

ELIMIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año VII - Núm. 24 - Enero 1994

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 image of FIBA and the safety of players and public.

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

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



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 Always Fun Play On!

TARAFLEX

SIEMENS

ELECA

Philips Lighting

MAPEI

GARDI SPORTS INC.



MONDO

BERTELE
ELECTRONICS

Champion
USA

FOX40

RESPECTO PROFESIONAL

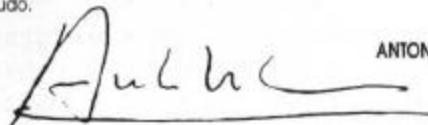
La actual Ley del Deporte permite el desarrollo de nuevas posibilidades en el ámbito de las titulaciones de técnicos deportivos. En un futuro cercano, los contenidos de los planes de estudio, las horas lectivas, el profesorado y el nivel de exigencia de los cursos para la obtención de los diferentes títulos de entrenador, se supone que, en general, mejorarán ostensiblemente gracias a la nueva normativa que está elaborando, ya en sus últimos detalles, el Consejo Superior de Deportes. La Asociación de Entrenadores de Baloncesto ha sido el único organismo de nuestro deporte, y uno de los pocos del conjunto del deporte español, que ha mostrado su preocupación por un tema de tanta trascendencia para la formación de los futuros entrenadores deportivos, aportando diversas sugerencias a los borradores del proyecto e intercambiando opiniones con los responsables oficiales del mismo, en un apunte más de la permanente lucha de esta Asociación en favor de los entrenadores, también cuando, en ocasiones como ésta, se trata de trabajar en temas que aportan escasa publicidad y nulos ingresos, pero que tienen una gran importancia, aunque sea a largo plazo, para nuestro colectivo.

Que nos dediquemos a este tipo de cuestiones, sin duda contribuye a nuestra imagen, merecidamente conseguida, de institución seria y modélica, tal y como reflejaba en su amable editorial del último número de CLINIC nuestro Secretario de Estado para el Deporte, pero, sobre todo, refleja una inquietud que ha caracterizado a esta Asociación desde su fundación hace ya veintinueve años y que, con independencia de las personas que la hemos dirigido y de los criterios y formas de actuar que hemos empleado para ello, ha permanecido viva en todo este tiempo: la formación permanente de los entrenadores españoles, a los que, desde aquí, se nos ha procurado proporcionar múltiples, variadas y continuas actividades técnicas y materiales didácticos que contribuyeran a enriquecer nuestros recursos como entrenadores con vistas a desarrollar cada vez mejor nuestro trabajo.

Este esfuerzo de la Asociación ha sido reconocido ampliamente en el contexto internacional donde, a través de la Asociación Europea, se está ayudando a los entrenadores de otros países a mejorar sus conocimientos y a organizarse mínimamente en dirección parecida a la nuestra. Se puede decir que, hoy en día, los entrenadores españoles nos hemos ganado un destacado prestigio en el extranjero tanto por nuestra organización como colectivo como por la preparación de los entrenadores que imparten lecciones en cursos y clinics de todo el mundo o cuyo trabajo con sus equipos se sigue fuera de España. Asimismo, cada vez son más los entrenadores de otros países que solicitan asistir y asisten a nuestros propios clinics y seminarios, atraídos por la calidad de las actividades que ofrecemos para la formación de los entrenadores. Si no fuera así, además de los que más se conocen, no tendríamos tantos entrenadores, apenas conocidos, que han hecho, hacen y, probablemente, seguirán haciendo, un trabajo serio y de calidad para el baloncesto español, entrenadores que son grandes responsables del alto nivel que ha alcanzado nuestro deporte en España.

Por todo ello, creemos que el entrenador español merece el respeto profesional del que se prepara a fondo para realizar bien su trabajo y el reconocimiento a su quehacer eficaz a lo largo de muchos años. No estamos, ni mucho menos, en contra de la aportación que puedan hacer a nuestro baloncesto los entrenadores extranjeros, y de hecho en algunos casos ésta ha sido positiva, pero no parece razonable que, a estas alturas y con tantos argumentos, se esgrima el viejo tópico de que «todo lo que es de fuera es necesariamente mejor», cuando, además, los datos reales señalan con claridad que, salvo excepciones, en el contexto de nuestros equipos y nuestras competiciones suele ocurrir lo contrario.

Recibid un cordial saludo.



ANTON M. COMAS I COMA
Presidente AEEB

El entrenador ayudante RANDY KNOWLES	Pág. 4
Iniciación al contraataque JOSEP DE FRANCISCO	Pág. 5
Conceptuación de los bloqueos JORDI TICO	Pág. 8
Apuntes de América ETTORE MESSINA	Pág. 13
Defensa individual FABRIZIO FRATES	Pág. 16
Crear seguridad FRANCO PINOTTI	Pág. 17
Ataques a individual BUCETA y SAINZ DE AJA	Pág. 28
Conceptos de ataque STEFANO MICHELINI	Pág. 32
Lo que estoy viendo MONCHO MONSALVE	Pág. 34
Ataque a la «box and one» ALDO CORNO	Pág. 38
Psicología JOSE MARIA BUCETA	Pág. 40
Etica deportiva JUAN CARLOS MITJANA	Pág. 43
La talalgia J. VAQUERO y A. DEL CORRAL	Pág. 44
Entrevista Clifford Luyk JAVIER OLAVE	Pág. 46

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton M. Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Traducción
Neus Blanch

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

Han colaborado en este número

Randy Knowles, Josep de Francisco, Jordi Tico, Ettore Messina, Fabrizio Frates, Franco Pinotti, José María Buceta, Carlos Sainz de Aja, Stefano Michelini, Moncho Monsalve, Aldo Corno, Alfonso Del Corral, Javier Vaquero, Juan Carlos Mitjana, Javier Olave.

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) 1994 A.E.E.B.- Reservados todos los derechos.
Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

LA IMPORTANCIA DEL ENTRENADOR AYUDANTE

Por **RANDY KNOWLES** (Director Técnico Escuela de Baloncesto Joventut Badalona)

En los siete años que fui entrenador ayudante en el Joventut de Badalona, en la «Penya», tuve la suerte de trabajar con tres excelentes entrenadores: Alfred Julbe, Pedro Martínez y Lolo Sainz. También colaboré con el primer equipo en la etapa de Herb Brown, aunque no desde el puesto de segundo entrenador. Al intentar responder a la pregunta de cuál es exactamente la misión de un entrenador ayudante, llego a la conclusión de que, en gran medida, el trabajo específico de éste, el criterio, viene dado por su jefe, el primer entrenador del equipo.

Lo que resulta evidente es que el segundo entrenador tiene una primera misión que no debe perder nunca de vista: la de *ayudar* (por esto y no por ninguna otra razón, es también denominado «ayudante»). Mi responsabilidad, por tanto, es apoyar al primer entrenador en todas sus decisiones y eso no significa que vaya a estar siempre de acuerdo, pero una vez tomada una determinación por su parte le apoyaré hasta el final.

Cuando haya un desacuerdo entre el primer entrenador y su ayudante, siempre deberá tratarse en privado y nunca delante de los jugadores, directivos o periodistas. Si él sigue en sus trece, si no modifica su postura, no hay nada más que hablar sobre el tema. Se respeta la decisión final y punto.

Yo siempre estaré muy agradecido por haber trabajado como ayudante con tres entrenadores «maduros». Estaban seguros de sí mismos y siempre me dieron libertad para desarrollar mi propio trabajo con soltura, sin la desconfianza producida por una falta de seguridad. Ojalá que todos los entrenadores puedan gozar del

mismo privilegio que yo he tenido, pues ésta y no otra es la gran diferencia entre un trabajo agradable o frustrante.

Las funciones de un segundo entrenador serían, más o menos, las siguientes, sin que eso quiera decir que yo personalmente las haya desempeñado todas:

1) *Ayudar en los entrenamientos.* Ese es un trabajo que variará considerablemente en función del primer entrenador, y consiste básicamente en observar con detalle aspectos que no puede controlar el primer entrenador, repartiéndose de ese modo ambos técnicos el trabajo.

2) *Trabajo individual específico.* Enseñanza técnica. En una palabra, darse cuenta de los déficits técnicos y tácticos de los jugadores y desarrollar un plan específico de trabajo individual.

3) *Colaboración en los partidos.* Fijarse en aspectos puntuales que se le pueden escapar al primer entrenador debido a su dedicación exhaustiva a los aspectos generales.

Observaciones, opiniones, soluciones a problemas planteados inesperadamente. No hay que enfadarse ni desanimarse si el primer entrenador no hace caso siempre y en todo momento. El es quien decide, según el juicio resultante de su opinión y la de su ayudante.

4) *Dirección de los ejercicios prepartido.* Preparar a los jugadores para que estén a punto para el inicio del encuentro. Para ello, debería seguir unos condicionantes como, por ejemplo, el estado de concentración, ánimo de los jugadores, el tiempo, los balones... Todo aquello que puede hacer que consigamos realizar un buen calentamiento.

5) *Relación con los jugadores.* Se

trata de filtrar entre el primer entrenador y los jugadores. En cierto modo, el segundo entrenador es un poco como un «confesor». La transmisión de las inquietudes de los jugadores llega antes al segundo entrenador que al primero. Y ojo, cuando hablemos de la función de «puente» entre primero y jugadores no estamos diciendo, ni muchísimo menos, que el segundo entrenador sea un «chivato». Nada más lejos de la realidad.

6) *Consulta del entrenador.* El entrenador ha de poder consultarte cualquier tema relacionado con el equipo en el momento que sea. Y hay que ofrecerle salidas, posibles soluciones.

7) *«Scouting» de los equipos rivales.* Es necesario estudiar a los equipos rivales, ya sea a través de la observación de vídeos o a través del seguimiento en vivo de un partido. A veces es conveniente efectuar el montaje de un vídeo para sintetizar y optimizar el trabajo.

8) *Entrenadores del equipo juvenil o sub-23.* Puede ser conveniente para la dinámica del trabajo del segundo entrenador que se ocupe al mismo tiempo de la dirección técnica del equipo juvenil o sub-23 de la entidad, o de algunos otros conjuntos de categorías inferiores.

Y, en todo caso, hay que sentirse satisfecho del trabajo realizado, es preciso trabajar sin desmayo. La labor del segundo entrenador puede ser sorda, pero eficiente.

En Estados Unidos, la labor de los entrenadores ayudantes está más reconocida. Todos los equipos cuentan no sólo con un primer ayudante, sino con una amplia plantilla técnica que trabaja con el primer entrenador. En España, empieza a seguirse el ejemplo. □

INICIACION AL CONTRAATAQUE

Por **JOSEP DE FRANCISCO** (Ergónomo. Entrenador P. Manyanet de Barcelona)

En las categorías superiores de la competición escolar barcelonesa del CEEB (Consell Escolar de l'Esport de Barcelona), la práctica deportiva está orientada a complementar la formación académica que reciben los alumnos en los centros de enseñanza secundaria. Así pues, es habitual que un equipo juvenil se prepare en tan sólo dos sesiones por semana, cuya duración es por término medio de una hora, disputando encuentros cada sábado.

En esta dinámica, nuestro colegio se caracteriza por una larga tradición en la práctica del baloncesto escolar y una clara voluntad de utilizar el deporte para incentivar la pedagogía de valores como la capacidad de *trabajo en equipo* y la *creatividad*.

