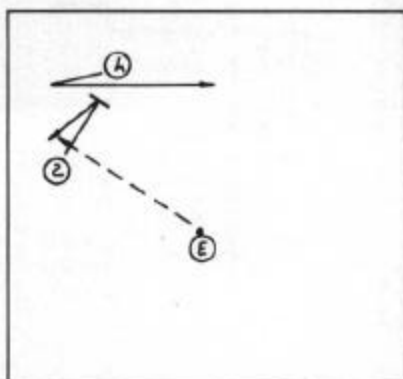


DIAGRAMA 26

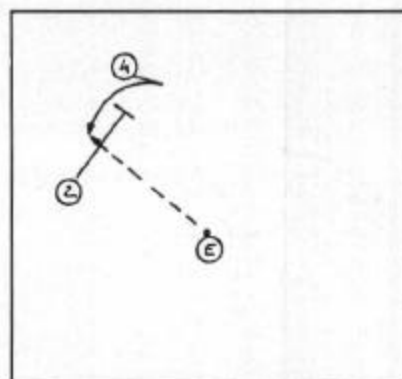


DIAGRAMA 29

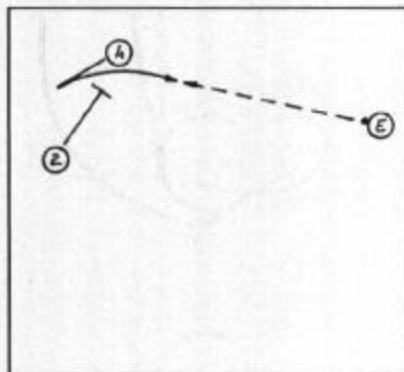


DIAGRAMA 24

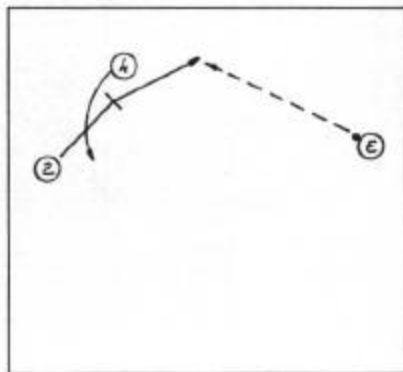


DIAGRAMA 27

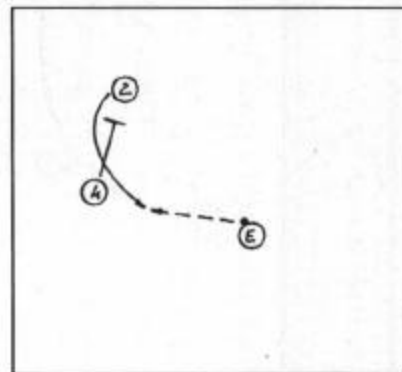


DIAGRAMA 30

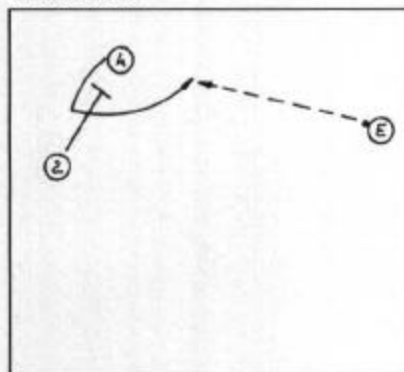


DIAGRAMA 25

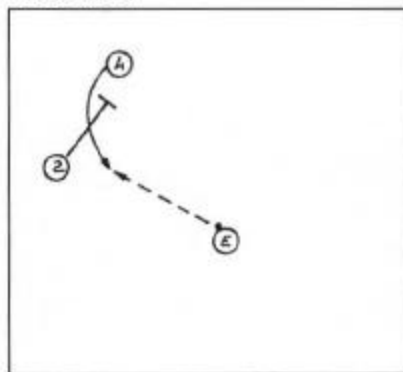


DIAGRAMA 28

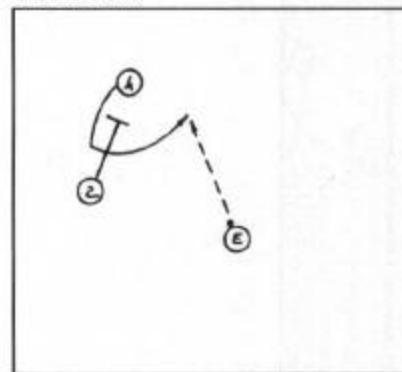


DIAGRAMA 31

diagrama 13, entrenamos los cortes en «V» (ángulo), al igual que en los diagramas 14 y 15. En el diagrama 16, desarrollamos el bloqueo con el corte flash directo, mientras en el diagrama 17 trabajamos un movimiento similar, aceptando el bloqueo pero seguidamente cortando flash. En el diagrama 18 entrenamos el flare, y en el diagrama 19, el bloqueo y continuación. En el diagrama 20, sencillamente entrenamos el tiro frontal después de la recepción del balón por parte del jugador que ha salido del bloqueo.

En los diagramas 21 y 22, entrenamos un ejercicio con dos jugadores

que se bloquean de forma continuada hasta que el entrenador grita «tiro»; entonces es cuando juegan flash o flare. En el diagrama 23, jugamos un sencillo bloqueo y corte flash en la parte frontal. En el diagrama 24, entrenamos el flash por la línea de fondo fintando antes la salida del bloqueo que efectúa (2). En el diagrama 25, el mismo movimiento pero saliendo del bloqueo por la parte correcta y luego corte flash. En el diagrama 26 jugamos un flare lateral con (2) que bloquea a (4) y, cuando éste se va en flash abajo, se abre para recibir de (E). En el diagrama 27, otra variante de la pantalla y conti-

nuación, y en el diagrama 28, el sencillo bloqueo directo para un tiro rápido de (4).

En los diagramas 29, 30 y 31 volvemos a repetir un ejercicio realizado en otra posición, con (2) y (4) que se bloquean repetidamente hasta que el entrenador grita «tiro», jugándose entonces flare o flash.

En los diagramas 32 y 33 jugamos 2c2 con defensores en la parte frontal, con (5) que va a buscar el balón, lo pasa al (E) y bloquea para (2). Así en continuación hasta que el entrenador mande finalizar con una o otra opción. Igualmente en los diagramas 34 y 35, utilizamos el mismo concepto

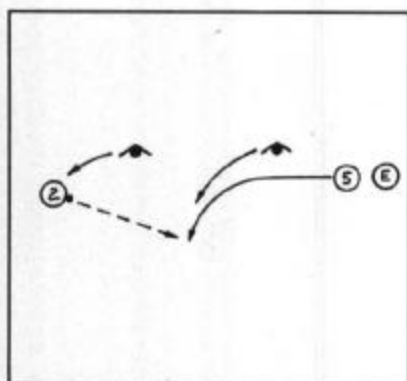


DIAGRAMA 32

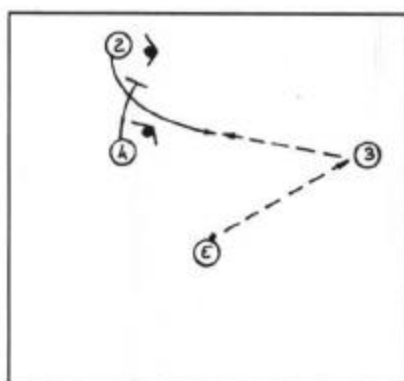


DIAGRAMA 35

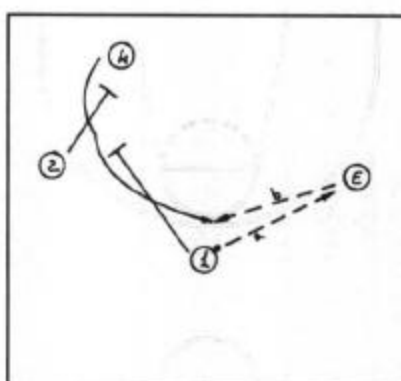


DIAGRAMA 38

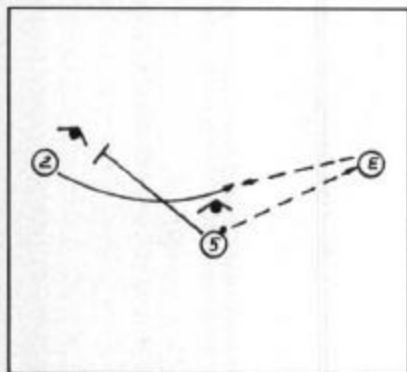


DIAGRAMA 33

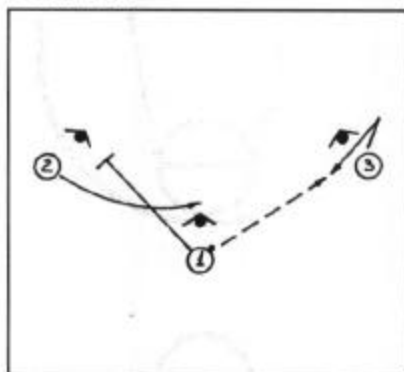


DIAGRAMA 36

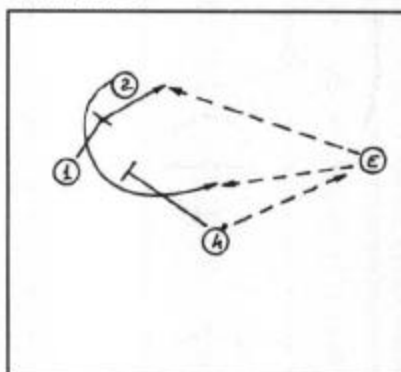


DIAGRAMA 39

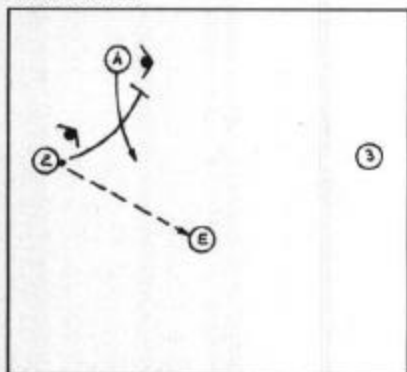


DIAGRAMA 34

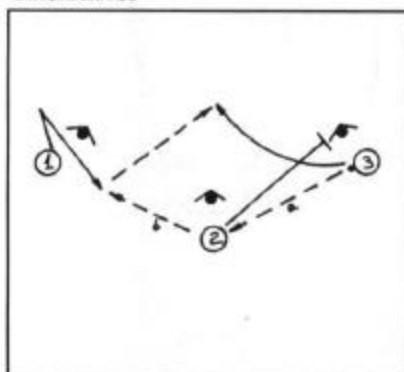


DIAGRAMA 37

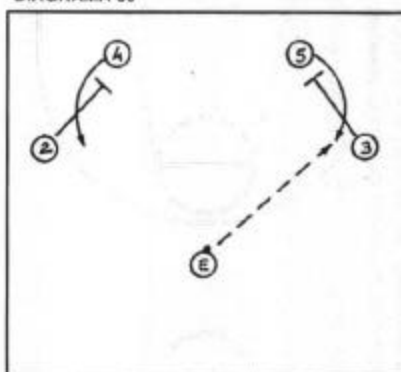


DIAGRAMA 40

pero en la parte lateral.

La progresión del aprendizaje nos lleva a emplear ejercicios de 3c3. En los *diagramas 36 y 37*, efectuamos un ejercicio de pase y bloqueo continuado entre tres jugadores en la parte frontal, hasta que la orden del entrenador mande adoptar una de las finalizaciones entrenadas.

En los *diagramas 38 y 39*, el mismo ejercicio pero en la parte lateral con apoyo en el mismo entrenador.

Finalmente podemos jugar un 4c4 con apoyo del entrenador, *diagrama 40 y 41*, en continuidad hasta utilizar una de las terminaciones conocidas.

Para finalizar se entrenan todas las opciones en 5c5, *diagramas 42 y 43*, con la misma mecánica de aprendizaje aplicando distintas reglas («x» pases, «x» segundos, etc.), asegurándonos que los jugadores vayan utilizando las diversas opciones y no conviertan el ataque en un simple juego de perímetro.

Todos los ejercicios explicados son parte fundamental en el aprendizaje del passing game. Algunos de ellos son muy fáciles y de rápida asimilación; otros son más complejos, pero lo más importante es que los jugadores que conocen las reglas sepan «leer» las defensas, detalle clave para

una buena y efectiva aplicación del passing game.

Para finalizar una serie de principios que es bueno siempre tener en cuenta ante los jugadores que aplican el juego del passing game.

1) Enfatizar los pases interiores más que los de perímetro.

2) Ocupar rápido las posiciones. No hay que dar el balón hasta que las posiciones de alero no estén bien cogidas.

3) Utilizar cortes en V, creando ventajas en las posiciones.

4) Siempre procurar que haya un jugador saliendo y otro llegando a cada espacio.

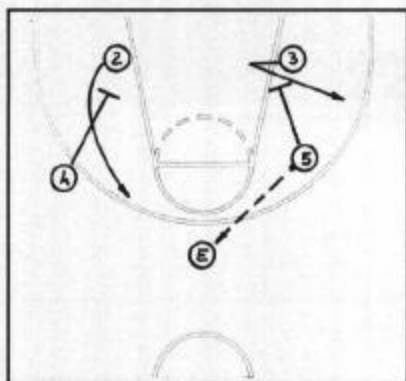


DIAGRAMA 41

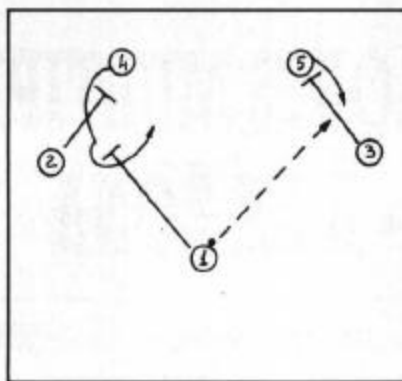


DIAGRAMA 42

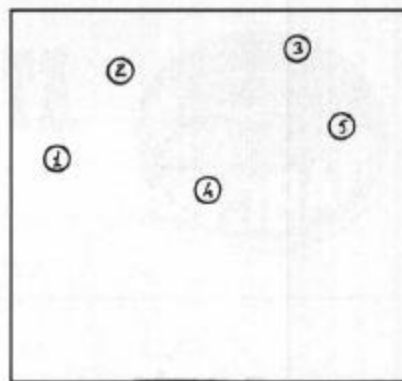


DIAGRAMA 43

5) Si la defensa «cambia» en los bloqueos utilizar «flare» o bloqueo y continuación.

6) Un «flare» es más efectivo seguido de un «flash».

7) Recordar que el bloqueador es a menudo mejor hombre para el «flare».

8) Enfatizar en el rechazar o aceptar bloqueos como anticipo al «flash».

9) Utilizar cortes en V para crear ventajas y después de la salida de un bloqueo, no son válidos cortes «en redondo».