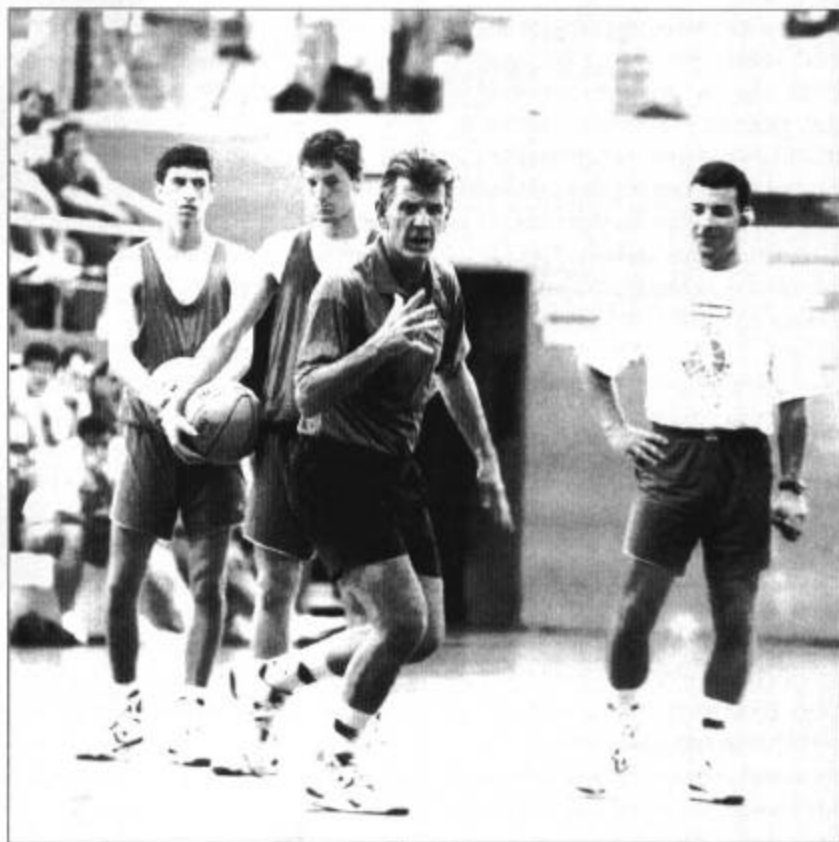
La experiencia demuestra que los estudiantes de bachillerato que han pasado por las diferentes categorías, cuando llegan al equipo juvenil están muy motivados para asimilar nuevos conocimientos que den seguridad a su juego.

Pero, su deseo de emular con sus movimientos a las figuras del baloncesto profesional contrasta con el nivel de destreza necesario en la ejecución de los fundamentos técnicos para los que se precisaría dedicar más de dos horas semanales.

Es por ello, que en la categoría juvenil experimentamos con el contraataque como eje que vertebraba las diferentes facetas del juego. El contraataque es capaz de absorber sus ganas de aprender y justifica en su trabajo un mejor aprovechamiento de cada sesión.

Por qué el contraataque

Los malos hábitos defensivos detectados en la mayoría de equipos



de la competición escolar durante la pasada temporada posibilitan trabajar el contraataque sorprendiendo en los primeros compases del encuentro.

Esto es así cuando se observan los débiles calentamientos prepartido y acciones como: defender corriendo de espaldas al balón (o precipitándose hacia el mismo improvisando espontáneos traps) e incluso los frecuentes intentos de robo por detrás (cometiendo falta) y la poca capacidad para realizar ayudas, son acciones que sin lugar a dudas posibilitan el juego en contraataque.

Además, resulta atractivo para el equipo que lo practica cuando se les descubre que no es fruto de la genialidad individualista y que permite obtener ventajas de 1c0, ofreciendo

a todos la posibilidad de trabajar para anotar y ser protagonistas del juego.

Así, observan que el entrenador les recomienda la necesidad de mejorar la destreza de los fundamentos, porque se necesita su ejecución en velocidad, y sobre todo comprenden la importancia de la concentración y el esfuerzo defensivo que posibilita el hábito del contraataque.

La realidad muestra en cada partido que el baloncesto escolar también asume un marcado carácter competitivo con lo que ello supone para la motivación en el trabajo de un equipo.

Así pues, entendiendo el contraataque como: un juego libre de rápidas decisiones pero organizado y fru-

to del trabajo de todo un equipo, el entrenador alienta a las diferentes partes que intervienen felicitando a los protagonistas (no sólo a quien lo concluye) para reforzar la seguridad en la competitividad del equipo y no necesariamente a tenor de los marcadores.

Para iniciar su preparación, se les recuerdan nuevamente las características de los diferentes contraataques básicos y los roles presentes en ellos (que no especificaré puesto que son por todos conocidos) y entiendo muy importante hacerles saber que:

—todos ellos deben, llegado el momento, asumir cualquiera de los roles para facilitar el juego veloz del equipo.

Esperar a que un determinado jugador acepte siempre las mismas responsabilidades (por ejemplo recibir el pase de apertura y subir el balón) cuando existe ya alguien bien posicionado en ese determinado momento, ralentiza el contraataque y descubre su mecánica.

Partimos de la base de que en el contraataque nadie empieza etiquetado. En el momento que el equipo consigue la recuperación de balón, el asumir un determinado rol dependerá de que aprendan a leer y evaluar con agilidad tres variables fundamentales:

- la circunstancia de juego,
- la posición en pista referente al balón,
- la situación de sus compañeros.

El hecho de que un jugador pueda asumir diferentes roles en cada contraataque dificulta el trabajo defensivo del equipo contrario y retarda su comprensión de nuestro juego. Esta faceta también es exitosa ante las defensas zonales de los equipos escolares a las que no se da tiempo para organizarse.

Esta práctica permite *simplificar el juego*, característica necesaria para hacerlo veloz. A su vez, elude los planteamientos defensivos cuyo primer objetivo es dificultar la recepción del balón y frenar el ataque. También se han detectado situaciones de des-

concierto defensivo cuando un jugador alto se descubre capaz de subir el balón y distribuir con eficacia el contraataque.

En contrapartida, exige un completo *trabajo de equipo* ante la necesidad de fomentar la capacidad para tomar rápidas *decisiones individuales*. El que todos los jugadores conozcan las vicisitudes y problemas de los diferentes roles también acelera su comprensión de la necesidad del *juego sin balón* para facilitar un contraataque fluido y dar *pases de calidad* puesto que todos han experimentado las dificultades que se tienen en las recepciones.

Empezar con la defensa

Desde esta perspectiva, trabajar en defensa deja de ser algo anodino porque su finalidad es *crear situaciones* para arrancar el contraataque. Es por tanto evidente la autoexigencia de una defensa agresiva que exige dominar los fundamentos y la capacidad de *recuperar posiciones defensivas*. Conocer bien las defensas alternativas también mejora nuestra capacidad de ataque.

Los entrenadores sabemos que la recuperación de balón no significa ni botar de inmediato ni ponerlo precipitadamente en movimiento. En las diferentes categorías escolares estamos acostumbrados a ver salidas en dribling ante improvisados traps de dos o más defensores (mejor dicho: mogotras), pases defectuosos a la espalda del que corre, demasiado largos y difíciles de atrapar o lo suficientemente lentos y bombeados para que los intercepte el equipo contrario, que abortan muchos de los contraataques en estas categorías, devaluando el trabajo defensivo del equipo:

—se insiste en que recuperar el balón exige velocidad de reacción para *jugar sin él* para ganar posiciones de ventaja.

Al avanzar el balón manteniendo un buen control es más fácil entregar en un pase certero en la apertura y posteriormente a los jugadores más

avantajados para completar el contraataque en 1c0. La regla básica es no correr nunca por delante del balón en su misma línea hacia canasta ni perderlo de vista y siempre leer las diagonales de un pase largo.

Sirve para explicar que el juego de ataque sin balón también es útil si, tomando posiciones, menguamos la claridad de objetivos de uno o más defensores contrarios.

Por ejemplo, en el caso del contraataque, si han ganado buenas posiciones de recepción y pese a ello el balón no le llega, antes de intentar cortar por la botella obstaculizando una posible penetración del compañero con balón, se les enseña a aclarar y dar apoyo para *atraer la atención del defensor* más cercano suscitando dudas de actuación frente a un dilema en su defensa y facilitar la mencionada penetración, así como mantener activa una de las alternativas de pase en vistas a la transición sencilla.

Transición

Si bien un mínimo de tres jugadores deben completar en su fase final el contraataque, además del 1c0 deben ser capaces de afrontar situaciones de superioridad numérica 3c1, 3c2 con los mínimos movimientos.

Las reglas de la transición son siempre sencillas. Entre ellas la primera que aprenden es en 3c2 pasar-cortar-reemplazar con las alternativas posibles de juego más la incorporación del corte del trailer. Es un trabajo que enfatizamos en el «contraataque de 11». Dado que el objetivo de todo ataque es anotar, nada se da por hecho y se obliga siempre el triángulo de rebote ofensivo y la atención del balance defensivo.

Una vez asimilado el buen desarrollo técnico básico del contraataque de dos y/o tres carriles adecuado a las capacidades particulares del equipo, es necesario que manifiesten la suficiente *creatividad* como para innovar con éxito. Este punto de inflexión verificará la validez del trabajo realizado por el entrenador.

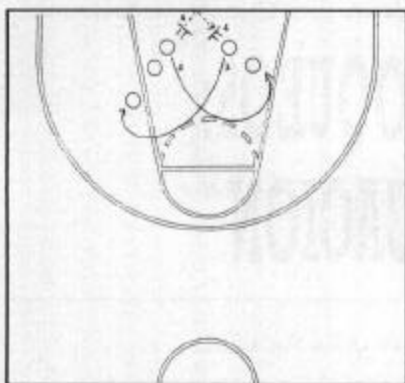


DIAGRAMA 1

Uno de los ejercicios con balón presentes en el calentamiento es el que se ilustra. Siempre incorporamos ejercicios con movimientos de contraataque, adecuando el volumen y la intensidad a las necesidades de cada sesión.

Se empieza, *diagrama 1* con dos filas para una rueda de palmeo cruzado enviando siempre el balón al tablero y por encima del aro que, a la señal del entrenador, deberá convertirse en rebote, *diagrama 2*: los jugadores sin balón toman posiciones y se desarrolla el contraataque para finalizar en un 1c0, retomando la continuidad del ejercicio, *diagrama*

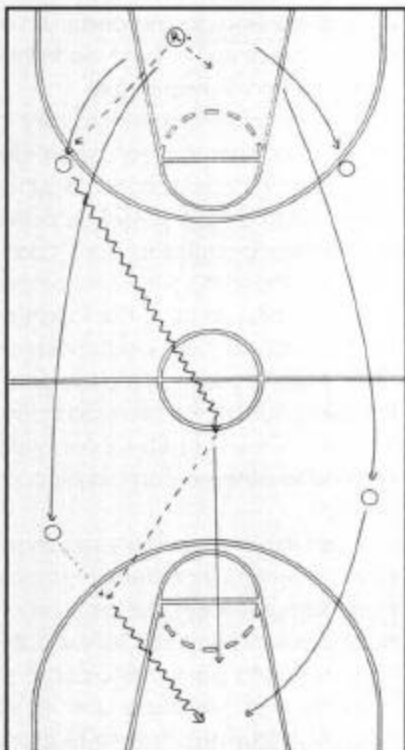


DIAGRAMA 2

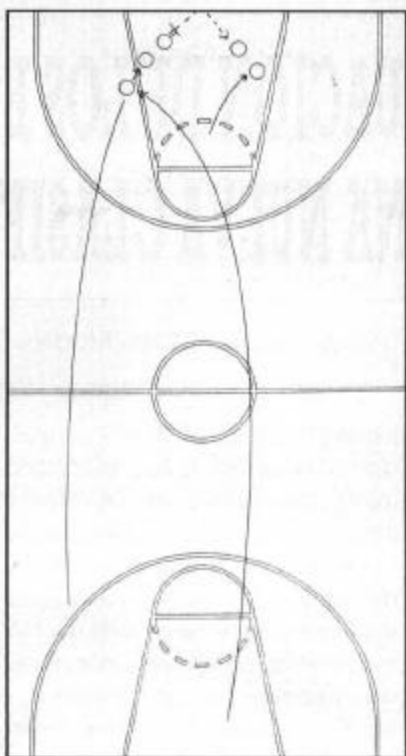


DIAGRAMA 3

ma 3 con la rueda de palmeos cruzados bajo este último tablero. Así se obliga a los cinco jugadores a subir al contraataque y a practicar los diferentes roles.

Para su ejecución alternamos según convenga un balón en perfectas condiciones con otro no apto para el bote (algo deshinchado) y así se fuerza el desarrollo aéreo del ejercicio (sin que el balón toque nunca suelo) añadiendo un plus de dificultad para trabajar la destreza en el pase y recepción.

Con el mismo propósito, son dos los equipos de cinco jugadores que empiezan a la vez el ejercicio en la misma cancha pero en diferentes tableros, *diagrama 4*, cruzándose a la vez e interfiriéndose sus contraataques de una a otra canasta. Tras los «choques» circunstanciales de las primeras sesiones esta variante del ejercicio se desarrolla siempre con normalidad.

Para introducir los modelos sencillos de transición rápida los hemos numerado por un orden lógico. Así, el primer contraataque acaba en 1c0 y los sucesivos contraataques se completan con cada una de las transicio-

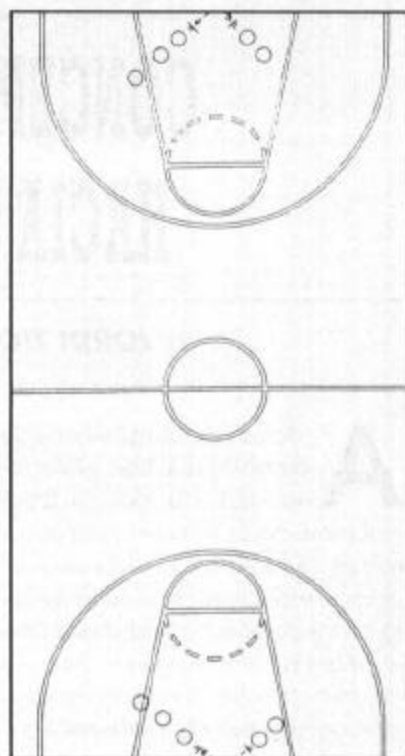


DIAGRAMA 4

nes. Diferentes variantes de este ejercicio sustituyen los palmeos por otras ruedas de situaciones de juego de inicio de contraataque, no sólo a partir de rebote.

Conclusión

El desarrollo visceral del contraataque puede hacer que el juego degenera en precipitación y sea causa de desconcierto en nuestra propia defensa.

Así pues, en su desarrollo multilateral exige enseñar a los jugadores a evaluar sus recursos de juego tanto en defensa como en las diferentes transiciones que trabajamos, ya que no son más que fundamentos de 2c2 y 3c3 que, llegado el momento, se combinan para entrar en el passing game y jugar la posesión del balón con confianza.

Las características de la competición escolar barcelonesa permiten desarrollar las ideas aquí expuestas y la experiencia en el progreso del equipo es valorada positivamente por los propios jugadores del equipo juvenil conjugando su motivación y objetivos pedagógicos con medios limitados. □

CONCEPTUACION DE LOS BLOQUEOS: HACIA UNA NUEVA CLASIFICACION

Por **JORDI TICO** (Profesor del I.N.E.F. de Madrid. Entrenador Superior)

Ataque y defensa no han sido aspectos que han evolucionado a la par, aunque sí decididamente se influyen recíprocamente. Durante los primeros años de vida de este joven deporte se adoptaron las defensas de tipo nominal o «hombre a hombre» con el principal objetivo de evitar una fácil consecución del objetivo por parte del equipo contrario. Supuso una gran revolución por los años veinte la aparición de las defensas en zona, ya que aún no se poseía un tiro eficaz exterior, lo que implicó el desarrollo de la técnica individual del tiro a canasta y sus distintos aspectos biomecánicos (posición, equilibrio, coordinación de brazos y piernas, la trayectoria parabólica del balón, etc.); y también algunas incipientes combinaciones tácticas entre jugadores.

A finales de los años veinte, algunos jugadores se situaban al lado de compañeros para dificultar el marcaje del defensor que debía rodear para seguir a su hombre; en esta fecha el reglamento lo consideró como bloqueo ilegal. En 1935 sólo se consideraba falta si existía contacto personal, y finalmente en 1945 se consideró una acción legal de juego siempre y cuando cumpliera una serie de condiciones por parte del bloqueador.

Entre los Juegos Olímpicos de Berlín (1936) y Londres (1948) se fueron experimentando sistemas tácticos ofensivos que fueron anulando progresivamente las defensas en zonas, mejorando el ataque técnico y tácticamente; se desarrolló también la calidad atlética de los jugadores y el

juego sin balón, ganado en velocidad y dinamismo. El perfeccionamiento del dribling y de las fintas de tiro con penetración, entre otros modelos técnicos, supuso la necesidad de dar un nuevo impulso a los recursos defensivos, y así a partir de 1960 las defensas se vuelven más agresivas y sorpresivas, apareciendo no sólo el objetivo de evitar la progresión del equipo contrario, sino también la recuperación del balón; ello unido al desarrollo de la preparación física y a la mejora de los fundamentos defensivos, suponen una perfección defensiva que indudablemente conllevará una remodelación de los recursos ofensivos.

En la actualidad, con un juego ofensivo y defensivo bastante equilibrado, los bloqueos y pantallas no sólo se utilizan contra defensas individuales, sino también son muy efectivos contra defensas zonales, siendo uno de los recursos ofensivos más utilizados en el juego moderno.

Aspectos técnicos de los bloqueos

No pretendo describir aquí como debe ejecutarse un bloqueo pues es algo por todos conocido, sino reflexionar sobre algunos detalles muy importantes para el éxito de esta acción, sobre todo por la tendencia de los jugadores a obviarlos.

En primer lugar la *coordinación entre bloqueador y bloqueado*; es común salir del bloqueo antes de que el bloqueador adopte estáticamente su posición lo cual puede conllevar a infracciones. Si debemos fijar al defensor antes del bloqueo juntándonos a él o realizando una

finta, pero la acción definitiva no debe ser anterior a la llegada del bloqueador en los bloques estáticos.

La *salida del bloqueado*, a parte de ser lo más pegada al bloqueador, debe realizarse de la forma más *rectilínea* posible hacia el objetivo (el balón o la canasta), sin rodear el bloqueo, lo cual implicaría una pérdida de espacio y tiempo precisa. El cambio de ritmo, en los bloqueos a jugadores exteriores, también será importante, además de *orientarse inmediatamente hacia canasta para crear peligro* en el mismo instante de la recepción del balón; debemos tener en cuenta que el defensor siempre se encuentra en situación desajustada, y si al recibir somos capaces de encadenar una acción posterior de forma inmediata, el éxito de la acción o la finta es casi seguro.

Sólo resta recordar la importancia de la *continuación* por parte del bloqueador, realizada en algunos casos hacia donde pretende pasar el defensor bloqueado para continuar el bloqueo durante más tiempo, o con un paso amplio hacia la trayectoria donde mejor podamos recibir (la posición del balón o la canasta), de la que muy a menudo podemos salir con ventaja, sobre todo cuando la defensa cambia de oponente.

Toda sistematización y organización de cualquier contenido supone facilitar su utilización, por lo que cualquier clasificación debe ser exhaustiva y concreta para que cumpla su requisito máspreciado que es su operatividad en la praxis del técnico.

En nuestro caso, los bloqueos su-

ponen recursos tácticos que, junto a otras combinaciones tácticas (pase y va, cortes, movimientos sin balón, aclarados, etc.), conforman los elementos estructurales de cualquier sistema ofensivo. Así pues, conociendo las características de nuestros jugadores y nuestro equipo como conjunto, y basado en la reflexión de los espacios que más me interesa dominar (interiores y exteriores), el entrenador buscará aquellas combinaciones que más se adapten a su equipo, que dando continuidad, secuencia y correcta temporalización, y teniendo en cuenta el movimiento de balón y jugadores, creación de oportunidades, etc., supondrán finalmente la culminación de un sistema ofensivo (sea de juego libre, de ataque por conceptos o sistema estructurado).

No todas las combinaciones sirven para los tres tipos de sistemas de juego, tampoco todas son aplicables a mi equipo, sino que del amplio abanico de posibilidades, realizados en las trayectorias que interesen al juego de mi equipo y buscando los espacios más satisfactorios para mis jugadores, tendré que analizar cuales de estas combinaciones se acoplan a las características del equipo y después saberlas combinar para que resulte un sistema fluido.

Clasificación de los bloqueos

La exhaustividad que pretendo me comporta explicar todas las formas posibles de clasificar los bloqueos, aunque desarrollaré mejor aquellas que me parecen más importantes para un entrenador.

En función del jugador que posea el balón:

Bloqueo directo: Realizado al defensor del jugador que tiene posesión del balón. Prácticamente sólo se utiliza para jugadores exteriores, y especialmente el base. Se puede realizar antes de que el atacante inicie su dribling, o durante éste. (Diagrama 1).

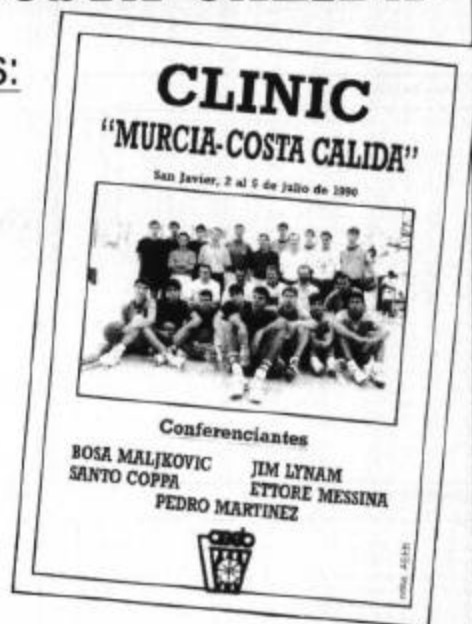
Bloqueo indirecto: Se realiza sobre el defensor de un jugador que no está en posesión del balón. (Diagrama 2).

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.

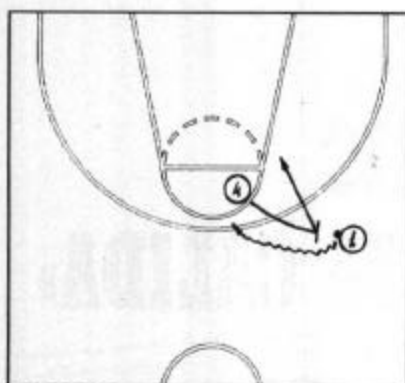


DIAGRAMA 1

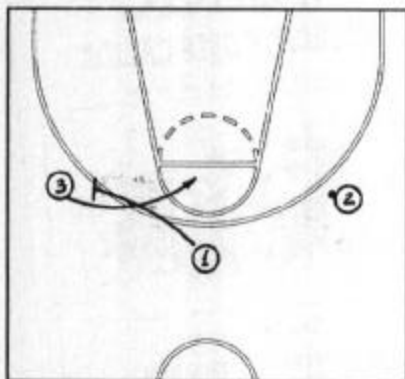


DIAGRAMA 2

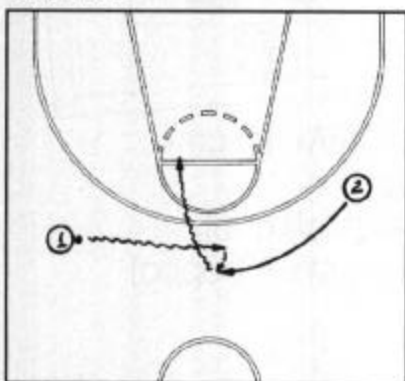


DIAGRAMA 3

Bloqueo directo inverso: (o con pase de mano a mano), que es el bloqueo dinámico que realiza el jugador con posesión del balón sobre un compañero que corta sobre él a la vez que le pasa el balón. Este bloqueo se puede considerar dorsal, ya que el bloqueo se realiza con la espalda para proteger así el pase. (Diagrama 3).