10) Si estás intentando un «flash» y tu defensor coge la posición, cortar por detrás de él.

11) Dejar libre la posición a la cuenta de tres si no recibes el balón.

12) Recordar que si tienes un gran

juego de movimiento tendrás un juego flojo en bloqueo y a la inversa sucederá lo mismo; o sea, que busca un juego equilibrado en ambos conceptos.

13) Si tienes una crisis en tu juego de bloqueos, ten en cuenta lo siguiente:

—Vigila si el hombre bloqueado espera a que llegue el bloqueo.

—Hay contacto entre bloqueador y defensa.

—Buscamos dejar enganchados a la defensa en todos los bloqueos.

14) Cuando bloqueas hacia las líneas de fondo laterales debes tener en cuenta el bloqueo y continuación con frecuencia.

15) No aceptar más de dos bloqueos, rechaza el tercero con el flash.

16) Debes tener los movimientos constantes si esperas que tu equipo rebote bien.

17) Designar responsabilidades en el rebote. Cuando se realice un tiro recordar a los jugadores que, estén donde estén, han de ir al rebote.

18) Asignar a alguno de tus hombres la responsabilidad de parar el contraataque, sin importar qué posición ocupe en el ataque, deberá responsabilizarse. Probablemente lo más conveniente será asignarlo al alero o base más rápido.

19) Si hacemos un flash desde la posición (1) deja como lado débil y libre el contrario al balón.

20) Los jugadores (4) y (5) pueden cruzar posiciones por la línea de fondo en las transiciones, pero cuando estamos dentro del sistema, no es conveniente que nadie cruce por esas posiciones; nuestras opciones perderán efectividad.

21) Cómo llegamos a una posición para realizar un tiro es lo más importante para ver cómo se realiza ese tiro.

22) El tiro puede llegar demasiado temprano, hay que controlar el «tiempo» utilizando al menos 6-8 pases antes de tirar. Es fundamental el factor «tiempo» y su control en los inicios de cada parte del partido.

23) No te conviertas en un maniaco de las reglas. La defensa determinará nuestras opciones.

24) Convéncete de que con los ejercicios y su puesta en práctica, se permitirá a los jugadores aplicar las muchas opciones que son válidas en el «passing-game». □





ATAQUES MULTIPLES A LA ZONA

Por **JIM HARRICK** (Coach UCLA)

El juego del basket está en constante evolución y nosotros entrenadores tenemos que estar preparados para adecuarnos a esta circunstancia. El tiro de tres puntos, por ejemplo, ha cambiado la perspectiva que teníamos sea de la defensa en zona que del ataque.

Por lo que respecta a los ataques, estos son algunos aspectos que nos preocupan a todos cuando intentamos desarrollar nuestros sistemas contra las zonas:

- 1) Penetración;
- 2) Ataque interior;
- 3) Posición en el rebote;
- 4) Rebote en el lado débil;
- 5) Romper la defensa;
- 6) Equilibrio en la cancha;
- 7) Tiradores perimetrales;
- 8) Distribución de los puntos: distintas posiciones;
- 9) Tiros con alto porcentaje de realización;
- 10) Habilidad en acoplarse a las distintas circunstancias;
- 11) Permitir a los jugadores de-

sarrollar su juego de instinto;

12) Rápidos movimientos flash en los espacios libres: ir hacia el balón con las manos preparadas, pedir el balón;

13) Buscar los espacios vacíos;

14) Bloquear contra la zona;

15) Reglas para el dribbling;

16) Pase/finta de pase y luego pase;

17) Movimiento en ataque con los pivots;

18) Llenar los «agujeros»

19) Siempre un jugador detrás de la zona;

20) Pase skip (lado a lado);

21) Diagonal, cortes, pases;

22) Angulos cortos.

En nuestro ataque de zona procuramos enfatizar cinco ideas principales:

- 1) Movimiento del balón alrededor del perímetro buscando pases interiores; fintas de pase y luego pase.
- 2) Movimiento del jugador.
- 3) Paciencia.
- 4) Variar los ataques.

5) No jugar siempre igual.

Acostumbramos a atacar la zona con un número contrario de jugadores de los que dispone la defensa en su primera línea. Por ejemplo, contra una primera línea de dos jugadores, nosotros atacamos con un base; contra una primera línea impar, atacamos con dos bases.

En la práctica todos nuestros ataques a la zona inician con una alineación en «1-2-2». Los que vamos a explicar a continuación son algunos de los movimientos más eficaces.

Contra la zona 1-3-1 utilizamos este movimiento en el que, *diagrama 1*, (4) corta flash hacia la línea de tiro libre y busca el espacio vacío, mien-

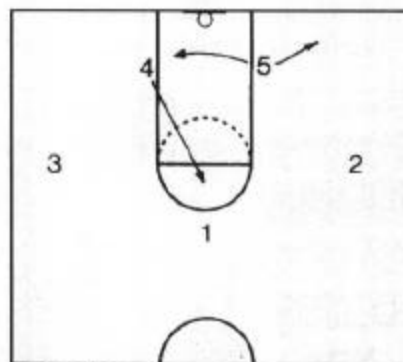


DIAGRAMA 1

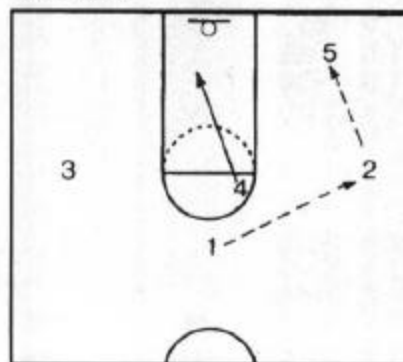


DIAGRAMA 2

II JORNADAS TECNICAS EN MURCIA

Se celebró en Murcia, los pasados días 18 y 19 de septiembre, la segunda cita de unas jornadas técnicas dedicadas a entrenadores de base. Los actos contaron con la organización de la **Asociación Murciana** y la colaboración de la AEEB, la Federación de Baloncesto de la Región de Murcia, la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia y el Club Deportivo Cordillera de Murcia, y el patrocinio de NBA Franchise y Gatorade. 150 entrenadores asistieron a las charlas que ofrecieron **Randy Knowles** (metodología y aplicación del tiro en diferentes edades y categorías), **Rafael Peiró** (filosofía y entrenamientos en las diferentes categorías desde mini) y **Pepo Laso** (juego de pies en ataque con y sin balón, y juego libre con equipos de formación). □

tras (5) se mueve de un lado a otro del área. Si el balón se pasa a (5) en la esquina corta, (4) debe cortar fuerte hacia canasta, *diagrama 2*, para recibir el pase; si el balón va de (2) a (4), será entonces (5) que busca la posición interior para recibir un pase.

En el siguiente movimiento, *diagrama 3*, (1) va botando hacia el lateral y (3) se va a la esquina mientras (4) se abre frontalmente lejos del base. Cuando el pase va de (1) hacia (4), (5) bloquea el último defensor de la zona y (4) efectúa un pase hacia (3). En este momento, si la defensa cubre con el defensor del fondo, (5) se puede encontrar desmarcado, *diagrama 4*.

En un ataque con un doble post, *diagrama 5*, (4) y (5) ocupan la zona por detrás y cortan flash hacia los espacios libres. (1), (2) y (3) intentan romper por los espacios libres que deja la zona intercambiándose posiciones entre ellos mientras (4) y (5) siempre están ocupando espacios interiores libres. En el *diagrama 6*, los puntos claves que siempre deben ser ocupados por nuestros jugadores.

En el *diagrama 7*, (1) bota el balón hacia el lateral mientras (3) le sustituye; (2) se convierte en el cortador en



DIAGRAMA 3

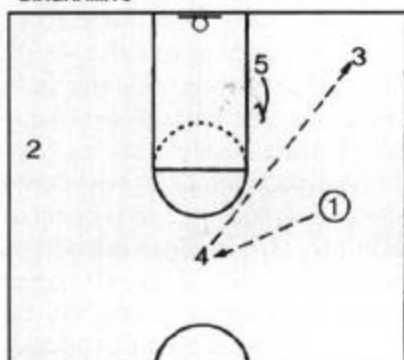


DIAGRAMA 4

CLINIC

"COSTA BRAVA"

CLINIC
"COSTA BRAVA"

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



Conferenciantes

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



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

edici: AEEB

Conferencias de:

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

Temas de:

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

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

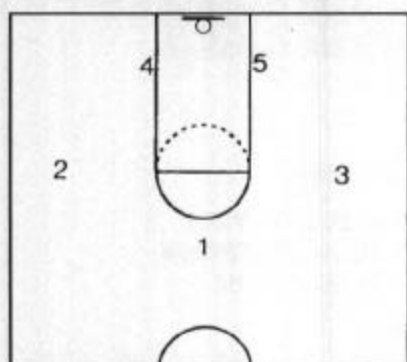


DIAGRAMA 5

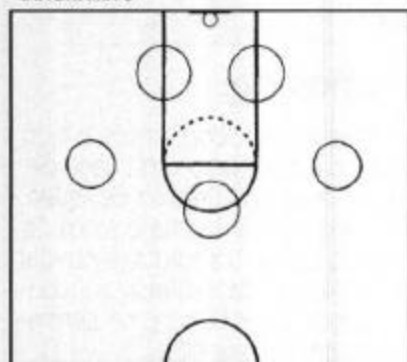


DIAGRAMA 6

la línea de fondo aprovechando los bloqueos de (4) y (5). (5), tras bloquear, busca la posición central mien-

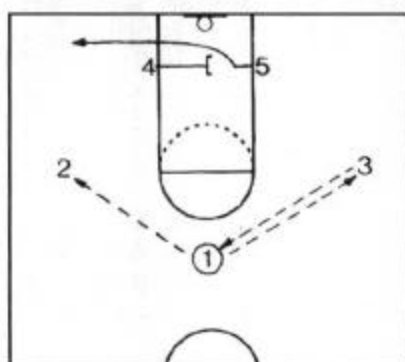


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 8

tras (4), tras bloquear, corta hacia el tiro libre. El movimiento puede ser simétrico, con (5) que se coloca en el

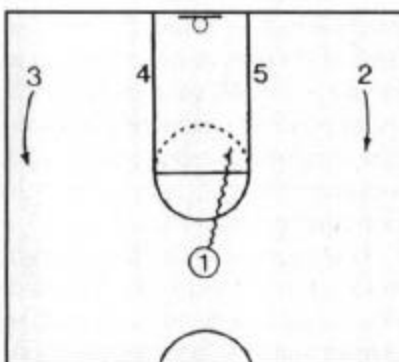


DIAGRAMA 9

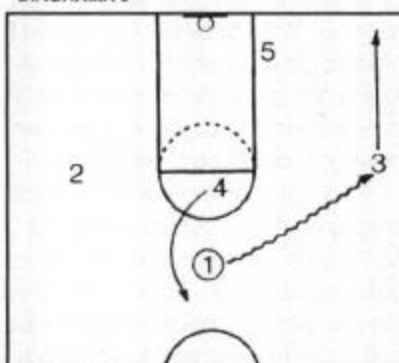


DIAGRAMA 10

lugar inicial de (4) y éste en el lugar de (5). (2) da el balón a (3) y corta efectuando los dos pivots el mismo movimiento anterior.

En el *diagrama 8*, (1), (2) y (3) mueven el balón para desplazar la primera línea de defensa. (1) pasa a (3) que devuelve; de esta manera obligamos a uno de los defensores frontales a seguir el primer pase y al otro a recuperar en el espacio vacío. Será el momento en el que el balón irá rápidamente a (2) que intentará pasarlo a (5) que ha sido bloqueado por (4).

En el *diagrama 9*, (1) bota hacia el lado derecho y pasa hacia (3); éste se abre y, aprovechando el bloqueo de (2) al último defensor, efectúa un pase skip hacia (2). El mismo movimiento se puede realizar al revés: (5) bloquea y, si (2) no puede tirar, abre ángulo de pase y devuelve a (3) que ha sido bloqueado por (5).

En el *diagrama 10*, un movimiento «flat» con (1) que intenta la penetración, (4) y (5) que cogen posición en las esquinas corta, y (2) y (3) que se abren para recibir la apertura de (1) en caso de que no pueda solucionar. □

CLINIC DEPORTE GALEGO



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 (**Aíto**); trabajo con jugadores exteriores (**Laso**); transición defensiva (**Aíto**); ataque estático 5c5 (**Daly**).

LAS ACTIVIDADES DE LA AEEB EN EL AÑO 1993



A lo largo del presente año la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto ha llevado a la práctica una serie de actividades destinadas, fundamentalmente, a la mejora técnica de todos nuestros asociados así como aquellos entrenadores, en general, que hayan tenido la inquietud de asistir a los múltiples clinics y charlas técnicas que se ha desarrollado a lo largo de toda España.

En unos recuadros aparte, también hacemos hincapié en la labor de difusión que se ha realizado a través de los diversos libros y videos, así como la colaboración a nivel internacional que se ha prestado enviando nuestros técnicos a distintas partes del mundo.

Esta es la relación de actos realizados por la AEEB, directamente o a través de la respectiva Asociación autonómica:

—«*Clinic Internacional Copa del Rey 93*» (Asociación Española), La Coruña, 4-6 de marzo. Conferenciantes: **Lou Carnesecca** y **Antonio Díaz Miguel**.

—«*Jornadas de baloncesto de base*» (Asociación Española), Madrid, Primavera 93. Conferenciantes: **Joaquín Brizuela**, **José María Buceta**, **José Vicente Hernández**, **Javier Sampederro** y **Benilde Vázquez**.

—«*Jornadas técnicas ataque*» (Asociación Vasca), Bilbao, 19 de marzo. Conferenciante: **Herb Brown**.

—«*Clinic Ciudad de Logroño*» (Asociación Riojana), Logroño, 20-21 de marzo. Conferenciantes: **Gustavo Aranzana** y **Pedro Enériz**.

—«*Clinic Final Four femenina 93*» (Asociación Española), Valencia, 24-25 de abril. Conferenciantes: **Santo Coppa** y **Moncho Monsalve**.



—«*Seminario de Fisioterapia deportiva*» (Asociación Española), Madrid, 6-8 de abril. Conferenciantes: **José Antonio Bové**, **Pedro Chueca**, **Alfonso Del Corral**, **Antonio García Chain**, **Mariano Prado**, **Pedro Ripoll** y **Javier Vaquero**.

—«*Clinic Diputación de Ourense*» (Asociación Española), Ourense, 8-10 de abril. Conferenciantes: **José María Buceta**, **Manuel Coloma**, **Gustavo Aranzana**, y **Ricardo Hevia**.

—«*Clinic Villanueva de la Serena*» (Asociación Española), Villanueva de la Serena, 9-10 de abril. Conferenciantes: **Antonio Gómez Carra**, **Ricardo Pérez Rueda** y **Ranko Zeravica**.