En función de la *trayectoria de salida del jugador bloqueado* (que a menudo puede coincidir con la orientación del bloqueo):

Bloqueo horizontal: La trayectoria de salida del bloqueado se realiza de forma paralela a la línea de fondo.

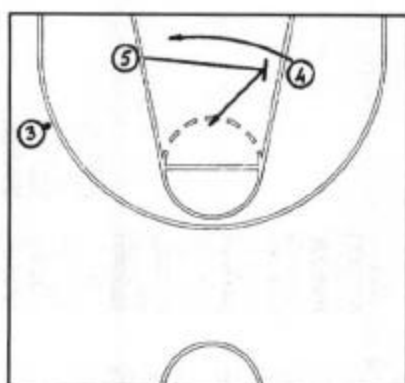


DIAGRAMA 4

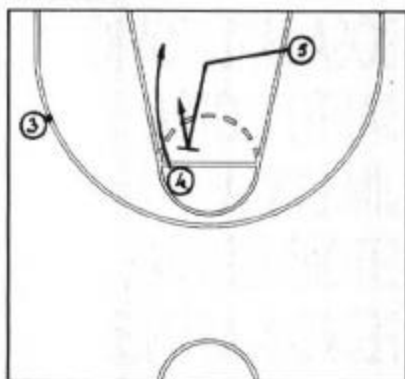


DIAGRAMA 5

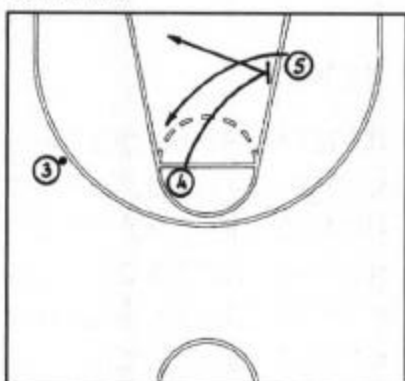


DIAGRAMA 6

(Diagrama 4).

Bloqueo vertical: La trayectoria de salida del bloqueado se realiza de forma paralela a la línea de banda. (Diagrama 5).

Bloqueo diagonal: La trayectoria de salida es en diagonal. (Diagrama 6).

En función del *objetivo que pretendemos conseguir*:

Bloqueos paralelos a canasta: Llamados así por realizarse en trayectoria paralela a la canasta, y por lo tanto no profundizan hacia ella. Su objetivo es favorecer una recepción para la movilidad del balón exterior (Diagrama 7), o conseguir una posi-

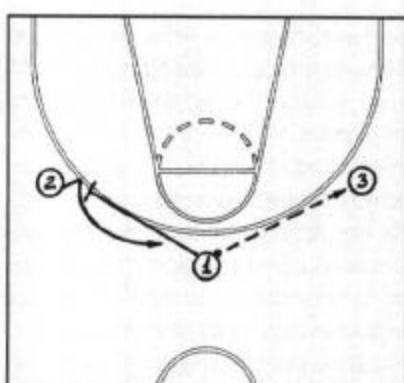


DIAGRAMA 7

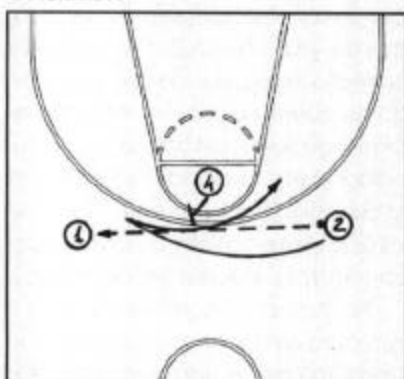


DIAGRAMA 8

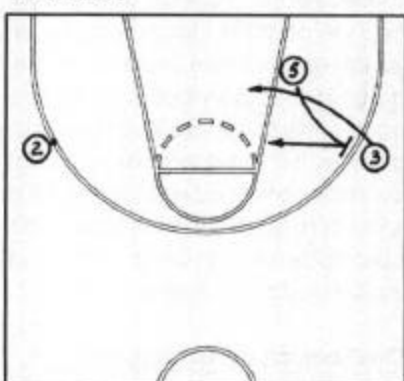


DIAGRAMA 9

ción de tiro (Diagrama 8). Este tipo de bloqueos no se utilizan casi nunca para los jugadores interiores, y sí son útiles para los jugadores exteriores mejores tiradores, o ante defensas muy presionantes para facilitar el movimiento de balón.

Bloqueos perpendiculares o de profundización: Como indica su propio nombre, su objetivo es profundizar en el sistema defensivo consiguiendo una recepción en posiciones cercanas a canasta. En jugadores exteriores sólo se utilizan si éstos son penetradores (Diagrama 9), y en cambio son los más utilizados para los jugadores interiores (Diagrama 10).



DIAGRAMA 10

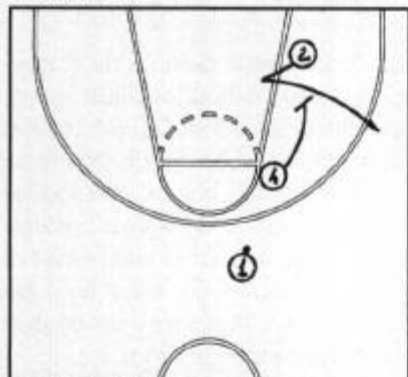


DIAGRAMA 11

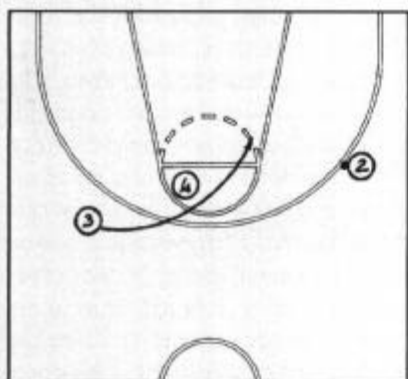


DIAGRAMA 12

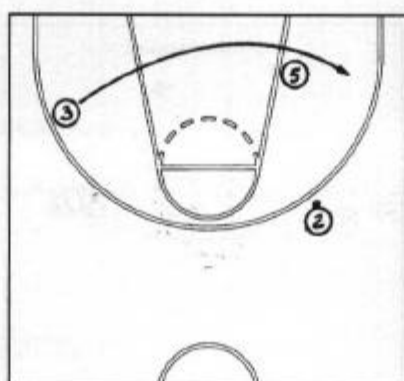


DIAGRAMA 13

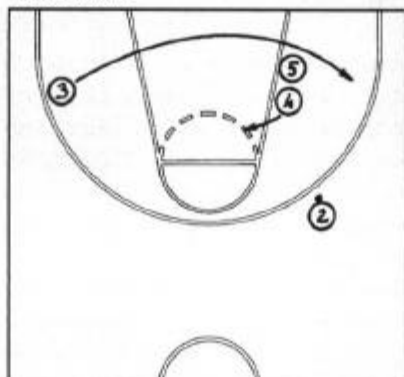


DIAGRAMA 14

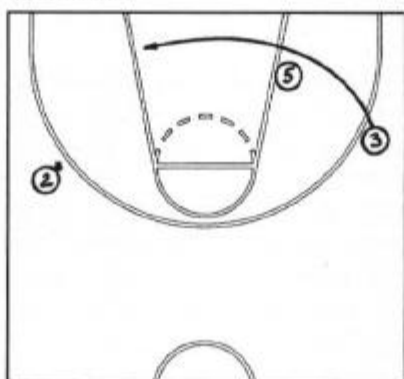


DIAGRAMA 15

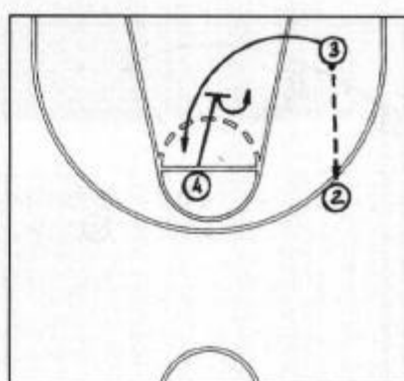


DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 17

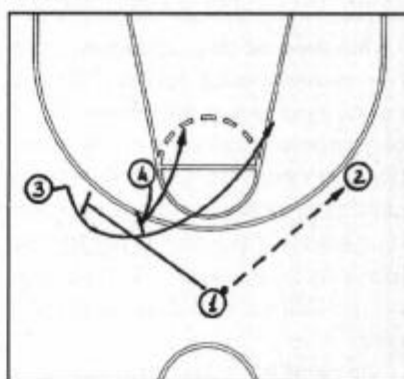


DIAGRAMA 18

En función del desplazamiento del jugador bloqueado:

Bloqueos estáticos: El jugador bloqueado está estático hasta que llega el bloqueador (puede fijar al defensor), para salir posteriormente del bloqueo. (Diagrama 11).

Bloqueos dinámicos: En este caso el bloqueador se encuentra estático, y es el jugador que recibe el bloqueo el que se desliza llevando a su defensor contra el bloqueo. (Diagrama 12).

Su principal ventaja consiste en que el defensor del bloqueador no acostumbra a avisar el bloqueo ya que su atacante está estático y se

producen en situaciones que el defensor bloqueado se encuentra ajustando su posición al desplazamiento del atacante, por lo que son de gran eficacia.

Normalmente los realizan un jugador interior sobre un exterior. Dos ejemplos de este tipo de bloqueo son el *Shuffle*, que es un bloqueo dinámico realizado antes o después de un corte por la zona (Diagrama 13); y el *Stack* que corresponde a la misma situación en el que el bloqueo es realizado por dos jugadores a la vez (Diagrama 14). Cabe señalar que al situación de *Stack* o de *Shuffle* puede realizarse tanto hacia el lado fuerte

como hacia el lado débil (Diagrama 15, ejemplo de *Shuffle* hacia el lado débil).

Bloqueos doble dinámicos: En este caso, tanto bloqueador como el jugador bloqueado buscan con su desplazamiento el bloqueo, y la única precaución por parte del bloqueador debe ser el quedarse estático justo antes de poder entrar en contacto con el defensor, ya que el bloqueo en desplazamiento supone una infracción (Diagrama 16). La ventaja de este tipo de bloqueo es la dificultad en la limitación del acoso que puede realizar el defensor del bloqueador, por lo que las continua-

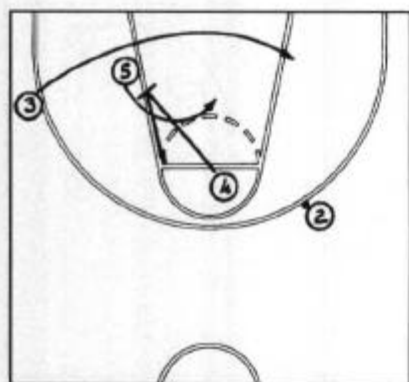


DIAGRAMA 19

ciones se ven facilitadas, así como ser un bloqueo sorpresivo, difícil de avisar y por tanto de preparar su defensa. Una variante de éste sería el llamado *sandwich*, que es un bloqueo instantáneo de dos jugadores que salen al encuentro del defensor (Diagrama 17).

En función del número de jugadores que efectúan el bloqueo:

Bloqueos individuales: en los que un solo jugador realiza el bloqueo.

Bloqueo de dos jugadores: (también denominados *dobles bloqueos*, aunque pueden confundirse con los bloqueos realizados en distinto tiempo, que citaré posteriormente); dos jugadores realizan un solo bloqueo a un jugador instantáneamente. Dos ejemplos de este tipo de bloqueos ya comentados son el *Stack* y el *Sandwich*.

Finalmente existen tres acciones de bloqueo específicas con denominación ya conocidas:

Los *bloqueos dobles*, que son dos bloqueos realizados uno consecutivamente a otro, generalmente indirectos; necesitan de mucho espacio y su principal dificultad es su correcta temporalización por parte ofensiva, ya que implica coordinar la acción de cuatro jugadores y por lo tanto normalmente sólo se puede utilizar dentro de sistemas de juego ofensivos totalmente estructurados. Existen grandes combinaciones de recepción y de continuación por parte de los bloqueadores. Los bloqueos dobles pueden ser:

Bloqueo doble al mismo jugador: Un jugador recibe un bloqueo, e in-

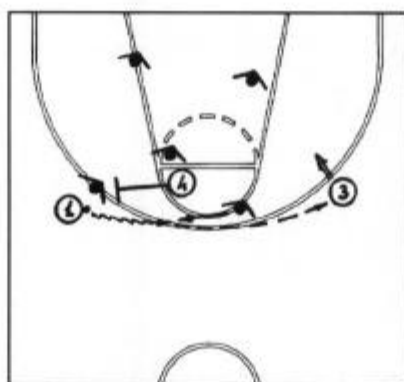


DIAGRAMA 20

mediatamente al salir de éste, recibe otro bloqueo por parte de otro compañero (no son instantáneos, sino uno después de otro). Al realizarse el segundo bloqueo en una situación en la que el defensor se encuentra en desajuste y a menudo desequilibrado por acabar de salir del bloqueo anterior, son de gran eficacia (Diagrama 18). No se deben olvidar las continuaciones de los bloqueadores, que serán en direcciones distintas.

Bloqueo doble a dos jugadores distintos: Un atacante realiza un bloqueo a un compañero, y tiene su continuación facilitada por el bloqueo de un tercer atacante. El defensor del primer bloqueador está pendiente del bloqueo por lo que a menudo no se espera que en ese momento lo bloqueen a él.

Normalmente el primer bloqueo lo realiza un jugador interior a un alero, y el segundo bloqueo lo realiza fuera de la visión del defensor el otro pivot para facilitar la continuación del primer bloqueador. (Diagrama 19).

Se denominan *bloqueos ciegos* a las acciones de bloqueo realizadas fuera del campo visual del defensor; tendrán mayor eficacia si se realizan de forma dinámica ya que de esta manera dificultamos que algún defensor pueda avisar el bloqueo, aspecto que sí sucede si se realiza de forma estática.

Y en último término, se denominan *pantallas* a los bloqueos cuyo objetivo es la consecución de un tiro de alto porcentaje, en el que el tira-

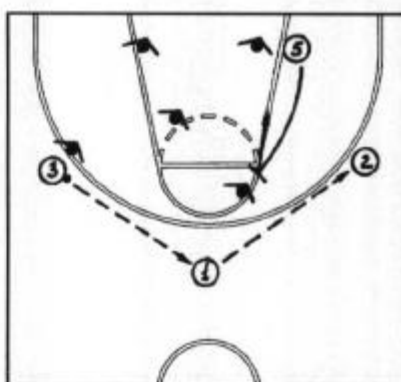


DIAGRAMA 21

dor lanza desde delante de la posición de su compañero que se encuentra bloqueando, lo que implica que el bloqueo sea de tipo dinámico.

Hasta ahora hemos definido los bloqueos de forma general, pero me gustaría hacer una mención especial de la utilización de estos tipos de bloqueos en situaciones de ataque contra defensas de zonas.

Los *bloqueos directos*, en estos casos, también realizados sólo a jugadores exteriores, tienen como objetivo profundizar hacia canasta, aunque normalmente no para conseguir una penetración sino para crear un desajuste defensivo en el que se consiga fijar a un defensor que tiene que prestar su ayuda a un espacio que no es el suyo (dividir la zona) para conseguir un pase a un tirador que se encuentre en ese espacio. En este caso se deberán buscar las posibles continuaciones en los espacios vacíos que puede dejar si el tirador recibiera la ayuda desesperada de otro defensor. (Diagrama 20).

En cambio, los *bloqueos indirectos*, sean realizados de forma estática o dinámica, si buscarán el desmarque de un jugador para conseguir una posición de tiro cómoda; en el caso de bloqueos dinámicos, contra las defensas en zona siempre habremos de pantallas, normalmente se realizan en el lado débil, cambiando rápidamente el balón de lado para impedir el correcto ajuste defensivo (Diagrama 21). Estas pantallas podrán ser realizadas por un solo jugador o por dos jugadores (*Stack*). □

APUNTES DE UN VIAJE A ESTADOS UNIDOS

Por **ETTORE MESSINA** (Seleccionador Italiano)

Del 20 de noviembre al 5 de diciembre realicé un viaje a Estados Unidos con el equipo nacional italiano «under 20». Para ello reuní algunos jugadores de interés, que juegan pocos minutos en sus respectivos clubs de Serie A, y necesitados de una experiencia distinta. Estuvimos entrenando saltuariamente en septiembre y octubre, y en noviembre fuimos a Estados Unidos para jugar seis partidos, tres contra colleges de primera división de la NCAA y tres contra colleges de segunda división.

La base de nuestra actividad era el Davidson College en North Carolina y desde ahí nos desplazábamos

para jugar los partidos. En Davidson podíamos entrenar cada día en el pabellón de la institución y disponíamos de una sala de pesas. Fue, ante todo, una experiencia fantástica desde el punto de vista humano sea para el staff técnico que para los jugadores; pero fue también excepcional desde el punto de vista de la confrontación técnica y física entre nuestros jugadores (todos freshmen y sophomores, o sea de primer y segundo año de colleges) y los jugadores americanos.

Lo primero que me gustaría destacar es que a pesar de tener que jugar varios partidos, y en consecuencia

tener que enfrentarnos a diversas problemáticas tácticas, hemos trabajado como locos en los entrenamientos sobre fundamentos como recepción, pase, jugar flexionados, cambio de dirección y de sentido. El motivo es muy simple: desde el principio nos dimos cuenta que nuestros jugadores estaban siempre fuera de equilibrio y cometían errores descomunales cuando eran sometidos a presión defensiva. Hemos trabajado mucho sobre ejercicios de oposición defensiva como el reflejado en el *diagrama 1*, donde (1), presionado por (3), intenta pasar a (2); cuando éste recibe, (1) va a presionarle mientras (3) se

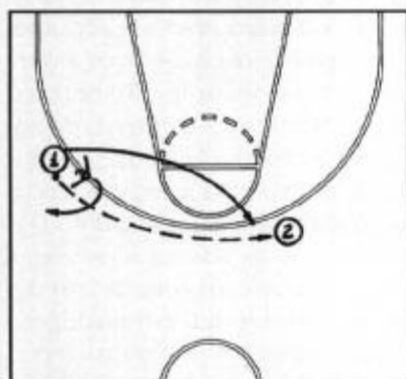


DIAGRAMA 1

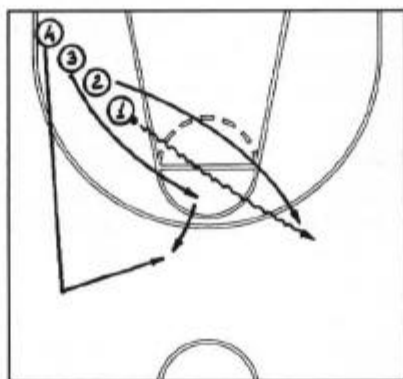


DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5

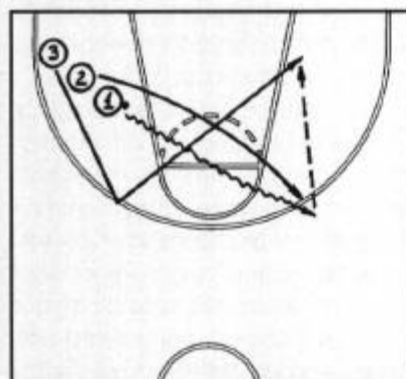


DIAGRAMA 2

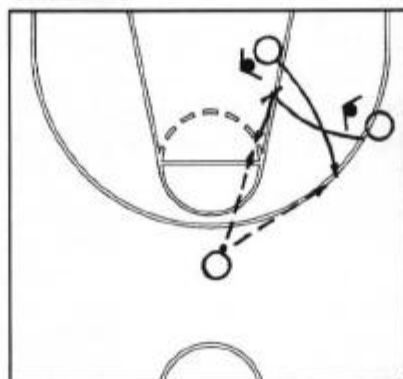


DIAGRAMA 4

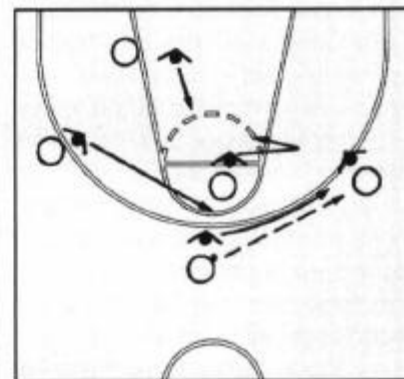


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7

abre para recibir el pase de vuelta. A continuación, cuando (3) recibe será (2) que va a defender mientras (1) espera el pase, y así en continuación.

En el *diagrama 2*, trabajamos en serie para obstaculizar el pase, con (1) que va botando hasta el lado contrario, (2) que le presiona para dificultar el pase y (3) que se abre y luego corta abajo al lado contrario para recibir. En el *diagrama 3*, realizamos el mismo ejercicio pero obstaculizando el pase: (1) va botando, (2) le presiona, (3) intenta interceptar y (4) intenta recibir.

Por el mismo motivo hemos trabajado mucho en cada entrenamiento sobre la utilización del pie perno y sobre el movimiento de bloqueo y giro, especialmente con los hombres altos. Hemos insistido mucho para que el jugador que bloquea hiciera siempre un paso hacia el jugador con balón, *diagrama 4*, ofreciendo así dos líneas de pase, y sucesivamente se girara buscando el pase del otro compañero, *diagrama 5*.

Finalmente hemos intentado mejorar la utilización del pase lob buscando que la trayectoria del balón fuera la mejor posible; este tipo de trabajo lo efectuamos porque nuestros pivots, la mayoría de las veces, eran marcados por delante por los defensores americanos.

Día tras día hemos constatado mejoras notables en nuestros jugadores una vez acostumbrados a la presión física rival que les obligaba a reaccionar mucho más rápido de lo que estaban habituados en Italia. Por otro lado, la ejecución de nuestro

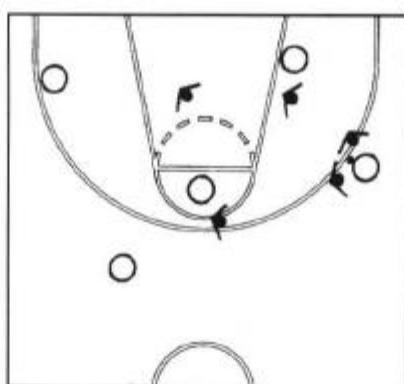


DIAGRAMA 8

ataque ha ido mejorando confirmando que para disponer de una correcta ejecución táctica (sistemas) es imprescindible trabajar los detalles y los fundamentos individuales.