—«*Jornadas Técnicas Primavera*» (Asociación Catalana), Barcelona, 19-20 de abril. Conferenciantes: **Miquel López Abril**, **Miquel Nolis**, **Randy Knowles** y **Joan María Gavalda**.

—«*Metodología de la táctica individual en la enseñanza del baloncesto*», (Asociación Castellano-Leonesa), Salamanca, 11 de mayo. Conferenciante: **José Luis Calvo**.

—«*Trabajo específico: aleros y pivots*» (Asociación Castellano-

Leonesa), Segovia, 14 de mayo. Conferenciante: **Manuel Coloma**.

—«*Táctica individual y estrategia del jugador*» (Asociación Castellano-Leonesa), Avila, 17 de mayo. Conferenciante: **Gustavo Nieto**.

LIBROS Y VIDEOS

En el presente año 1993 hemos ampliado hasta cinco la colección de libros editados por la AEEB. Recordamos que los títulos son los siguientes:

- 1) Clinic «Final Four»
- 2) 500 Ejercicios para un basket veloz
- 3) Ejercicios de fundamentos en situaciones reales de juego
- 4) Clinic «Platja d'Ara»
- 5) Clinic «Murcia Costa Calda»

Se editaron también los siguientes libros (agotados):

- Clinic del Mediterráneo
- Apuntes de Preparación Física

Se distribuyó gratis a todos los socios una dispensa sobre el «*Clinic de base de la Diputación de Alicante*».

Por lo que respecta a los videos, se realizaron los del «*Clinic de Zaragoza-Dan Peterson*» y el «*Coach to Coach*» (ambos agotados), mientras tenemos a disposición de quien lo requiera la reedición del video «*Clinic Costa Brava*» y el de reciente difusión «*Clinic Deporte Galego*». ▽



—«*Clinic Baloncesto Entrenadores-Arbitros*» (Asociación Canaria), Santa Cruz de la Palma, 20 y 30 de mayo. Conferenciantes: **Moncho Monsalve, Angel Recuenco y José Manuel Couceiro.**

—«*Ataques por fundamentos*» (Asociación Castellano-Leonesa), Valladolid, 24 de mayo. Conferenciantes: **Gustavo Aranzana.**

—«*Clinic Internacional Fiestas de mayo Tenerife 93*» (Asociación Canaria), Santa Cruz de Tenerife, 25-28 de mayo. Conferenciantes: **Mirko Novosel, Yuri Selikov, Paul Blancardi, Mike Jarvis y Alexander Petrovic.**

—«*Defensa de zonas*» (Asociación Castellano-Leonesa), Cuéllar (Segovia), 27 de mayo. Conferenciante: **Samuel Puente.**

—«*VI Clinic de base Diputación de Alicante*» (Asociación Española), Elche, 12-13 de junio. Conferenciantes: **Joan María Gavalda, Clifford Luyk y Mario Pesquera.**

—«*II Clinic de baloncesto ciudad de Irún*» (Asociación Vasca), Irún, 19-20 de junio. Conferenciantes: **Antonio Díaz Miguel, Ranko Zeravica, José Antonio Figueroa y Ricardo Hevia.**

—«*Clinic Internacional Deporte Galego*» (Asociación Española), Pontevedra, 7-10 de julio. Conferenciantes: **Alberto Bucci, Chuck Daly, Aito García Reneses, Pepe Laso y Clifford Luyk.**

—«*II Jornadas de baloncesto de base para entrenadores*» (Asociación Castellano-Leonesa), Valladolid, 29-

COLABORACION MUNDIAL

Notable ha sido la colaboración que ha prestado nuestra Asociación a lo largo del año 1993 para la difusión del baloncesto en todos los países del mundo. Las excelentes relaciones que se mantienen con la Asociación Europea (EABC), con la Mundial (WABC), con Solidaridad Olímpica, entidad del COI para la ayuda a países menos desarrollados, y con la FIBA, han permitido que nuestros técnicos contribuyeran a la promoción del basket en los cinco continentes.

Esta es la relación de los técnicos de la AEEB que han dado clinics internacionales:

Hungría (junio) — **José María Buceta**
Polonia (junio) — **Randy Knowles**
Bulgaria (julio) — **José María Buceta y Pepe Laso**
Alemania (julio) — **Moncho Monsalve**
Finlandia (agosto) — **Randy Knowles**
El Salvador (agosto) — **Antonio Díaz Miguel**
Portugal (septiembre) — **Lolo Sainz**
República Dominicana y Puerto Rico (septiembre) — **Moncho Monsalve**
Nicaragua (septiembre) — **Franco Pinotti**
Chile y Colombia (octubre) — **Pepe Laso**
Portugal (noviembre) — **Pepe Laso**
Andorra (noviembre) — **Pedro Martínez**
Monzambique (diciembre) — **José Lluís Cortés.** □

31 de julio. Conferenciantes: **Samuel Puente, Joaquín Brizuela, Alfredo García, Miguel Goñi y Gustavo Nieto.**

—«*Jornada técnica*» (Asociación Española), Calpe 17 de septiembre. Conferenciante: **Randy Knowles.**

—«*II Jornadas técnicas para entrenadores de base*» (Asociación Murciana), Alcantarilla, 18-19 de septiembre. Conferenciantes: **Randy Knowles, Rafael Peiró y Pepe Laso.**

—«*Fundamentos de tiro y movimientos ofensivos del alero*» (Asociación Catalana-delegación Lleida), Lleida, 20 de septiembre. Conferenciante: **Randy Knowles.**

—«*II Clinic Asociación Aragonesa de entrenadores de baloncesto*» (Asociación Aragonesa), Zaragoza, 2-3 de octubre. Conferenciantes: **Lolo**

Sainz, Pepe Laso y Randy Knowles.

—«*Jornada técnica*» (Asociación Española), Villena, 15 de noviembre. Conferenciante: **José María Buceta.**

En el momento de cierre de nuestra revista, tenemos programadas las siguientes actividades.

—«*Viaje a USA*» (Asociación Española), Boston, Philadelphia y New York, 4-11 de diciembre.

—«*Seminario de psicología deportiva*» (Asociación Española), Madrid, 20-22 de diciembre. Conferenciantes: **Jaume Cruz y José María Buceta.**

—«*Clinic Ciudad de Cáceres*» (Asociación Española), Cáceres, 27-29 de diciembre. Conferenciantes: **Manuel Coloma, Manolo Flores, Moncho Monsalve, Giancarlo Sacco y Lolo Sainz.** □



NUEVA COMISION EJECUTIVA

En la Reunión Plenaria del Comité Profesional de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, celebrada en Barcelona el pasado día 21 de agosto, se eligió a la siguiente Comisión Ejecutiva:

Presidente: Anton Camas i Coma
Vicepresidente: José Laso Castejón
Secretario: Antonio García Montes
Vocales: Pablo Casado Elcegui, Aito García Reneses y Joan María Gavalda Robert.

Reedición Vídeo

CLINIC "COSTA BRAVA"

Conferenciantes

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

★★★★★
Vídeo de gran calidad, sistema VHS,
3 horas de duración.
Precio: 4.000 Pts. más gastos de envío.

★★★★★

CLINIC "COSTA BRAVA"

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



Conferenciantes

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



edita AEEB

★★★★★

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
- Trabajo específico con hombres altos

★★★★★

PEDIDOS CONTRAREEMBOLSO

ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

Jorge Juan, 82 - 5º 1ª

28009 MADRID

Teléfonos: (91) 575 35 65 - 575 21 81

FAX (91) 577 50 73

2c1 EN EL POSTE BAJO

Por **SALVADOR MALDONADO** (Entrenador ayudante TDK Manresa)

En numerosas ocasiones nos hemos hecho esta pregunta a la hora de plantear un partido: ¿Cómo podemos parar a este equipo o a este jugador?. Esta pregunta nos viene a la mente en múltiples situaciones. Veamos alguna de ellas:

—Equipos con un buen pívot, la mayoría de veces, y en otros aleros altos que juegan muy bien en el poste bajo.

—Equipos muy ordenados en su juego de ataque, con ataques largos y controlados.

—Equipos con sistema simples, o muy complejos, pero que terminan sus movimientos de ataque con balón en el poste bajo.

—Equipos que utilizan en sus movimientos, o en su juego después de sistema, situaciones de 2c2 (bloqueo directo).

—Equipos con un jugador de gran talento ofensivo y que dispone en el sistema de situaciones de «aclarados» para jugar 1c1.

Muchas veces la respuesta defensiva, ante estas y otras situaciones, la podemos encontrar en el 2c2 o trap defensivo.

Encontramos varias situaciones en las que podemos utilizar el 2c1: en el juego 2c2 (bloqueo directo), 2c1 al driblador, 2c1 al pívot o poste bajo, ayuda en penetración y trap, y en el 1c1 (aclarados) para la estrella rival. Intentaremos profundizar aquí en el 2c1 al poste bajo.

El *objetivo* de esta defensa es claro: obligar al equipo rival a realizar cosas que no están habituados a hacer. Impedir, o cuanto menos dificultar, el tiro de sus jugadores claves o que «absorben» su juego ofensivo. Con esta defensa llevas al ataque a encontrar soluciones de tiro imprevistas, «obligando» a tirar a jugadores que

no están «preparados» para esa acción. Estos tiros, por lo general, son de bajo porcentaje.

Veamos algunas de las ventajas e inconvenientes que nos encontramos al hacer esta defensa.

Las *ventajas* son:

1) Obligas al ataque a salirse de sus esquemas de juego e improvisar. Les estás obligando, por tanto, a hacer cosas y efectuar tiros que ni quieren, ni están habituados a hacer.

2) Impides que hombres importantes, que se considera pueden decidir el partido, metan canastas fáciles.

3) Esta defensa, sin duda, es una defensa agresiva y de riesgo y como tal te permite recuperar balones, producto de las pérdidas de balón o intercepciones.

4) A nivel de equipo, y para que tenga éxito exige, individualmente y colectivamente, mucha agresividad y un nivel alto de concentración, con lo cual estás obligando a los jugadores a estar 100% concentrados. Un jugador «dormido»: canasta segura.

5) Obligamos al ataque, a veces en finales de posesión, a realizar «un pase más» para conseguir un buen tiro. Esto es signo de buena defensa.

Los *inconvenientes* son:

1) Como defensa de riesgo que es, debemos ser conscientes de que nos va a costar alguna canasta «fácil».

2) Si el hombre que vamos a hacer el 2c1 es un excelente pasador, valorar si a pesar de este «problema» interesa o no ir al 2c1.

3) En algunas situaciones nos encontramos, después de la rotación defensiva, sobre todo si utilizamos en esta rotación a jugadores interiores para salir a defender en el lado débil a jugadores exteriores, con un «desajuste» defensivo, es decir, pívots

marcando a exteriores y exteriores defendiendo el poste bajo.

Esto provoca, en ocasiones, problemas en el bloqueo y en el rebote defensivo.

4) Complejidad. Cada rival es diferente, con jugadores y características de juego distintas. Esto nos lleva a entrenar frecuentes «retoques» tácticos de nuestra defensa básica en función del rival.

La técnica

Hay que partir de la base y ser conscientes de que no siempre se está en disposición de ir al 2c1. La situación debe ser clara.

a) En primer lugar necesitamos de un trabajo previo de flotación. El defensa debe estar en una buena posición de media ayuda defensiva

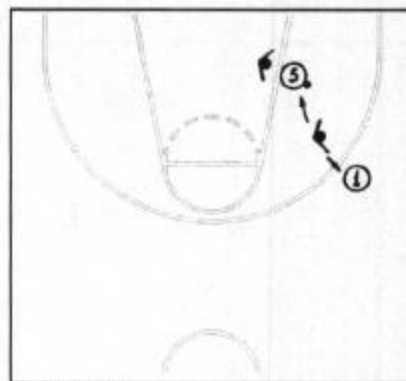


DIAGRAMA 1

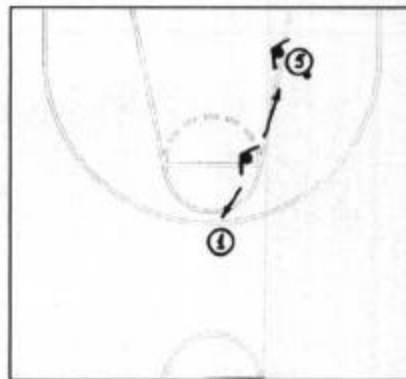


DIAGRAMA 2

(diagramas 1 y 2). La idea de la media ayuda es la de *crear dudas* al hombre de balón. Este se preguntará: «¿Vendrá a realizar un 2c1 o no?». En la duda nace el error o la indecisión que lleva al atacante a cometer un error o pérdida de tiempo.

b) La «distancia» del defensor no debe ser superior a 2 ó 3 pasos del hombre a doblar. A más distancia permitimos al atacante darse cuenta de la acción defensiva y disponer de tiempo suficiente para visionar el juego y encontrar un compañero libre.

c) Elección del «momento» o cuando ir. Del acierto o no en la elección del momento dependerá el éxito del 2c1. Deberíamos evitar, pues resulta sumamente arriesgado, ir en el momento en que el atacante recibe el balón. Normalmente el jugador en el poste bajo, la primera acción que hace al recibir el balón es girar la cabeza y leer la defensa.

El defensor que está en media ayuda, listo para saltar hacia el hombre que tiene el balón, espera que el atacante eche el balón al suelo, dé el primer bote. Es el «momento» idóneo para ir. Si decidimos ir más tarde, cuando

haya dado más de un bote quizás sea demasiado tarde: habrá lanzado a canasta.

d) Otro punto importante es el factor «sorpresa», hay que actuar con *decisión* y *rapidez*. En caso de duda o indecisión, *no ir*.

e) *Comunicación*. Nunca está de más que el hombre que va al 2c1 utilice voces como «voy» o «dos», y que sirvan para avisar a los compañeros de la acción y también como factor intimidatorio al hombre de balón.

f) En el 2c1 los defensores del trap deben estar en ángulo de 90°, con las rodillas y codos tocándose. Presión pero no contacto. Debemos evitar hacer faltas, ir a robar y que el atacante nos «rompa» entre los defensores.

Hay básicamente tres opciones en las cuales ir al 2c1, desde una posición determinada en el campo:

A) Va el defensor del hombre que mete balón dentro.

B) El defensor del centro, u hombre punta.

C) Defensor del lado débil.

Veamos a continuación las situaciones que se plantean en cada una

de las diferentes opciones.

A) *Defensor del hombre que mete balón dentro*, como queda reflejado en el *diagrama 3*. Esta opción nos puede resultar de buena utilidad en dos situaciones.

1) Ante equipos que tengan como norma el cortar después de meter un balón interior. (*Diagrama 4*). En este caso (X2) sigue el corte de (2) hasta dentro de la zona y vuelve para doblar sobre (5). Debemos evitar «quemarnos» a doblar cuando (X2) pasa junto a (5). El pase de éste a (2) debajo de canasta es fácil. Incidiremos, por tanto, en que (X2) va desde dentro de la zona, aprovechándose de la proximidad y del factor sorpresa. (X4), cuando (X2) va a doblar, debe estar atento al posible pase de (5) a (2).