La segunda observación importante de esta experiencia americana se refiere a la defensa. Probablemente a causa del gran éxito que ha conseguido el coach Dean Smith con la universidad de North Carolina utilizando la «scramble defense», todos los colleges que hemos encontrado practicaban estos conceptos defensivos.

El punto clave de esta defensa es el trap que se realiza contra el jugador que recibe el primer pase, *diagrama 6*, o contra el driblador que se desplaza lateralmente, *diagrama 7*. Una vez realizado el trap, los restantes jugadores se colocan como en el *diagrama 8*: los dos más cercanos juegan en las líneas de pase más cercanas al balón («interceptors») y el más alejado juega a sus espaldas a protección de la canasta.

Cuando el balón sale del trap, la defensa puede escoger si volver a individual o quedarse en zona. El objetivo de esta defensa no es tanto el de robar el balón sino el hacer que el ataque se salga de sus movimientos prefijados obligando a los rivales a jugar por reglas o incluso «inventando» una acción después de haber perdido bastante segundos a disposición para efectuar el ataque.

Para atacar este tipo de defensa, para nosotros imprevista, hemos dado pocos pero precisos conceptos a nuestros jugadores. La alineación era siempre en 1-4 alto, y contra el trap

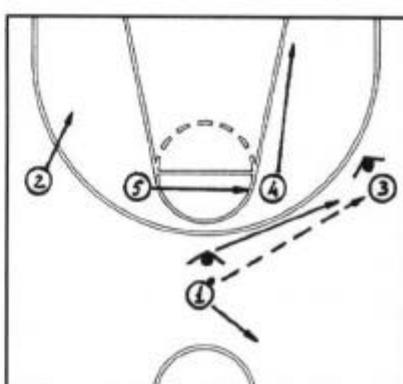


DIAGRAMA 9

lateral hemos intentado disponer de tres líneas de pase dejando un alero en el lado débil. Para conseguirlo mandamos al pivó del lado del balón a que cortara fuerte hacia la línea de fondo, *diagrama 9*, y que el pivó (5) del lado débil le sustituyera, mientras el alero (3) sustituya al base. De esta manera disponíamos de tres posibilidades de pase para romper el trap, *diagrama 10*, y sobre todo de la posibilidad de cambiar rápidamente el balón de lado hacia nuestro alero del lado débil (2), el más peligroso para la defensa, *diagrama 11*.

De esta manera tan simple conseguimos abrir la defensa, obligada a cubrir una mayor área, y lográbamos buenas posibilidades de tiro en el cambio de lado —con (4) y (5) listos para el rebote ofensivo—, además de peligrosos cortes hacia el balón de (4) o de (5) en la parte superior del área o en la línea de fondo (*diagrama 11*).

El hecho de tener que resolver el problema de como atacar a la defensa «scramble» ha contribuido para que realizáramos un trabajo importante sobre fundamentos de ataque tan vitales como el pase o el juego sin balón para ocupar los huecos dejados por la defensa, en lugar de recurrir a la utilización de sistemas rígidos.

Desde un punto de vista táctico me ha causado sensación el efecto que produce sobre el juego la utilización de la regla de los 35". Con este límite de tiempo casi todos los equipos, con las excepciones de los que están dotados de gran talento, prefieren, una vez terminado el contraataque, pasar a su juego de ataque

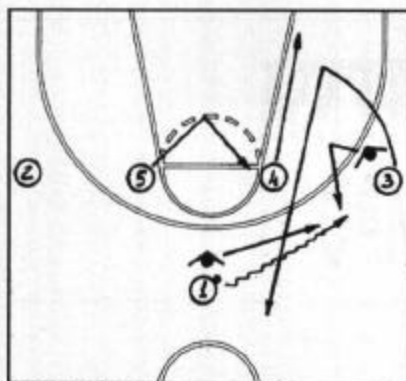


DIAGRAMA 10

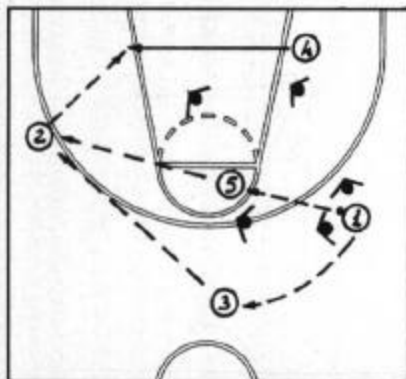


DIAGRAMA 11

(«motion offense») moviendo el balón por mucho tiempo hasta encontrar un tiro de alto porcentaje. Este hecho, obviamente, disminuye el número de posesiones pero permite una mejor ejecución ofensiva. Podría ser interesante reflexionar sobre la idea de disponer de 35" en lugar de 30", o pasar de una forma radical a los 24", estilo NBA, para lograr una aceleración en el juego impidiendo al ataque de reorganizarse una vez acabado el contraataque.

Directamente conectado a la gran utilización de la «motion offense» está el empleo de bloqueos ciegos por parte de los equipos con los que nos hemos enfrentado; bloqueos ciegos efectuados por jugadores pequeños para los altos para buscar pases lob al estilo de North Carolina, *diagrama 12*, o de altos para pequeños que los aprovechan para buscar, alejándose, buenas situaciones de tiro de tres puntos, *diagrama 13*, como hacen en Duke.

Para la crónica, la Selección «Under 20» acabó su viaje con dos victorias y cuatro derrotas, pero sobre todo con un aprendizaje técnico

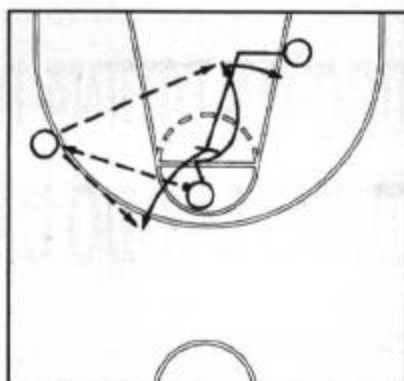


DIAGRAMA 12

y de vida muy interesante al estar en contacto con un mundo donde la regla fundamental es la competitividad que existe para conseguir un puesto en un equipo. Un mundo don-



DIAGRAMA 13

de nada es regalado y donde la motivación personal, o sea la gran voluntad de mejorar individualmente, es el aspecto decisivo para cada jugador y para cada entrenador. □



SEMINARIO DE PSICOLOGIA DEPORTIVA

Los pasados días 20, 21 y 22 de diciembre de 1993 se celebró en Madrid, en los locales del Centro Nacional de Investigación y Ciencias del Deporte, un seminario de **Psicología Deportiva** —organizado por nuestra Asociación con la colaboración de la Fundación Amigos del Deporte— el Consejo Superior de Deportes, la Federación Española de Baloncesto y el mismo Centro Nacional de Investigación y Ciencias del Deporte, que tuvo como conferenciantes a **Chema Buceta**, profesor titular de psicología de la Universidad Nacional de Educación a Distancia, ex seleccionador nacional y actual entrenador del BEX Argentería de la Liga Femenina, y a **Jaime Cruz**, catedrático de psicología del Deporte en la Universidad Autónoma de Barcelona y Presidente de la Federación Española de Asociaciones de Psicología del Deporte. Estuvieron presente a las charlas 85 cursillistas. α



CONSTRUCCION DE UNA DEFENSA INDIVIDUAL A TODO CAMPO

Por **FABRIZIO FRATES** (Entrenador Benetton Treviso)

Vamos a ver como podemos trabajar una defensa individual a todo campo durante el entrenamiento cotidiano. Antes que nada tenemos que analizar la defensa de 1c1 al atacante con balón, utilizando y entrenando los movimientos de pies, los deslizamientos y las posiciones de las manos. No hay que buscar nunca al balón pero sí hay que estar con la «nariz» puesta encima del balón. Dejar el deslizamiento y recuperar corriendo será otra regla fundamental. Con estas normas básicas, los ejercicios de 1c1 a todo campo serán fundamentales para todos. Tenemos que crear situaciones de juego reales, como en el *diagrama 1*, con saque de fondo y trabajo duro a todo campo. Después de esta parte inicial, trabajamos en el aspecto colectivo de la situación: mentalidad, reactividad de los pies, posición respecto al balón antes de que el rival reciba. Un ejercicio muy interesante es el que comentamos en el *diagrama 2*, en el que partimos de una situación de trenza 3c0 y terminamos en un 2c1 con el tirador y el que saca de fondo que presionan al receptor del balón. Este es un trabajo veloz y divertido y bueno para la transición mental de una situación ofensiva a otra defensiva.

El segundo objetivo es el posicionamiento del defensor que no defiende al balón. La regla de estar colocado en la línea imaginaria entre balón y atacante es siempre válida: únicamente hay que determinar la distancia del propio atacante en función de su posicionamiento con el balón, *diagrama 3*. El ejercicio ante-



DIAGRAMA 1

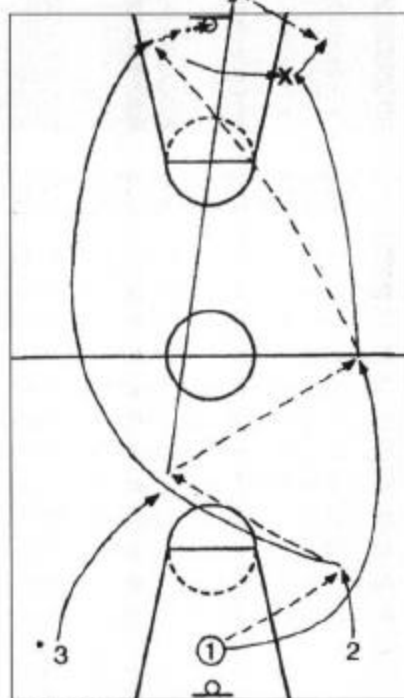


DIAGRAMA 2

rior lo volvemos a repetir pero con cuatro jugadores, *diagrama 4*; la defensa presiona al balón y mantiene la anticipación intentando que los atacantes trabajen sólo en una parte del campo para poder así cerrar espacios y distancias. Cuando el trabajo se realiza con tres jugadores empe-

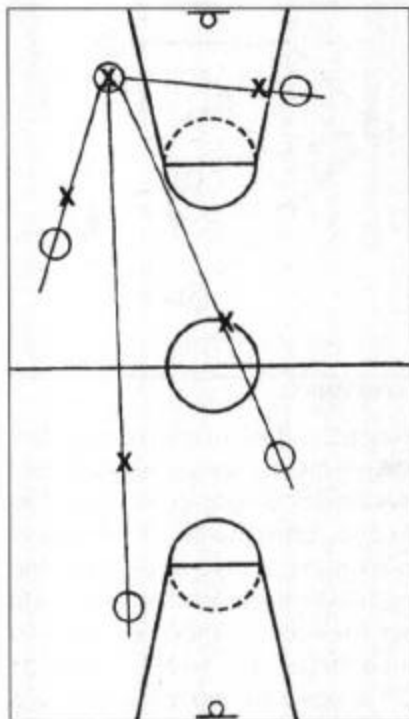


DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 4

zamos a introducir las rotaciones del lado débil teniendo claro el concepto de que no debemos dejar nunca solo al defensor del balón. En el *diagrama 5*, efectuamos un 3c3 a todo campo en continuidad donde quien ataca defiende sucesivamente en pressing hasta medio campo sobre el

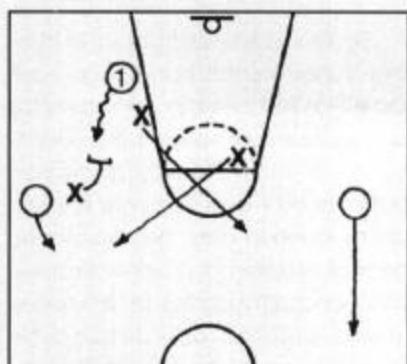


DIAGRAMA 5

saque de fondo. De esta manera trabajamos también el aspecto ofensivo ya que los atacantes tienen que salir de la presión aplicando conceptos precisos y con las ideas claras: organización del saque de fondo y de los dos primeros pases, intentando mantener el balón en la franja central del campo y en las manos del mejor botador.