2) Cuando el jugador, en este caso (2), no sea un buen tirador. (X2) después de doblar y con la salida de balón, recupera sobre su hombre (2) «retándole» al tiro. No hay rotaciones de los otros jugadores exteriores, sólo trabajan con fintas defensivas (*diagrama 5*).

Esta opción de ir con el defensor que mete balón, tiene también sus

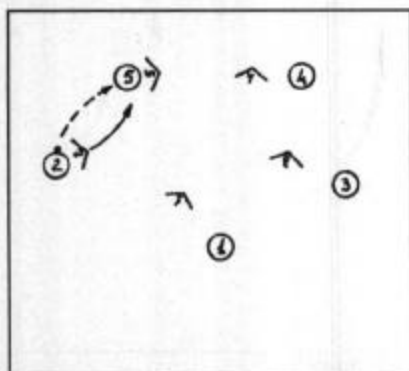


DIAGRAMA 3

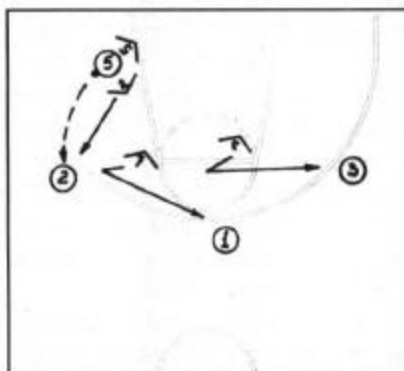


DIAGRAMA 5

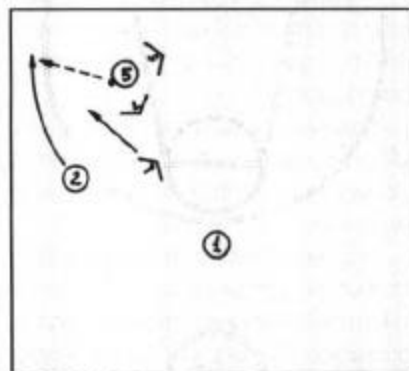


DIAGRAMA 7

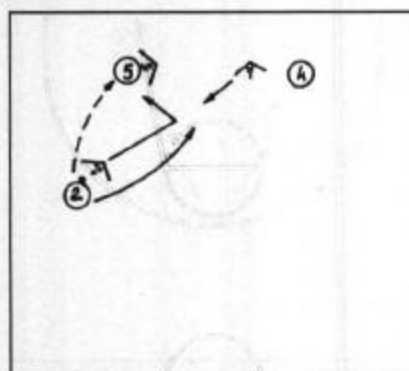


DIAGRAMA 4

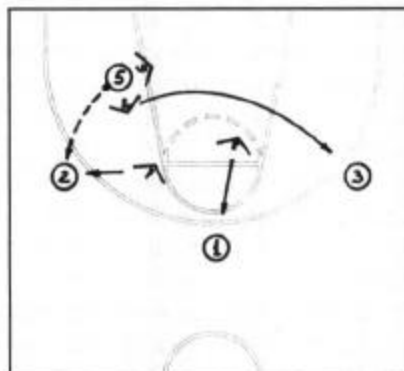


DIAGRAMA 6

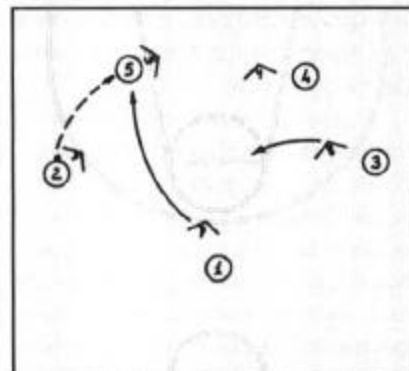


DIAGRAMA 8

puntos «débiles».

No es aconsejable su utilización, al revés del caso anterior, cuando los exteriores, y este caso (2) sea un buen tirador. La recuperación defensiva de (X2) sobre su par (2) es difícil y lenta.

Como aspecto más negativo de esta opción es que permite la salida o «escape» fácil de balón de (5) a (2). Esta salida «fácil» nos obliga a efectuar, para evitar el tiro cómodo de (2), una rotación (Diagrama 6). (X1) va sobre (2), (X3) sobre (1) y (X2) coge al hombre del lado débil, (3). Esta rotación «lógica» presenta, sin embargo, una situación comprometida. ¿Qué ocurre si (2), después de meter dentro, mejora línea de pase desplazándose al fondo (diagrama 7)? En este caso, la distancia que debe recorrer (X1) para llegar sobre (2), que está en el fondo, es muy grande. (2), la mayoría de veces, tendrá un tiro fácil.

A modo de resumen, podríamos decir que esta forma de ir, o esta opción, presenta más dificultades que cosas positivas.

B) *Va el defensor del centro u hombre punta.* Esta opción presenta multitud de situaciones, ya sea porque en el centro puede estar cualquier jugador, o porque el ataque en el momento de meter dentro puede estar cada vez de una forma diferente (1-2-2, 1-3-1, etc.).

Sin embargo, podemos considerarla como la «forma» o defensa básica del 2c1. La forma más simple, e ideal para iniciarse en el aprendizaje del 2c1, es la que se presenta delante de una formación de ataque 1-2-2 (Diagrama 8). Ante este ataque el trabajo queda centrado básicamente en dos jugadores, (X1) y (X3). (X1), en este caso el defensor del centro, va a doblar sobre (5) y (X3) está a mitad de camino entre (1) y (3).

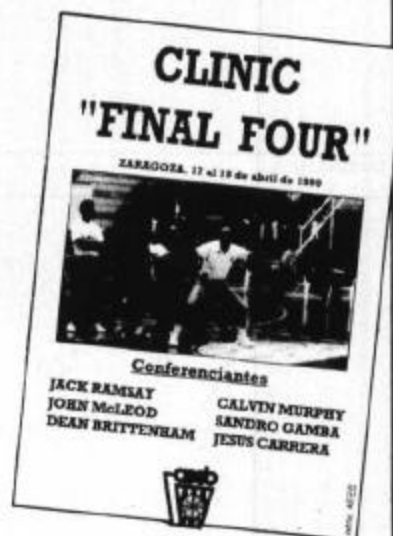
Con balón en poder de (5), diagrama 9, (X2) debe impedir, en este y en todos los supuestos, el pase de salida «fácil» de (5) a (2). Con balón de (5) a (1), (X3) hace rotación y se encarga de (1) y (X1) va a buscar al hombre libre (3). (X4) puede «ayu-

Libro del

CLINIC "FINAL FOUR"

Conferenciantes:

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



Temas:

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

Precios:

1.000 ptas. más gastos de envío.

Pedido contrareembolso a la AEEB.

Jorge Juan, 82, 5ª 1ª -28009 MADRID

Teléfonos: (91) 575 35 65-575 21 81

FAX: (91) 577 50 73

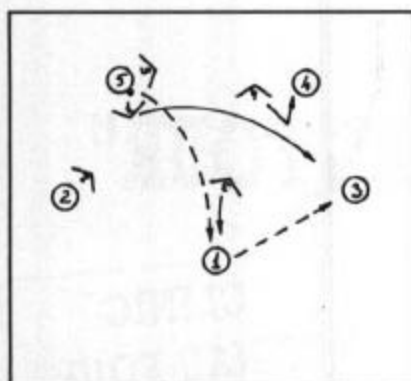


DIAGRAMA 9

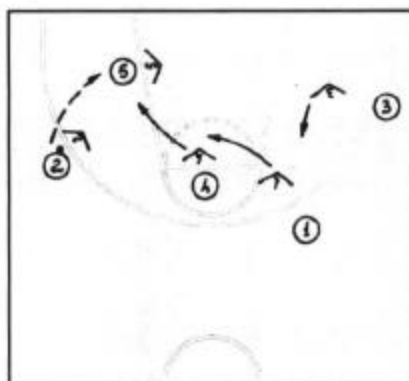


DIAGRAMA 12

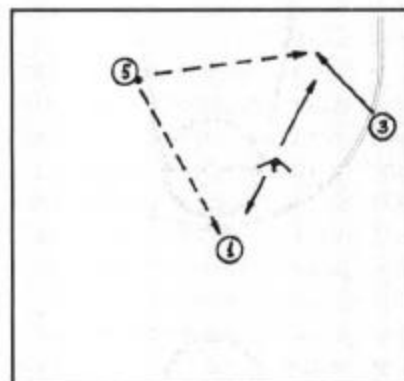


DIAGRAMA 15

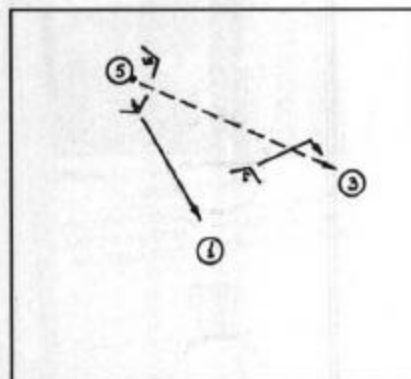


DIAGRAMA 10

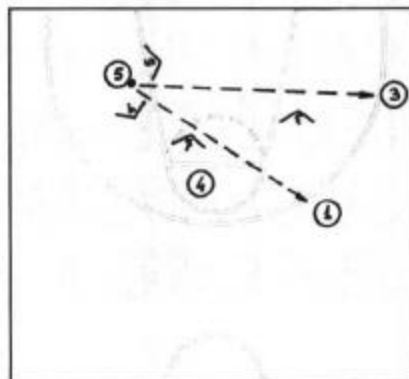


DIAGRAMA 13

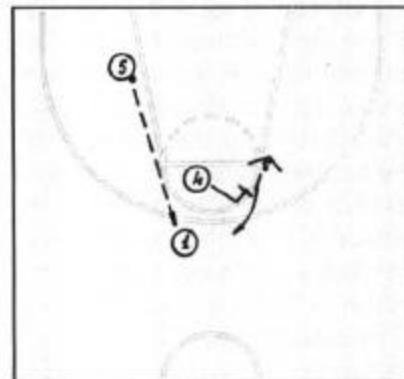


DIAGRAMA 16

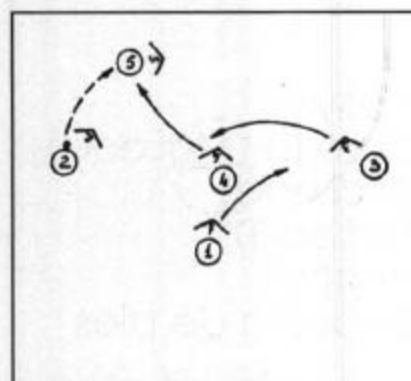


DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 14

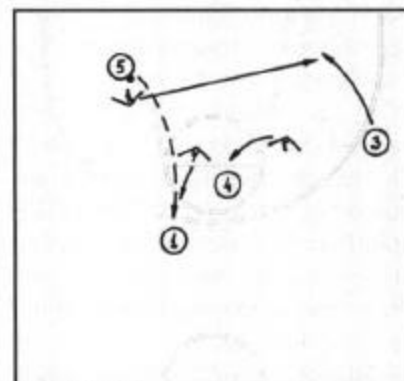


DIAGRAMA 17

dar» a (X1) con una finta defensiva sobre (3), en caso de que éste reciba el balón de (1).

Si el balón va de (5) a (3), *diagrama 10*, (X3) y (X1) recuperan sobre sus pares, (3) y (1) respectivamente.

Si el ataque juega con un pivot en el pose alto, *diagrama 11*, la mejor opción es la de ir con pivot, en este caso (X4), al 2c1. (X2), como siempre, impide la salida de balón, (X3) cierra el centro y en especial el corte hacia canasta de (4), y (X1) da un paso atrás y se queda entre (3) y (1).

Otra situación con el pivot en el poste alto, pero los aleros en el lado

contrario la vemos en el *diagrama 12*. También aquí enviamos a (X4) a doblar sobre (5). (X1) cierra sobre (4) y (X3) está entre (3) y (1), atento a la intercepción pues el pase de (5) a (3) ó a (1) no es fácil, *diagrama 13*.

Veamos ahora, en un ataque 1-3-1, las posibles soluciones si no decidimos enviar al pivot, que como he dicho es la mejor opción. Si tenemos la norma de enviar al 2c1 únicamente a jugadores exteriores, y decidimos ir en este caso con (X1), *diagrama 14*, vemos las dificultades que se plantean para las rotaciones. Sin la colaboración de (X4) es práctica-

mente imposible la defensa de (X3) sobre (3) especialmente, y sobre (1), *diagrama 15*. Al margen del corte de (3) hacia el aro, las distancias entre (1) y (3) son muy grandes para «llegar» en la rotación defensiva sobre (1) e incluso puede ser dificultada con un bloqueo de (4) sobre (X3) en su intento de llegar sobre (1), *diagrama 16*. Cualquier otro tipo de rotación defensiva positiva pasa por que sea (X4), *diagrama 17*, el que salga sobre (1) y (X3) va al centro sobre (4). (1) mientras tanto recupera sobre (3). Esta situación, como vemos, crea un desajuste defensivo, (X3) con (4) y lo que es más

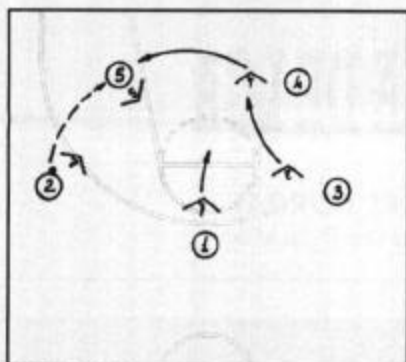


DIAGRAMA 18

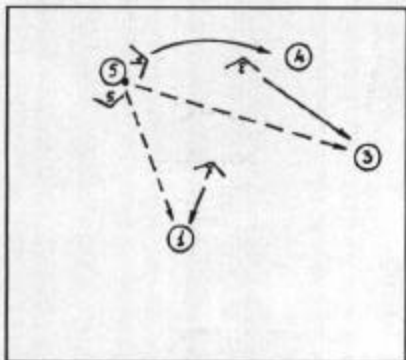


DIAGRAMA 19

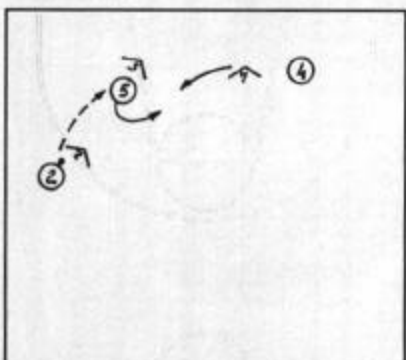


DIAGRAMA 20

peligroso (X4) con el base (1).

C) Con el defensor del lado débil. Supongamos una situación ofensiva en 1-2-2. Desde el lado débil, la mejor opción, y casi única, de hacer 2c1 es ir con el otro pívot, *diagrama 18*. Ir con (X3) no es aconsejable. La distancia hasta (5) es muy grande y las rotaciones posteriores son complicadas.

Para tener éxito en este tipo de defensa, es imprescindible que (X5) esté defendiendo a (5) en anticipación ó 3/4 por arriba. (5), al recibir el balón, difícilmente puede «ver» la llegada de (X4). Con la llegada por el fondo (X4) conseguirá en algunas ocasiones falta de ataque en el afán de (5) por ganar la línea de fondo.

Con balón en (5), (X2), como siem-

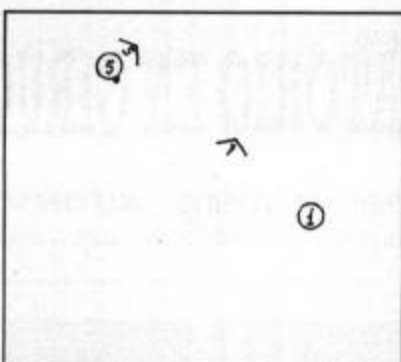


DIAGRAMA 21



pre, impide el pase de salida hacia (2), (X3) debe cerrar dentro, para un posible pase interior a (4). (X1) está a mitad de camino entre (1) y (3). Con pase de salida de (5) sobre (1) ó (3), (X1) y (X3) recuperan sobre sus pares (1) y (3). (X4) vuelve sobre (4), *diagrama 19*.

En el caso de que (X5) defienda por detrás o por abajo a (5), *diagrama 20*, es inútil que (X4) vaya al trap. El ángulo para ir no es bueno y casi siempre va a «llegar tarde». Esto significa que no impedirá el tiro de (5) y seguramente habrá una falta personal sobre el tirador.

Veamos ahora una última opción que es la de ir con un jugador «X». Esta forma no tiene en cuenta la situación

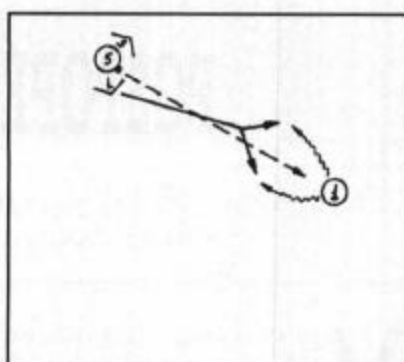


DIAGRAMA 22

del defensor en el campo, siempre va el jugador «X» al 2c1.

Este jugador «X» será el defensor de un hombre poco incisivo en ataque o mediocre tirador. Su posición defensiva dependerá de la posición que ocupe su atacante, pero con la norma de que si su hombre no tiene balón—en este caso no se puede «flotar» tanto—debe situarse con los dos pies dentro de la zona. La situación más clara de esta norma la vemos cuando su atacante se encuentra en el lado débil con respecto al balón, *diagrama 21*. Si el jugador «X» está fuera del área, a una distancia de más de cuatro pasos con respecto al hombre de balón, no llegará a «doblar» nunca, o llegará tarde.

En este tipo de defensa el mismo jugador que va al 2c1 recupera sobre su hombre, «retando» a éste a que haga un tiro exterior. Los demás jugadores trabajan simplemente con fintas defensivas, pero no hacen ninguna rotación. Eso sí, (X1) no debe permitir que (1) le «rompa» con el dribbling y haga una penetración, *diagrama 22*.

Tácticamente hablando, se podría decir que en esta defensa tenemos a cuatro jugadores en individual y al jugador «X» en zona.

Esta defensa exige un gran desgaste, tanto físico como mental, al jugador «X». Este debe ser un buen conocedor del juego, debe saber leer el ataque, ser agresivo y tener una buena dosis de intuición. Si disponemos de un jugador así—no todo el mundo tiene la suerte de tenerlo—, hemos encontrado al jugador «X» idóneo para este trabajo. □

POSTOPERATORIO EN CIRUGIA DE LCA

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

Vamos a intentar dar unos esbozos de cómo tratar a partir del segundo día la plastia de LCA. El paciente permanecerá en reposo mediante una rodillera o férula durante tres semanas. El paciente recibirá crioterapia o hielo en la rodilla de forma consecutiva durante 72 horas. La rodillera le impedirá la movilidad por debajo de 25° y por encima de 80°. Tanto la ortesis como la movilidad vienen explicadas en el cuadro

DISTINCION PARA ALFONSO DEL CORRAL

Alfonso Del Corral, prestigioso ex jugador del Real Madrid y otros equipos de élite y de la Selección Española, y actualmente médico traumatólogo del Real Madrid y asiduo colaborador de nuestra revista, ha sido elegido recientemente, en el congreso celebrado en Marbella, como miembro de la Sociedad Española de Cirugía Artroscópica. A Alfonso nuestras máximas felicitaciones por un éxito más en su carrera en pos de un cada vez más atento cuidado de todos los deportistas que reconocen en la figura de los médicos especialistas, como el amigo Alfonso, algo imprescindible para lograr no sólo una mejor atención de sus lesiones, sino también como algo insustituible en la buena prevención que representa la atención médica especializada y eficaz. □



de referencia. Se retirarán puntos pasados de 10 a 15 días de la intervención quirúrgica. También consideramos conveniente la descarga, durante dos o tres semanas, y la posterior carga progresiva, a partir de las tres semanas.

Ejercicios de isométricos de cuádriceps durante la primera semana hasta la octava semana. Así mismo también es conveniente la electroestimulación durante este período de tiempo y ejercicios de estiramientos y movilidad de la cadera también en dicho período de tiempo. Por el con-

trario, ejercicios de semi squat-press de piernas, bicicleta estática a partir de las cuatro o cinco semanas (ver protocolo LCA).

Es muy importante ejercicios directos de control propioceptivo a partir de las siete semanas. Ejercicios de agilidad y control laterales a partir de los tres meses. Debemos ejercitar la pierna sana (no operada) y el tren muscular superior al día siguiente de la intervención quirúrgica. Natación a partir de las seis semanas. Caminar con total libertad cien por cien de peso; máquinas y ejercicios «stair mas-

VOLVER A LOS DEPORTES

- A PARTIR DE LOS 9 MESES
- NO INFLAMACION (NO DERRAME ARTICULAR)
- COMPLETO PROGRAMA DE CARRERAS
- FUERZA DEL CUADRICEPS:
85% DE LA OTRA RODILLA
- FUERZA DE ISQUIOSURALES:
90% DE LA OTRA RODILLA
- DISTANCIA DE SALTO:
85% DE LA OTRA RODILLA
- MOVILIDAD ARTICULAR 0° A 140°

ter», «esquí», «remar», nunca antes de los tres meses. Correr nunca antes de los cinco meses (ver protocolo LCA).

Acondicionamiento con pesas a partir de los tres meses muchas repeticiones, poco peso. Ejercicios isoquinéticos a partir del quinto mes (ver protocolo LCA).

En resumen, no se debe volver a los deportes antes de los nueve meses. La rodilla debe estar seca, sin inflamación, con un completo programa de carreras. La fuerza de cuádriceps e isquiosurales y la distancia de salto debe ser del 85%-90% de la otra pierna. La movilidad articular ideal es de 0° a 140°.

Todo esto viene en un protocolo que os exponemos a continuación y que, por supuesto, no debe tomarse al pie de la letra, dado que cada rodilla y paciente es distinto, con lo que sirva como referencia y orientación para asistencia o ayuda en vuestro trabajo de recuperar a vuestros jugadores.

Por último, decir que nuestro concepto es de reconstruir la morfología de la pierna con todos sus grupos musculares para posteriormente dinamizarlos.

El intento de transmitir unos conceptos que, lógicamente, deben ser, a ser posible, supervisados por un médico rehabilitador o un fisioterapeuta, pero que en nuestra opinión puede y debe servir de orientación para todos vosotros que a veces os encontráis con la necesidad de la recuperación deportiva de vuestros jugadores. □

PROTOCOLO LCA (REHABILITACION)

A. DEL CORRAL - J. VAQUERO

FECHAS												
	SEMANAS								MESES			
ACTIVIDADES DIARIAS	1	2	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6
DUCHA SIN ORTESIS												
DORMIR SIN ORTESIS												
IR SIN ORTESIS												
	SEMANAS								MESES			
MOVIMIENTO	1	2	3	4	5	6	7	8				
FLEXO-EXTENSION (PASIVO)	0/90	0/90	0/108	0/110	0/125	0/136	0/140					
FLEXO-EXTENSION (ACTIVO)	40/90	40/90	30/105	20/115	10/125	0/130	0/140					
	SEMANAS								MESES			
POSICION DE LA RODILLERA	1	2	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6
APOYAR EL PESO DEL CUERPO												
RODILLERA												
PARA EJERCICIO												
EXTENSION-FLEXION	40/90	40/90	30/105	20/115	10/125	0/130	0/140					
PARA PASEAR												
EXTENSION-FLEXION												
	SEMANAS								MESES			
ENTRENAMIENTOS-ESTIRAMIENTOS	1	2	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6
ISOMETRICOS DE CUADRICEPS												
ELECTROESTIMULACION												
ISQUIO-SURALES												
TOTAL DE CADERA												
SEMI-SQUAT-PRESS DE PIERNAS EN DESCARGA												
BICICLETA ESTATICA												
BICICLETA NORMAL									NIVEL BAJO	SENTADO SILLIN	DE PIE	
	SEMANAS								MESES			
EJERCICIOS DE CONTROL PROPIOCEPTIVO	1	2	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6
EJERCICIOS DE AGILIDAD LATERAL												
	SEMANAS								MESES			
ACONDICIONAMIENTO	1	2	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6
PEDALEAR CON LA PIERNA SANA												
TREN MUSCULAR SUPERIOR												
NATACION						20°						
CAMINAR (100% PESO)								10°				
MAQUINA "STAIR MASTER"								20°				
MAQUINA DE "ESQUI"								20°				
REMAR								30° 90°				
CORRER											20°	
	SEMANAS								MESES			
ACONDICIONAMIENTO CON PESAS	1	2	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6
POCAS REPETICIONES									20° 90°			
—PRENSA DE PIERNAS —SQUATS —ISQUIOSURALES												
EJERCICIOS ISOQUINETICOS												

ESGUINCE DE TOBILLO Y REEDUCACION PROPIOCEPTIVA

Por **TERESA LOPEZ AGUSTIN**

(Fisioterapeuta del Centro Nacional de Investigación y Ciencias del Deporte del CSD)

Los esguinces de tobillo constituyen la lesión más frecuente en el deportista y sobre todo en los jugadores de baloncesto, dadas las características del juego. Se estima que un 45% de estos jugadores tendrá una reincidencia de la lesión debido probablemente a una recuperación incompleta y una reeducación insuficiente, además de otras causas.

Los esguinces se producen por inversión o eversión forzada del pie, siendo la inversión el mecanismo más común.

Normalmente se lesionan uno o más ligamentos y la clasificación de las lesiones se hace conforme a los ligamentos implicados y a su grado de ruptura.

La lesión puede producirse caminando o corriendo por una superficie desigual, metiendo el pie en un agujero, pisando o siendo pisado por otro jugador, etc.

Hay tres grados de lesión:

Primer grado: se produce tensión y stress en el ligamento pero no se desgarran. Requiere reposo, hielo, mantener el pie elevado, un vendaje compresivo y medicación antiinflamatoria. Su recuperación es, por lo general, rápida y no presenta complicaciones.

Segundo grado: el ligamento se rompe parcialmente y la inflamación y el dolor son importantes. Además del tratamiento citado más arriba, requiere una inmovilización más importante, con prohibición absoluta de apoyar el pie en el suelo durante el tiempo que se estime conveniente.

Este grado de lesión tiene una alta incidencia y hace perder muchos días de entrenamiento al jugador, además puede crear una inestabilidad persistente en el tobillo debida a la laxitud ligamentosa que se instaura ya de modo permanente en ese tobillo y al daño sufrido por los propioceptores.

La reeducación, en este caso, debe ser muy cuidadosa para compensar muscularmente esa laxitud del ligamento y activar los propioceptores que no han sido lesionados.

Tercer grado: hay ruptura total de uno o más ligamentos, lo que requiere tratamiento quirúrgico inmediato para asegurar una completa recuperación del tobillo y una vuelta al deporte en las mejores condiciones.

Reeducación propioceptiva

Consiste en la recuperación de los sistemas automáticos de protección de la articulación que han resultado dañados al producirse el esguince. Esto incluye: a) Control del movimiento; b) Aprendizaje motor.

Este proceso se lleva a cabo mediante un programa motor, por un lado, y un sistema de retroalimentación, por otro.

Los programas motores funcionan en lo que se llama un *círculo abierto*, es decir, no necesitan la retroalimentación para desarrollarse y funcionar. Nos referimos a movimientos tan rápidos que no pueden esperar la respuesta del biofeedback para realizar las correcciones pertinentes y conseguir un movimiento armónico y eficaz.

En el caso del tobillo es necesario que este tipo de control sea el principal, puesto que se ha demostrado que la lesión ocurre antes de que los músculos sean capaces de reaccionar.

El biofeedback, o retroalimentación, funciona en circuito cerrado, es decir, parte de una referencia previa para efectuar las correcciones necesarias para lograr que el movimiento que se está realizando resulte correcto. Se determina cual es el movimiento erróneo y se rectifica. Así, por ejemplo, un niño consigue aprender a caminar.

La reeducación del tobillo necesita también de este sistema de control motor para corregir los errores y crear una retroalimentación que permita reaccionar automáticamente ante situaciones de desequilibrio.

Ambos circuitos han de trabajar juntos para lograr un completo control del movimiento, aunque su actuación se produce en tiempos diferentes y con diferentes funciones.

Objetivos de la reeducación

«La reeducación propioceptiva consiste en recuperar los mecanismos automáticos de protección de la articulación».

Esta reeducación tiene tres objetivos:

- Recuperar la estabilidad estática articular.
- Recuperar la estabilidad dinámica articular.
- Coordinar la estabilidad de una zona con la movilidad de otra.

Para lograr estos objetivos hay



que trabajar seriamente con el jugador lesionado, teniendo en cuenta las siguientes condiciones:

- El ejercicio debe realizarse en cadena cinética, evitando el trabajo centrado solamente en el tobillo.

- Debe abarcar todo el recorrido de la articulación.

- Se debe trabajar primero con ojos abiertos y después con ojos cerrados.

- Las sesiones deben ser diarias, ya que la frecuencia del ejercicio lleva a memorizar el acto motor con más fuerza.

La base fundamental de la reeducación propioceptiva son los disequilibrios, que pueden ser:

- Autodesequilibrios
- Desestabilizaciones hechas por el fisioterapeuta
- Desestabilizaciones con objetos (cuerdas, cinchas, gomas, balones)
- Desequilibrios provocados por superficies inusuales (blandas, rugosas, estrechas, elevadas, en zig-zag, etc.).