El paso siguiente es un ejercicio de 4c4 con el ataque, *diagrama 6*, que comienza con el saque de fondo y que encuentra apoyo únicamente después de medio campo; la defensa, por el contrario, está implicada

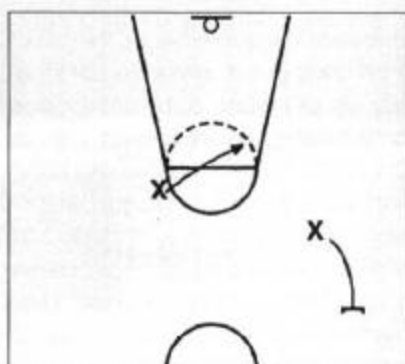


DIAGRAMA 6

totalmente con las rotaciones y el posicionamiento de los cuatro jugadores. Es imposible que esta defensa nunca sea superada, por ello es importante el trabajo de coordinación



DIAGRAMA 7

entre todos los elementos defensivos para organizar las rotaciones y los cambios de marcaje cuando hay una penetración, cuidando particularmente las recuperaciones y el bloqueo del rebote en el lado débil, *diagrama 7*.

Este trabajo, en términos generales, no quiere organizar una defensa a todo campo con traps y rotaciones, sino mantener la presión a tres cuartos de campo, aumentando la anticipación cerca del balón, «comer» unos segundos al ataque, mantener alto el ritmo del partido y el de la concentración y reactividad de los propios jugadores. □

CREAR SEGURIDAD EN LOS JUGADORES

Por **FRANCO PINOTTI** (Entrenador Superior. Director Técnico A.E. L'Hospitalet)

En el trabajo ofensivo que realizamos con nuestros jugadores tenemos que convencerles de que la ventaja inicial del atacante es tan breve que, frente a las defensas cada vez mejores y más organizadas que se utilizan en la actualidad, si tiene muchas dudas difícilmente saldrán adelante. El jugador que duda demasiado seguramente no logrará desarrollar su talento con armonía y confianza. Para conseguir buenos frutos en nuestro trabajo considero que son esenciales dos aspectos fundamentales:

a) el nivel del entrenamiento;

b) el nivel de concentración del jugador.

El **nivel del entrenamiento** hay que acoplarlo al nivel del equipo que entrenamos, pero debe mantener un índice de intensidad suficiente para que la atención de los jugadores esté permanentemente puesta en lo que hacen. Aquí entra en juego el segundo factor: el **nivel de concentración**. Supongo que todos se habrán leído los artículos de Chema Buceta. Yo por lo menos sí, y aunque de una forma más empírica y menos científica intento que los entrenadores que están en mi entorno, y los jugadores,

logren mentalizarse que lo único importante es el trabajo que se realiza y cómo se realiza. No valen excusas en los entrenamientos cuando alguien se distrae; estar atento una hora y media o dos, sobre todo si el entrenador sabe mantener una tensión equilibrada y flexible en sus exigencias, no es tan difícil, es sobre todo cuestión de disciplina, de autodisciplina, en la que el jugador llega a entender que está haciendo algo para mejorar, no para pasar el rato. Lo mismo vale cuando se está en un partido. ¿Por qué perder el tiempo en lamentarse con los árbitros, con el entorno, con el

equipo contrario, etc.?; mucho más útil es llamar la atención a los jugadores sobre lo que están haciendo y cómo lo hacen, hasta el punto que tenemos que abstraerlos de todo lo que no significa jugar explotando al máximo las propias capacidades y saber corregir los propios errores.

El juego de 2c2, sea interior/perímetro que solamente de perímetro, permite unas variantes tácticas que todos los jugadores deben dominar. No voy a explicar nada nuevo en los siguientes ejercicios, pero sí quiero llamar la atención sobre la importancia de realizarlos correctamente con el fin de que los jugadores absorban la mecánica de los mismos y a la vez sepan «leer» todas las posibles opciones ofensivas en función de las reacciones defensivas. En el *diagrama 1* podemos ver como es importante saber abrir un buen ángulo de pase para dar un balón interior, o incluso saber variar el ángulo en función de la posición defensiva; en el *diagrama 2*, el defensor anticipa a nuestro pivó para que no reciba, y automáticamente la respuesta de los atacantes

debe ser un autobloqueo del pivó y un cambio de dirección del jugador de perímetro para buscar otro ángulo de pase, *diagrama 3*, y dar el balón interior. En el número anterior de la revista Salvador Maldonado, entrenador ayudante del TDK Manresa, ha publicado un excelente trabajo sobre los 2c1 al pivó. ¿Nos hemos parado después a pensar como podemos romper estos dos contra uno?. Está claro que si no lo enseñamos a los jugadores, difícilmente pueden encontrar buenas soluciones.

Durante el entrenamiento el jugador debe aprender a moverse rápido y reaccionar en función de la defensa. En el *diagrama 4*, cuando el jugador (1) efectúa el pase interior y el defensor cierra en 2c1, (5) debe saber dar el pase de vuelta a (1) pero siempre que éste haya abierto un buen pasillo para el pase. Lo mismo sucede en situaciones análogas como la del *diagrama 5*. Es también importante saber devolver el balón dentro en el caso que el defensor exterior recupere, *diagramas 6 y 7*.

Siguiendo en este trabajo, es también fundamental trabajar al máximo en los 2c2 con bloqueos directos que pueden ser horizontales o verticales. La tendencia del jugador con balón es de ir directamente encima del bloqueo lo cual, generalmente, permite al defensor pasar el bloqueo sin muchas dificultades. Tenemos que exigir a nuestro botador de que debe forzar siempre en profundidad al defensor, especialmente cuando dejamos el lado del poste bajo para abrir espacios a este juego de 2c2. El defensor debe estar forzado a defender hacia abajo sino el atacante penetra y concluye en bandeja, con un tiro corto o doblando cuando viene la ayuda. Cuando hemos obligado al defensor a estar posicionado en la parte baja, lo llevamos encima del bloqueo, *diagrama 8*. Aquí todos sabemos como, en general, el pivó defensor se abre para ayudar a su compañero llegándose al caso de que incluso se realiza un 2c1 al botador. En estas circunstancias la reacción debe ser automática, con nuestro pivó que rompe el bloqueo y

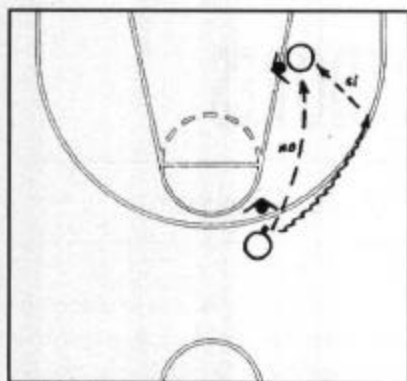


DIAGRAMA 1

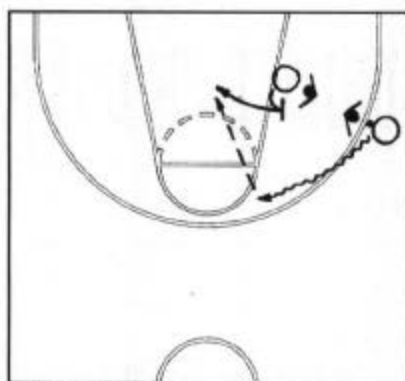


DIAGRAMA 3

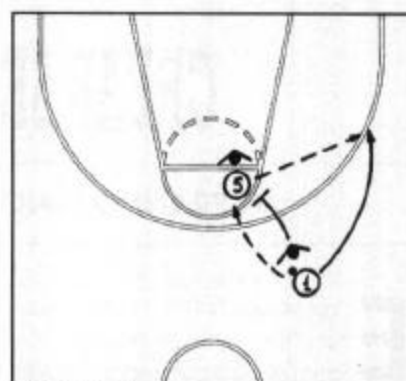


DIAGRAMA 5

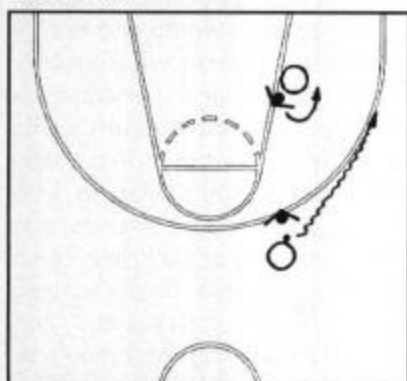


DIAGRAMA 2

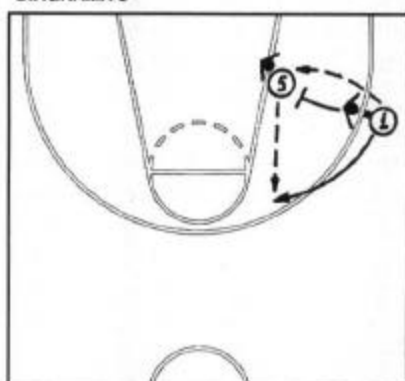


DIAGRAMA 4

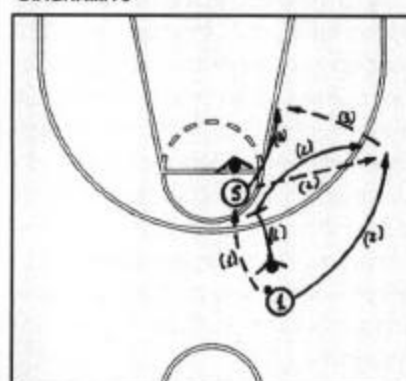


DIAGRAMA 6

Reedición Vídeo

CLINIC "COSTA BRAVA"

Conferenciantes

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

Video 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**



edición 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



DIAGRAMA 7

corta dentro para poder recibir mientras el botador abre espacio con respecto al hombre alto para poder dar un pase interior, *diagrama 9*. Para los amantes de los vídeos, este juego el Real Madrid lo hace muy bien, además de la mayoría de los equipos de la NBA. Si jugamos un bloqueo vertical, la dinámica es prácticamente la misma con la peculiaridad de que es más fácil llevar al defensor del botador encima del bloqueo, *diagrama 10*, y, ante la posible ayuda, dar el balón al compañero que continúa o superar en velocidad al defensor más alto.

En la continuidad ofensiva que utilizamos en nuestro club convertimos varias canastas en cada partido utilizando un juego de 2c2 sin bloqueos por parte de los bases. En un momento del ataque sobrecargamos un lado con un stack para un alero preparado para cortar y un base con el balón, *diagrama 11*, dejando el lado contrario libre para el movimiento del otro base o escolta. Pues bien, lo primero que aprovechamos es la situación de ventaja

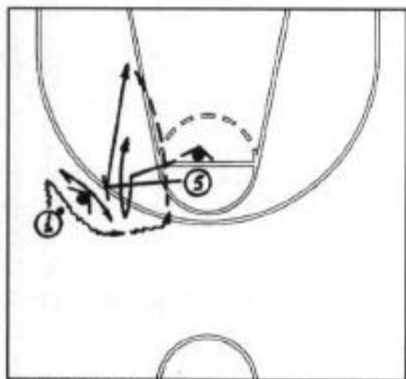


DIAGRAMA 8



CONVENIO DE COLABORACION FAD-AEEB

Los presidentes de la Fundación Amigos del Deporte, sr. Herminio Menéndez, y de la AEEB, sr. Toni Comas, firmaron un convenio de colaboración entre las dos entidades, convenio del que todos los socios saldrán beneficiados por las prestaciones que ofrece dicha Fundación. □

posicional. (1), con el balón, ataca fuerte por el centro intentando la penetración, lo que casi siempre significa llamar la ayuda del defensor de (2). En este momento (2) tiene dos opciones claras: en la primera, *diagrama 12*, finta acercarse a su compañero para llevar a su defensor y repentinamente se abre para recibir el pase, en caso de ayuda del defensor, y tirar; o, *diagrama 13*, en el mo-



DIAGRAMA 9

mento que el defensor emprende un movimiento de ayuda, realiza una puerta atrás para recibir y anotar o provocar la ayuda de los jugadores del stack, lo que implicaría la reacción de los dos atacantes del bloqueo para recibir el pase doblado. Todos estos movimientos son algo que a los jugadores podemos enseñar en un momento, pero luego hay que trabajar constantemente en los en-



DIAGRAMA 10



trenamientos con el fin de que los jugadores dominen todas las componentes de tiempo y espacio y sobre todo adquieran confianza en sus posibilidades: que los pequeños no tengan miedo en penetrar aunque sea contra grandes; que los jugadores interiores sepan cuando deben resolver y cuando doblar la pelota; que los de perímetro aprendan a confiar en su tiro cuando tienen opción e incluso a devolver un pase interior al mínimo error defensivo.