Es muy importante trabajar concentrado, para lo cual es conveniente un lugar de trabajo poco ruidoso y con pocos motivos de dispersión de la atención.

El fisioterapeuta debe explicar al jugador qué es lo que se espera de él y en qué van a consistir las sesiones.

El trabajo, al principio, se realiza con el pie descalzo, hasta llegar a hacerlo con el calzado habitual del jugador, en estadios más avanzados.

El pie apoyado es el lesionado, mientras la otra pierna permanece recogida con la rodilla doblada. Esta es la posición de partida.

Desde aquí se comienza a trabajar simplemente manteniendo esa posición de inestabilidad.

Más adelante el sujeto realiza movimientos desequilibrantes con la pierna contraria y, en otros casos, el fisioterapeuta provoca el desequilibrio mediante pequeños empujones desde diferentes partes del cuerpo y desde detrás del mismo. Unas veces avisa de lo que va a hacer y otras le sorprende en cuanto al momento y a la zona desde la que va a empujar. Esto hace que se desarrolle un estado de alerta continuo.

Los brazos juegan un papel importante en el mantenimiento de la posición, por lo tanto se permite que, las primeras veces, actúen como compensadores del equilibrio para ayudar a mantener la estabilidad, pero más adelante deben colocarse pegados al cuerpo o cruzados sobre el pecho, excepto cuando se utilizan balones, ya sean los de baloncesto o los medicinales.

Las desestabilizaciones pueden hacerse también con instrumentos como cinchas, gomas, cuerdas, lanzando balones, etc.

Esto debe realizarse, más adelante, en una superficie blanda, tal como una colchoneta gruesa y de baja densidad.

Todos los ejercicios han de hacerse también con los ojos cerrados ya que, al no existir un punto de referencia donde fijar la vista, se obliga al jugador a «escuchar» su cuerpo y controlar sus sensaciones.

Hay una variedad tan amplia de formas de actuar en reeducación como de fisioterapeutas. Cada cual utiliza el método que le parece idóneo para esa lesión y ese jugador en concreto, teniendo en cuenta, entre otras cosas, los medios de que dispone en ese momento.

Conclusiones

El esguince de tobillo es la más común de las lesiones del deportista, en especial del jugador de baloncesto, y es también la que presenta más reincidencias.

Los receptores periféricos de los ligamentos, dañados por la lesión, retardan la respuesta motora adecuada para recuperar la correcta posición del pie cuando, por alguna razón, la ha perdido, de modo que puede volver a lesionarse.

La propiocepción está alterada y, por lo tanto, la reeducación debe hacerse siempre recreando y reforzando las sensaciones propioceptivas para que la articulación recupere sus mecanismos de protección automáticos.

Esta reprogramación neuromotriz se realiza memorizando e integrando el acto motor en la corteza cerebral, para que la corrección de errores se realice de forma automática.

El fisioterapeuta, junto con el preparador físico, deben motivar y estimular al jugador para que tome conciencia de la importancia de la reeducación propioceptiva antes de reanudar su deporte sin exponerse a riesgos innecesarios. □

REFLEXIONES SOBRE EL FACTOR ABSOLUTO

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

La cuestión más problemática del arbitraje actual sigue siendo la *apreciación de las faltas*, porque este particular define la calidad de un arbitraje por ser la infracción que con mayor frecuencia se produce durante un partido. No importa el número de faltas señaladas a cada equipo, ya sean pocas o muchas han de ser siempre las justas. Si un equipo practica un estilo de defensa agresiva y comete 40 faltas por partido mientras que el otro sólo 20, no es un problema del árbitro, sino del entrenador. Los árbitros tan sólo aplican el espíritu del reglamento. Puede darse el caso que por cuestiones tácticas a un entrenador le interese que su equipo cometa 40 faltas, sacando ventaja de ellas pero, insisto, es un tema del entrenador.

En la reunión efectuada a principio de temporada entre los árbitros ACB y los entrenadores —pienso que fue una de las mejores a la que he asistido— tocamos estos temas con el fin de que los entrenadores pudieran sacar sus conclusiones y entrenaran más en línea con lo que realmente nosotros sancionamos. Hablamos tanto de los principios que marca el reglamento, en donde todos tenemos que estar de acuerdo, como del criterio que vayamos a aplicar en la pista.

Nuestro baloncesto ha ido evolucionando a través de la historia variando sus reglas y mejorando, tanto en la calidad física y técnica de los jugadores como en la del trabajo de los árbitros sobre la pista. Estos cambios han mejorado el baloncesto pero quizás en España nos hemos «pasado» al intentar imitar nuestro juego con el de la NBA confundiendo la línea que separa la punibilidad de los contactos, permitiendo demasiado



contactos, verdaderas guerras, bajo el slogan mal entendido del «dejar jugar».

Se confundió el principio de ventaja/desventaja con que los jugadores jueguen por encima de los límites establecidos por el reglamento. Lo primero significa jugar dentro de los márgenes que permite el reglamento, lo segundo es totalmente antirreglamentario.

Por eso, en estos momentos en que todo el mundo habla de que los árbitros hemos cambiado y que pitamos muchos más, es bueno ha-

cer unos pequeños comentarios.

En el arbitraje no ha cambiado nada en absoluto; el único mensaje de la FIBA a los árbitros españoles ha sido que tenemos que sancionar todos los contactos que vayan contra los fundamentos de la defensa. Hay que enjuiciar los contactos en función del juego, donde debe prevalecer la técnica defensiva sobre la fuerza bruta. Por otro lado hay que potenciar la buena defensa, no hay que olvidar que se trata de un fundamento muy importante dentro de nuestro juego, en donde la defensa

es anticipación, es defensa con los pies no con las manos y es inteligencia. Hay que castigar el uso indebido de manos, los empujones, etc.

Todo lo antes expuesto nos lleva a la conclusión de que hay que sancionar todo aquello que nos dice el reglamento en el art. 74, referente al contacto personal; de esta manera conseguiremos educar al jugador y forzarle a defender bien, castigando toda infracción.

Este tipo de arbitraje obligará al jugador a trabajar más correctamente y que los entrenadores entrenen más los fundamentos sin los cuales el deporte del baloncesto se puede

convertir en una lucha sin cuartel, perdiendo la belleza y destreza original que su creador ideó y el espectáculo que buscan los aficionados cuando acuden a una pista.

Como dice la FIBA, los árbitros son los únicos que interpretan las reglas, sólo los árbitros. Sólo así podemos seguir trabajando en la línea recta. El reglamento lo tenemos que confeccionar todos, pero la interpretación sólo depende de los árbitros. Nosotros tenemos un gran trabajo de interpretación, independiente de las sanciones que tengamos que aplicar en cada caso. Nuestro trabajo no se trata de contentar a todos, sino aplicar el reglamento pese a quien pese.

Quizás este nuevo enfoque del arbitraje pueda ocasionar que en estos momentos se están sancionando más faltas, con el fin de provocar un trabajo mejor por parte de los jugadores. También hay que valorar las posibles malas interpretaciones de los conceptos por parte de los árbitros.

La famosa *unificación de criterios* tiene como base dos conceptos fundamentales:

A) Dominar los factores: (Clínic nº 10)

—**FACTOR ABSOLUTO:** Analizar la acción en relación con las reglas de juego, basándose en los principios que rigen cada regla en particular, ya sean contactos o violaciones, buscando el máximo responsable.

—**FACTOR RELATIVO:** Analizar el contacto o la violación al reglamento en función de las circunstancias en que se produjo y su influencia sobre el juego, teniendo en cuenta estos tres elementos:

- a) Da ventaja al jugador que las causa o bien a su equipo.
- b) Cause una desventaja para el jugador contrario o bien para su equipo.
- c) Cuando en el caso de los contactos, éstos, al ser sistemáticos, entran en contradicción con el espíritu del juego, pues llevan al mismo a una dureza que no es deseable por dicho espíritu (Juego de postes o juego de bases).

El factor relativo nos introduce de lleno en un enfoque ventaja/desventaja de todas las reglas.

B) La aplicación de todo lo anterior sin valorar si es justa o injusta.

A parte de éstos conceptos anteriormente citados, tenemos que tener en cuenta estas tres máximas:

FIG. 1: Posición básica de defensa



FIG. 2: Posición básica de defensa



FIG. 3: Movimiento correcto del defensor

FIG. 4: Movimientos diversos del defensor



FIG. 5: Bloqueo dentro del campo visual

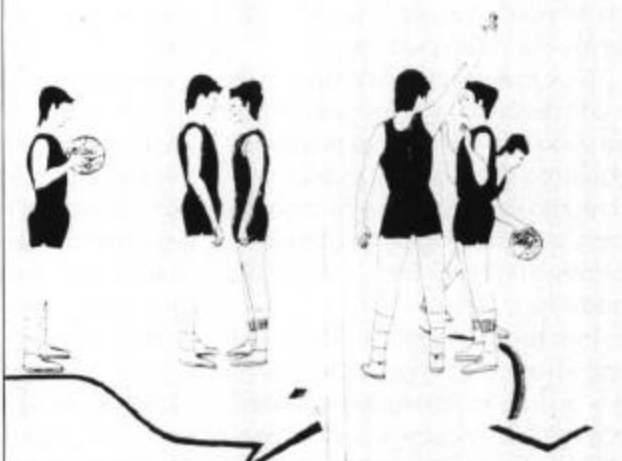


FIG. 6: Bloqueo fuera/dentro del campo visual

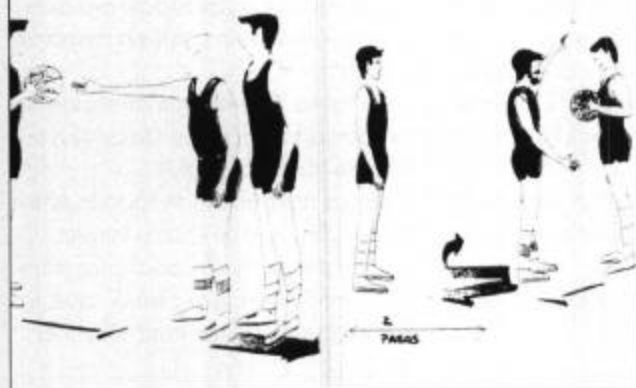


FIG. 7: Bloqueo fuera/dentro del campo visual



A) Los jugadores a **JUGAR**

B) Los entrenadores a **ENTRENAR**

C) Los árbitros a **ARBITRAR**

Cuando una de éstas se infringen aparecen los problemas en las pistas.

Por lo tanto el objetivo que todos intentamos conseguir en un buen arbitraje es educar a los jugadores para que jueguen dentro de unas normas y en consecuencia a dominar al máximo la técnica individual para evitar que cometan infracciones. De esta manera deberíamos entender la falta personal como una incapacidad técnica, por parte del jugador, para resolver las situaciones que se le presenten durante el juego.

La responsabilidad básica y fundamental de un árbitro de baloncesto, mientras dirige un encuentro, es que éste sea jugado y transcurra con

la menor interferencia posible por su parte. Ello no significa que un árbitro no deba pitir cuando una regla sea violada.

Otro factor a tener en cuenta es el **ARBITRAJE PREVENTIVO**. Los árbitros pueden ayudar con leves advertencias a los jugadores antes que estos cometan faltas personales, especialmente en las situaciones lejos del balón, en la lucha de los postes; una palabra a tiempo puede evitar la falta, de esta manera se demuestra un dominio de la situación por parte del árbitro, lo que les ayudará a merecer mayor credibilidad por parte de los jugadores y de los entrenadores, que verán en ellos una ayuda y no un mal necesario que conviene soportar.

La filosofía anteriormente citada

puede resumirse en los siguientes puntos:

—El contacto personal sigue estando prohibido en el baloncesto como método de defensa o ataque.

—El árbitro deberá conocer la técnica individual y de equipo para evaluar mejor los contactos personales.

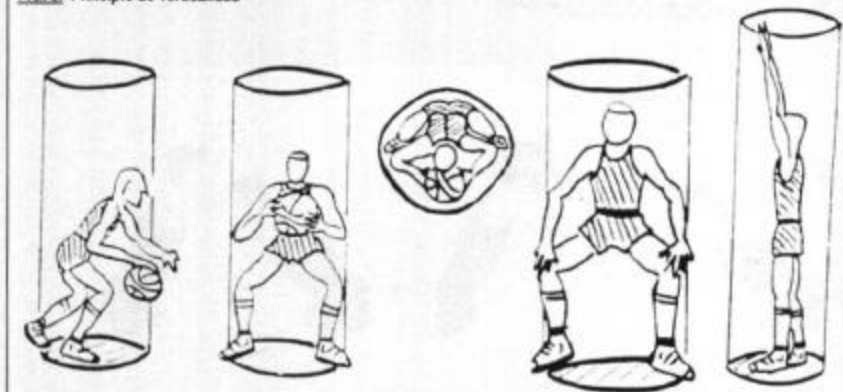
—La posición del árbitro en el terreno de juego debe permitirle avanzar a la jugada.

—El defensor será el centro de atención prioritario por parte del árbitro como guía mejor para evaluar el contacto.

—La falta personal es una acción de baloncesto incorrecta ejecutada por el jugador.

—El concepto de *voluntariedad* no será tenido en cuenta sino el concepto *ventaja/desventaja*.

FIG. 6: Principio de verticalidad



—La falta intencionada es una acción violenta hecha con actos no propios del baloncesto.

—Se procurará advertir al jugador siempre que sea posible.

—No olvidemos que el mejor pitido sigue siendo, muchas veces, el no pitido.

Ahora recordemos de forma resumida los principios reglamentarios, *factor absoluto*, por los cuales los árbitros deben decidir el responsable del contacto en primer lugar para después aplicar el *factor relativo*, la ventaja-desventaja del contacto sobre el juego.

Cuando decidimos quien es el responsable de una infracción, todos

tenemos que estar de acuerdo en ello; donde podemos discrepar es a la hora de sancionar o no la infracción en función del factor relativo.

Posición legal de defensa: Espacio ocupado por el defensor que se extiende desde el suelo hasta el infinito, dentro de los límites verticales establecidos por sus pies, con una abertura proporcional a su estatura. Para obtener la posición legal tiene que estar con los pies en el suelo y encarado con su oponente. (Fig. 1 y Fig. 2).

Una vez establecida la posición legal de defensa, el defensor puede moverse lateralmente o hacia atrás, obteniendo nuevas posiciones lega-

FIG. 9: Posición ilegal del defensor



les de defensa, si se produce algún contacto, el responsable será el atacante. (Fig. 3).

Por el contrario si el defensor avanza hacia el atacante y se produce un contacto el responsable será el defensor, hay que vigilar siempre los pies del defensa. (Fig. 4).

Pantalla-bloqueo: Una pantalla se produce cuando un jugador trata de evitar que un contrario, sin control de balón, alcance una posición. Para que ésta sea legal el jugador que hace la pantalla debe estar quieto

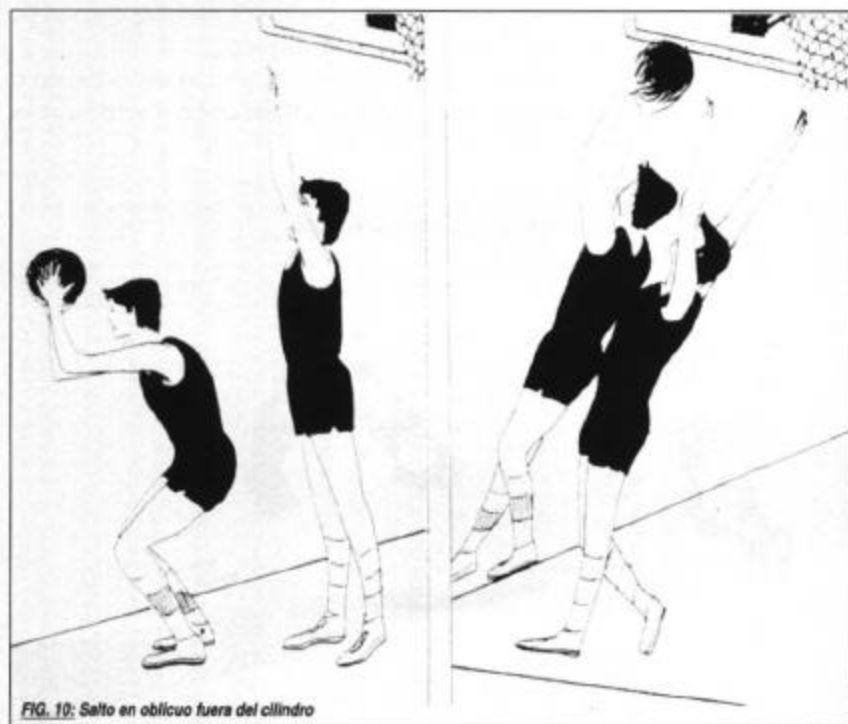
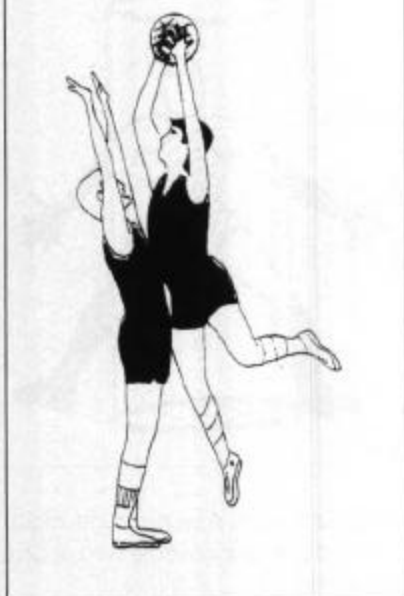


FIG. 10: Salto en oblicuo fuera del cilindro

FIG. 11: Salto en oblicuo apartando al defensor



FIG. 12: Salto en vertical



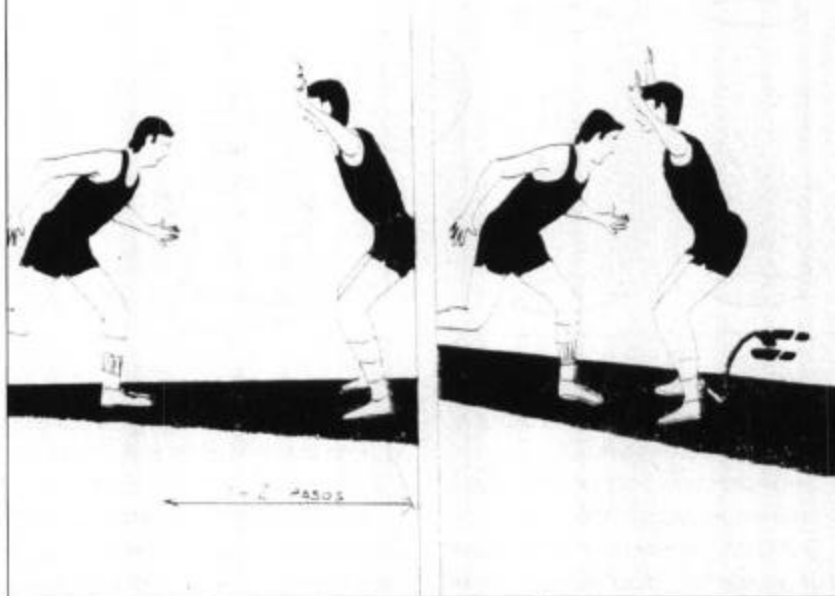
con los dos pies en contacto con el suelo.

Si la pantalla se hace dentro del campo visual del oponente se puede colocar tan cerca, sin tocarlo, como se quiera siendo el contrario responsable del contacto, si éste se produce. (Fig. 5).

Si se hace fuera del campo visual del oponente, hay que dejar una relación tiempo-distancia (dos pasos) para que pueda evitar el contacto. (Fig. 6).

El jugador objeto de pantalla no puede empujar ni tocar con las ma-

FIG. 13: Defensa al jugador sin control del balón



nos al jugador que hace la pantalla.

Está permitido extender el brazo o codo para adoptar una posición en el terreno de juego, pero deberán bajarse cuando el contrario intente pasar. (Fig. 7).

Principio de verticalidad: Sobre el terreno de juego los jugadores, tanto atacantes como defensores, tienen derecho al espacio inmediatamente encima de ellos (Fig. 8).

Hay que sancionar:

—Al defensor que, sacando sus brazos de la vertical, impide los movimientos del atacante. (Fig. 9).

—Al atacante que salte en oblicuo bajo tablero, desplazando al defensor. (Fig. 10).

—Al jugador que entra a canasta y desplaza con sus manos al defensor que salta a su lado verticalmente. (Fig. 11).

Hay que tolerar:

—Cuando dos jugadores saltan verticalmente y se produce un contacto incidental, irrelevante para la marcha del juego.

—No siempre que se choca en el aire se produce un contacto punible. (Fig. 12).

FIG. 14: Defensa al jugador sin control del balón



FIG. 15: Defensa al jugador con control del balón



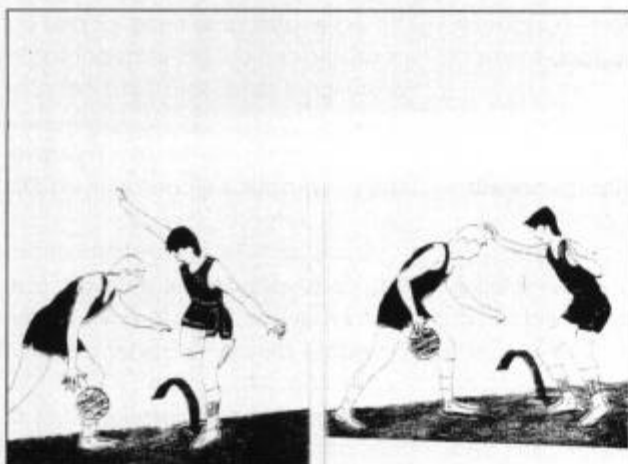


FIG. 16: Defensa al jugador con control del balón



FIG. 17: Defensa al jugador con control del balón

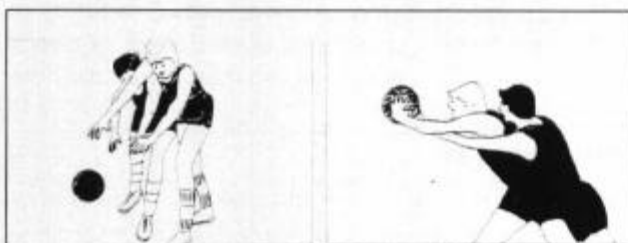


FIG. 18: Relación con el balón

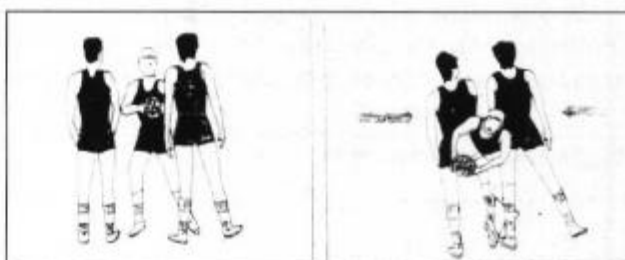


FIG. 19: Derecho a pasar

Defensa al jugador sin control del balón: Cuando se defiende a un jugador sin control de balón, habrá que mantener los elementos de tiempo y distancia, uno dos pasos, para establecer la responsabilidad en caso de contacto, (Fig. 13). Si el atacante quiere moverse hay que dejarle pasar, en caso contrario será falta de defensa, (Fig. 14).

Defensa al jugador con control del balón: No hay elementos de tiempo y distancia. (Fig. 15).

El atacante deberá estar preparado para ser defendido, teniendo que detenerse o cambiar de dirección si el defensor establece frente a él una posición legal de defensa. Hay que evitar los contactos previos a este establecimiento de posición, que

deberán ser sancionados de inmediato al defensor, pues en caso contrario estamos provocando la falta del atacante. (Fig. 16).

Cuando un jugador va corriendo sin balón y obtiene control de balón se deben de aplicar los principios de defensa a un jugador con control de balón. (Fig. 17).

Jugadores en relación con el balón: El jugador que contacta por detrás al adversario, por ejemplo en el juego de postes, siempre será responsable del contacto personal y de la posible falta. Si el contacto se produce de buena fe por luchar por el balón no debe señalarse nada. (Fig. 18).

Si que debe ser sancionado si tras el primer choque hay un desplaza-

FIG. 20: Jugador en el aire



miento con el hombro o cadera o si se ha tratado de llegar al balón desde una posición claramente inalcanzable.

Derecho a pasar: Un atacante que pasa sus hombros más allá del defensor en un avance normal, nunca será el responsable del contacto de manera habitual. Será el atacante responsable, cuando el contacto con el defensor se haga con los hombros o con el pecho. (Fig. 19).

Jugador en el aire: Un jugador que salta en el aire tiene derecho a ocupar la misma posición que tenía antes de realizar el salto, sin ser obstaculizado por ningún jugador. (Fig. 20).

También puede caer en otra posición si antes de saltar no estaba ocupada por nadie. Si el defensor se colo-

ca debajo del saltador se puede considerar como posible falta intencionada. (Fig. 21).

Ahora bien si el saltador salta con ímpetu desmesurado y contacta en su caída con un defensor correctamente situado con anterioridad, la falta será del atacante. (Fig. 22).

Un jugador que vaya a recibir un fuerte contacto, si tiene establecida una posición legal de defensa puede protegerse del posible contacto del atacante empleando sus brazos, incluso, para amortiguar la caída, agarrando al atacante, o puede girarse para no recibir el contacto frontal.

En la defensa al jugador en el aire, conviene tener en cuenta la posición de los pies del atacante cuando se estableció la posición del defensor.

—Si el atacante tiene los pies en contacto con el suelo y hay contacto posterior al salto, será falta del atacante.

—Si el atacante tiene los pies en el aire y se produce el contacto, la falta será del defensor. (Fig. 23).

El atacante no puede fintar un tiro y ponerse debajo del defensor, que está en el aire, en este caso, el responsable del contacto será el atacante. (Fig. 24).

Juego de poste: Este juego es el más difícil de valorar. Es la principal responsabilidad del árbitro que no sigue al balón; tiene que prestar atención a los desplazamientos, agarrones y toques innecesarios. En este tipo de jugadas es donde mejor se puede aplicar el arbitraje preventivo, avi-

FIG. 21: Movimiento incorrecto del defensor

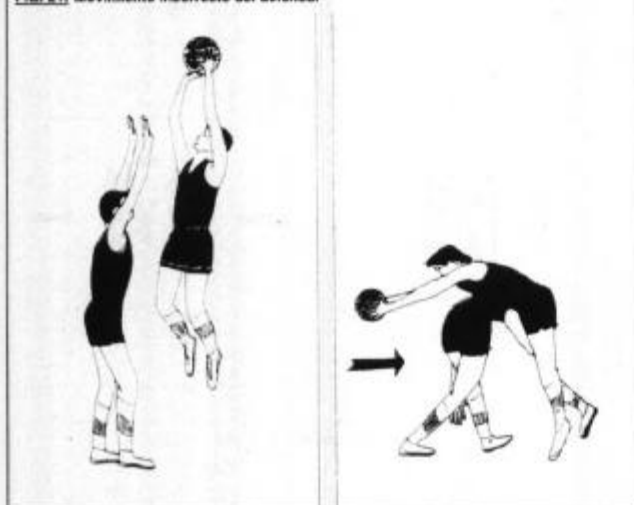


FIG. 22: Jugador en el aire



FIG. 23: Jugador en el aire



FIG. 24: Movimiento incorrecto del atacante

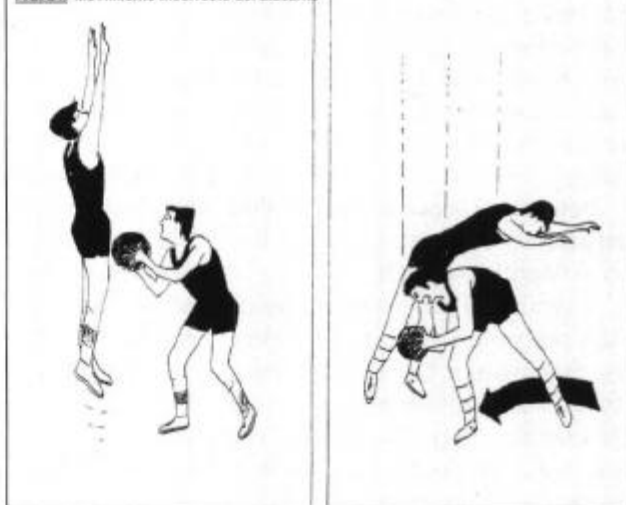
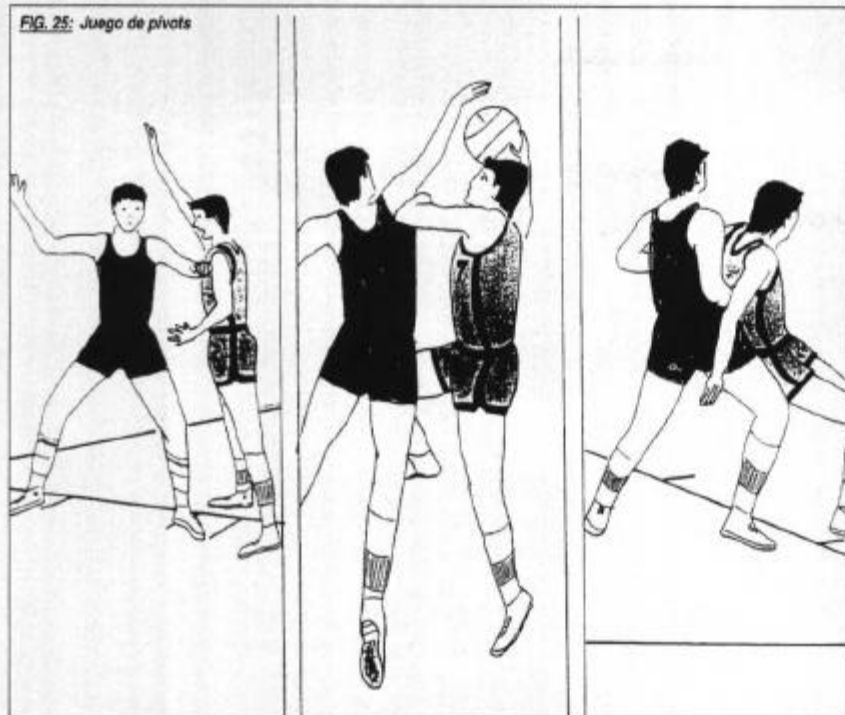


FIG. 25: Juego de pivots



sando primero pero a la vez sancionado con prontitud para evitar que degenera y se termine sancionado a quien no empezó la violencia. (Fig. 25).

Toca con las manos: Cuando el atacante se encuentra dentro del campo de visión no hay motivo para tocarlo. (Fig. 26).

En caso de restringir el movimiento se considerará falta. En esta situación el árbitro deberá aplicar el arbitraje preventivo.

Si el jugador se encuentra fuera del campo visual se puede permitir tactar pero no agarrar. (Fig. 27).

No está permitido que el atacan-

te use las manos para agarrar o apartar al defensa en su juego. (Fig. 28).

Todo lo anteriormente citado no es fácil de entenderse por sí solo; y si aparte tenemos una mala interpretación de la conocida trilogía básica del baloncesto JUGADOR-ENTRENADOR-ARBITRO, será más difícil de llegarlo a entender.

FIG. 28: Uso incorrecto de las manos por el atacante

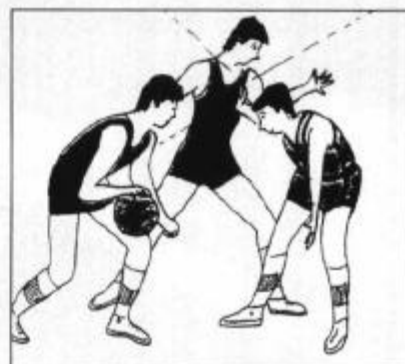
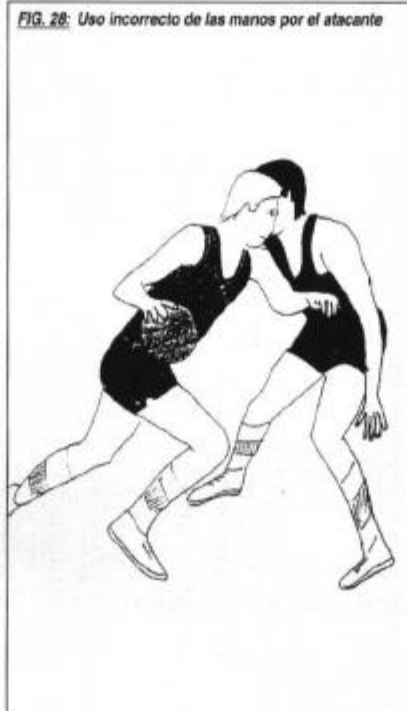
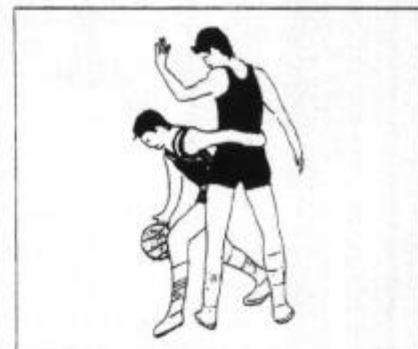
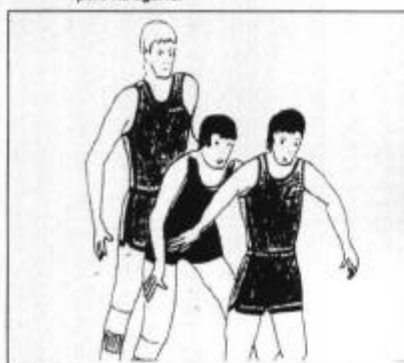


FIG. 26: Dentro del campo visual no se debe tactar

Por eso debemos volver a empezar y caminar todos juntos hacia un baloncesto mejor, que tenga como principal objetivo atraer a la gente de nuevo a las pistas, a través de un buen juego por parte de los participantes. «Pienso que con la colaboración de todos, esto será posible». □

FIG. 27: Fuera del campo visual se puede tactar pero no agarrar



Nº 1



equipamiento
y materiales
deportivos, s.l.

Polig. Industrial Royales Altos, calle G, nº 18
Carretera de Barcelona, Km. 334,3
Tels. (976) 10 83 38-10 83 70 • Fax (976) 10 70 00
50171 LA PLUFRIA DE ALFINDEN (ZARAGOZA)



ENTREVISTA CON ANDREU CASADEVALL

Por **PERE FERRERES** (Periodista)

**A Loren Alfonso,
para que entres
los mejores "encuentros"**

El baloncesto era tu ilusión. ¿Lo es aún?

—Una ilusión, y ahora una profesión. Es la ilusión por algo que te gusta, estar en un equipo, poder mejorar en tu carrera deportiva. Un entrenador mejora si tiene ilusión. Yo siempre he tenido ilusión. Hay momentos bajos,

en los que parece que te vas a hundir, porque el trabajo no sale como tú quieres, pero las personas que trabajan, siempre salen adelante.

Posiblemente no lo sabe, pero cada vez le gusta más el baloncesto a Andreu Casadevall. Es un placer maravilloso, un momento en el que encuentra la paz, el equilibrio entre su alma, su cuerpo y su espíritu. Se siente libre: todo es tan ligero, lúdico. Poco a poco se siente que está en el camino

que lo conducirá a ser uno de los grandes. Mira, evidentemente, muy lejos, a Dean Smith, el dios del baloncesto. Pero están igualmente Aíto, Lolo, Pedro Martínez, Aranzana u otros. Ser entrenador es para Andreu Casadevall no solamente un sueño, sino también un elixir de la vida. Entonces, muy niño, en Santa Coloma de Gramenet veía baloncesto, pero sobre todo los del «Coto» en Badalona, con los ojos muy abiertos y dicién-



dose: «¡Cuánto me gustaría hacer eso algún día!». Era la meta de su vida y la consiguió. Puede sentirse tan libre, libre, libre. Puede respirar a fondo, profundamente. Han desaparecido muchas dudas. Toneladas de dudas. «Ahora, estás en la élite del baloncesto y lo que sigue es escalar posiciones, con dignidad. Pero nuestra carrera es muy dura. Si un año las cosas salen mal, puedes desaparecer del mapa. Y después, cuesta mucho volver», asegura.

Andreu Casadevall sabe que no todos los entrenadores corren la misma suerte y que muchas veces, los

que llegan son los que tienen las cosas de cara. El empezó en Santa Coloma de Gramanet (Barcelona), su ciudad, entrenó al Badajoz, donde maduró en muchos aspectos porque era la primera vez que entrenaba fuera de casa, fichó por el Liria y subió al equipo a la Liga ACB y esta temporada entrena el DYC Lugo, el paso que todo entrenador necesita para poder progresar. Breogán es un dios celta, pero Andreu es un hombre que toca de pies en el suelo. Es «perico» (seguidor del equipo de fútbol del Español), está casado con Núria y explica que se siente orgulloso de

«La AEEB es la asociación que mejor funciona de Europa. Para los entrenadores es importantísimo que funcione, porque así nuestros derechos están bien protegidos»

pertenecer a la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB), «porque es la que mejor funciona de Europa. Se nota el buen hacer de su presidente, Toni Comas, su empuje y decisión. Para los entrenadores es importantísimo que funcione, porque así nuestros derechos están bien protegidos».

—Si el ajedrez es una escenificación de la vida, ¿el baloncesto tiene algo que ver con los dibujos animados?

—Todo ha evolucionado, eso ha hecho que España tenga la liga más potente de Europa, más que la italiana. Lo que hay que darle al aficionado es espectáculo. Si cogemos un vídeo de hace diez años y uno actual, observamos la evolución.

—¿Qué es la inmoralidad en baloncesto?

—Puede haber errores, pero no son intencionados. El baloncesto es un juego limpio, en el que la gente no se vende, algo muy importante. El deporte está por encima de todo.

—¿Eres muy duro en el vestuario?

—Me gusta ser duro, pero lo que no me gusta es ser un ogro. Duro sí, para que el equipo reaccione. Un entrenador tiene que saber actuar psicológicamente con sus jugadores. Cuando un jugador necesita ayuda, hay que facilitársela y cuando necesita un grito hay que saber gritar. A mí me gustan los equipos disciplinados.

«El baloncesto es un juego limpio, en el que la gente no se vende, algo muy importante. El deporte está por encima de todo»

Los equipos que triunfan son aquéllos que tienen más disciplina, los más serios, los que mantienen una línea de trabajo correcta.

—¿Qué es un entrenador?

—Como un profesor. No hay que mirar al entrenador como alguien que está por encima del jugador sino como un elemento más del equipo. El entrenador es alguien que puede conseguir que los jugadores se encuentren cómodos en la pista.

—¿Eres un hombre que te conformas con poco?

—No. Siempre intento superar lo que tengo delante.

—¿Son imprevisible los accidentes en el baloncesto?

—Las cosas pueden salirte mal, por lesiones en el equipo, por la falta de confianza de los directivos, por un sinfín de contratiempos. Todo eso entra en la dinámica de este deporte. Los accidentes se pueden evitar con mucha serenidad por parte de todos.

—¿Que le dirías a Michael Jordan?

—Que vuelva, porque sin él, no será lo mismo. El que diga que no lo admira, está mintiendo. Jordan es el jugador más completo en la historia del baloncesto. Es difícil que vuelva a salir otro atleta tan perfecto como él.

—¿La televisión matará al baloncesto?

—Si se mata el baloncesto, se matará el solo. La televisión es la que ayuda a salir adelante, captando a la gente joven. Mientras sea un espectáculo, el baloncesto triunfará.

—¿Por qué hay tan pocas mujeres entrenadoras?

—Porque los hombres no estamos acostumbrados a que nos mande una mujer. Y quizás las mujeres no se lo han planteado, tampoco.

—¿Cómo ce-



«Un entrenador tiene que saber actuar psicológicamente con sus jugadores»

★ ★ ★ ★ ★

«No hay que mirar al entrenador como alguien que está por encima del jugador, sino como un elemento más del equipo»

lebrarías un título de liga?

—Nunca he ganado ninguno. No lo sé. He tenido un ascenso a ACB y fue algo inolvidable. Seguro que lo celebraría con la gente que te quiere, con los que te aguantan a lo largo de toda la temporada.

Los éxitos pueden disimular mucho las cosas, pero hay derrotas que

duelen. Esas derrotas obligan a reflexionar y permiten la supervivencia. El problema es cuando después de una derrota lees crónicas descorazonadoras donde la gente te juzga, incluso sin conocerte. Hay quien llega a edificar sobre mentiras. Hay un viejo libro el Heinrich Böll, «El honor perdido de Katharina Blum», que pone en evidencia el fenómeno de los medios de comunicación de masas, dispuestos a pisar a los muertos para tener una historia, para que su espectáculo continúe. Pasan de la gente que se encuentra en el camino. «Siempre he sido muy presero, como diría el compositor Carmelo Bernaola. Me gusta seguir la actualidad a través de los medios de comunicación. Lo que da miedo es comprobar cómo muchas veces se escribe sin saber lo que se dicta desde un banquillo, cómo se puede llegar a humillar a un entrenador», se lamenta Andreu.

—¿Qué tiene un entrenador europeo y no un español?

—Te podría contestar que más aprendizaje, como en tantas otras profesiones, pero por otro lado, currículums como los de Sainz o Aíto es difícil encontrarlos en otro país. También es cierto que cada entrenador conoce muy bien su país y en cada sitio hay que trabajar con la filosofía del lugar. Esa es la clave.

—¿Con quién estás: con Manel Comas o con Obradovic?

—Los entrenadores nos debemos un respeto mutuo. Tenemos un código ético y hay que respetarlo al máximo. Entiendo que un entrenador haga uso de sus tiempos muertos, pero no para mofarse de nadie. La ética prevalece en el baloncesto.

—¿Es más im-





«Los entrenadores nos debemos un respeto mutuo. Tenemos un código ético y hay que respetarlo al máximo»

portante la búsqueda de la verdad que la victoria»? (San Raimundo de Peñafort).

—A todo el mundo le interesa la victoria. Cada entrenador busca lo mejor para su equipo. No soy de los que se empeña por una cosa, si veo que a un jugador le cuesta hacerlo. Los entrenadores deben acoplar su sistema de juego a los jugadores que tienen. No se debe apostar por la rigidez de conceptos.

—¿Hasta dónde llegarás?

—Soy ambicioso. Pero hay que ir poco a poco. Mi objetivo es mejorar año tras año. Todos los entrenadores soñamos con estar un día en un gran

equipo, pero lo más importante es subir los escalones con tu esfuerzo personal permanente.

Cuando ha tratado al bosnio Bilalovic, Andreu Casadevall ha comprendido la poca importancia que tiene el baloncesto. Es solamente una pequeña parte de la historia mundial. Un pequeño trazo. A veces, cuando observa al jugador, no puede evitar pensar en las personas que mueren mientras prepara un partido. El peligro es dejarte dominar por tanta locura y que, en aquel momento, la victoria o la derrota ya no tengan ninguna importancia. Hay algo que falla en nuestra sociedad. Sería fácil ahogarse en la falsedad. Pero su profesión es el baloncesto. Encuentra este trabajo tan bonito, tan maravilloso, que haría cualquier cosa justa e importante por él. Andreu está en el baloncesto con verdaderas ganas y placer.

«Me gusta seguir la actualidad a través de los medios de comunicación. Lo que da miedo es comprobar cómo muchas veces se escribe sin saber lo que se dicta desde un banquillo, cómo se puede llegar a humillar a un entrenador»

Siempre tendrá un recuerdo para Santa Coloma y para Joan Coma, que le ayudó a mejorar la técnica como entrenador, y para Joan Costa, una bellísima persona y gran amigo. Seguirá disfrutando de lo que hace. Un día, pensará que el hombre está en una encrucijada que es su propia vida. Apretará el puño y buscará una nueva victoria.

Este chico, **Andreu Casadevall Guinart**, el nuevo dios celta del banquillo del **DYC Lugo**, vale mucho. □



Barcelona Plaza Hotel

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



CENTRAL DE RESERVAS: 900/30 10 78

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



Winterthur
Salud



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

winterthur
salud

Tan exigentes como usted