Como podemos comprobar algo sencillo se convierte en algo más complicado si queremos de verdad que nuestros jugadores aprendan los secretos del juego, los detalles mínimos pero importantes, y sobre todo —vuelvo a repetirlo— aprendan cuándo y cómo utilizar estos recursos.

Para finalizar, un ejercicio en continuidad donde aplicamos todos estos conceptos. Se trata de realizar un 4c4 con tres jugadores de perímetro y uno interior en el que mecanizamos los movimientos pero en función de que los jugadores aprendan a leer

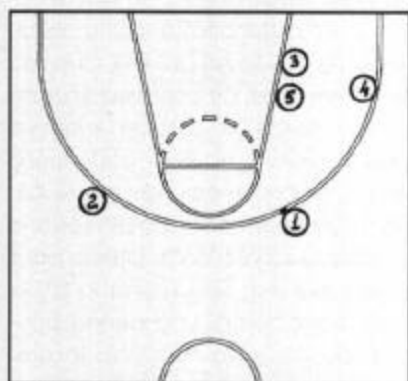


DIAGRAMA 11

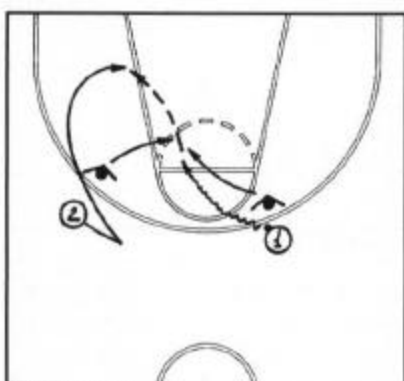


DIAGRAMA 13

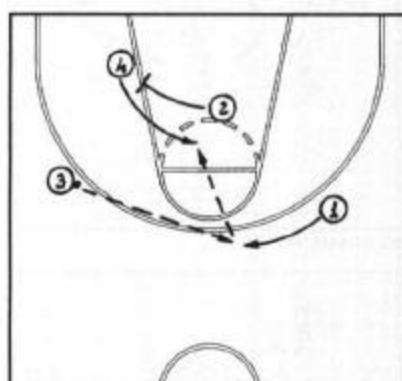


DIAGRAMA 15

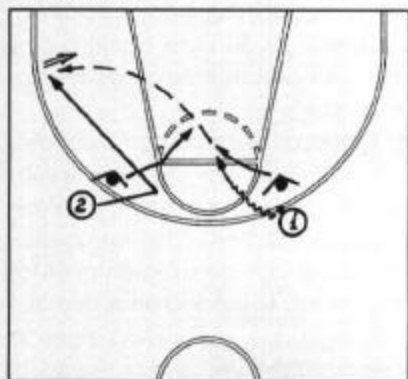


DIAGRAMA 12

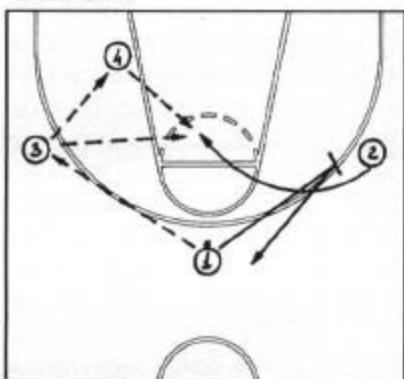


DIAGRAMA 14

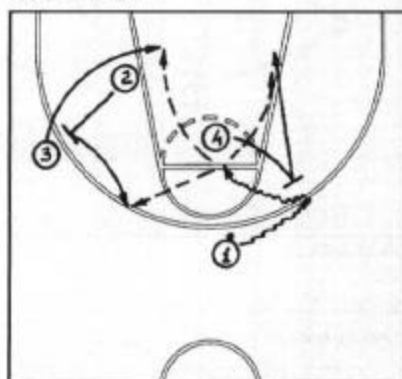


DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 17

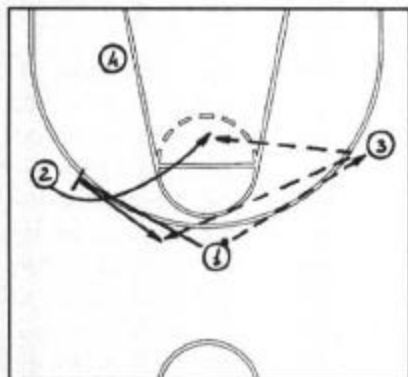


DIAGRAMA 18



DIAGRAMA 19

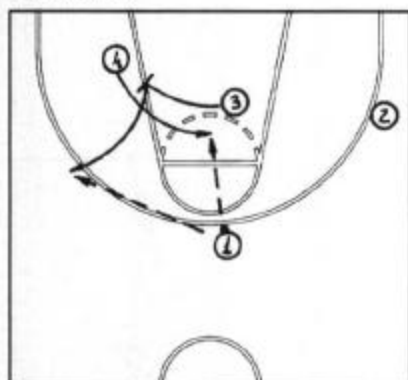


DIAGRAMA 20

las distintas opciones y se acostumbran a elegir y decidir rápido. En el *diagrama 14* iniciamos la continuidad en el lado contrario del pivot,

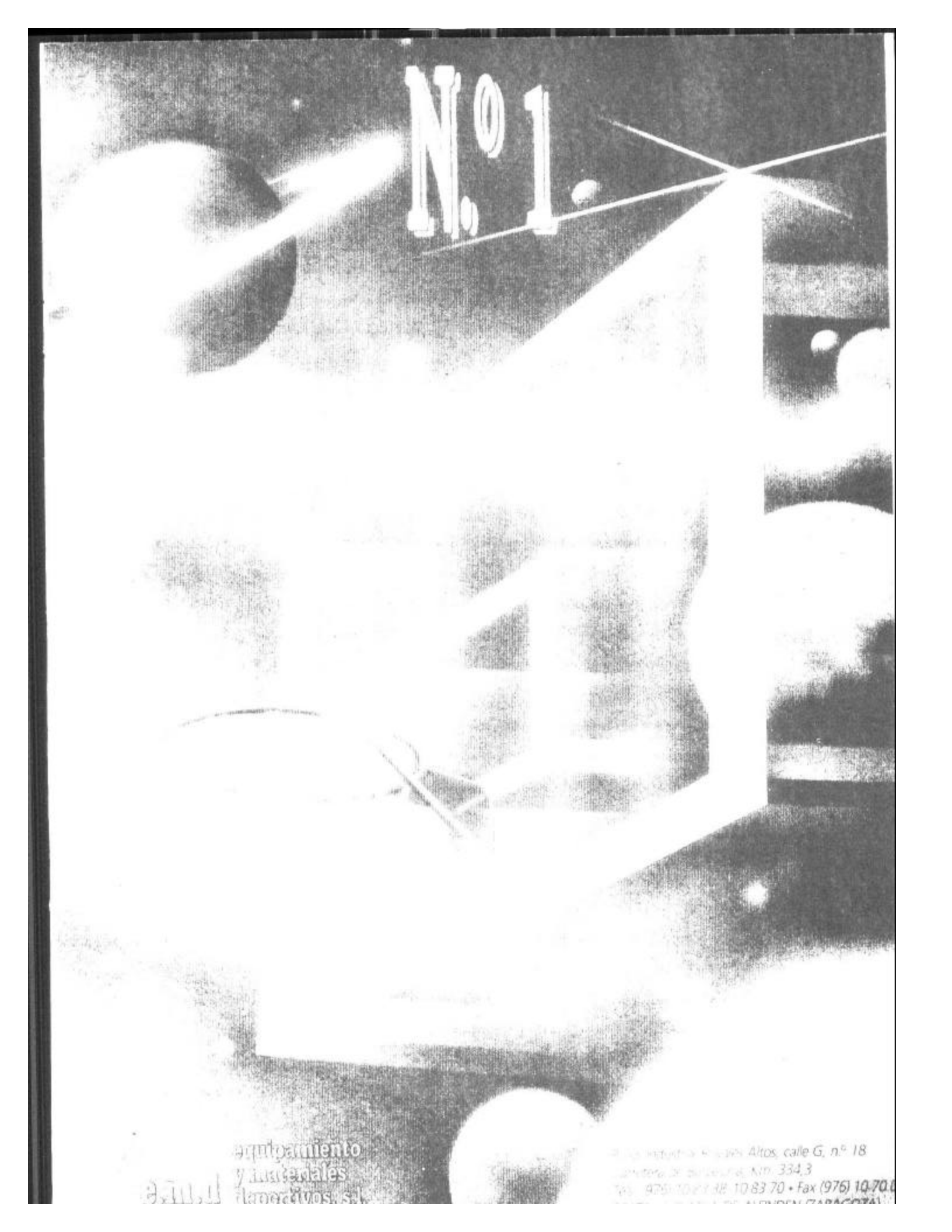


DIAGRAMA 21

con (1) que pasa a (3) y va a bloquear a (2). (2) corta y puede recibir de (3) e incluso de (4), mientras, (1) vuelve a abrirse para, *diagrama 15*, recibir el pase de retorno de (3). (2) sigue su corte, si no recibe, y va a bloquear a (4) que finta y corta flash en el centro del área para recibir de (1). Si no es posible el pase a (4), (1) se abre y (4) va a realizar un bloqueo directo, *diagrama 16*, para buscar la penetración de (1), o el tiro o la continuación; contemporáneamente (2) realiza un bloqueo ciego a (3) que corta bajo para intentar recibir de (1). Si no conseguimos nada, (3) se abre, *diagrama 17*, y empezamos de

nuevo. Si buscamos la continuidad al lado contrario del pivot, iniciamos el juego como en el *diagrama 18*, con (1) que pasa a (3) y va a bloquear a (2) para luego abrirse. (3) puede jugar 1c1 o pasar dentro a (2) o devolver a (1) que se ha abierto. Cuando devuelve a (1), (2) continúa su corte y va a realizar un bloqueo ciego a (3), *diagrama 19*; éste corta para poder recibir. En caso de no recibir, continúa su corte y va a bloquear a (4) que, a su vez, corta interior para recibir mientras (3), *diagrama 20*, se abre para buscar una buena posición de tiro aprovechando la probable ayuda de su defensor sobre (4). Si no conseguimos nada, (4), *diagrama 21*, se abre a uno o otro lado y empezamos de nuevo los movimientos.

Este es un ejemplo, como pueden haber muchos más, de como intentamos trabajar para crear mayor responsabilidad ofensiva en los jugadores y sobre todo para fomentar en los mismos una seguridad en el dominio del juego que le permitirá elegir la mejor opción sin ningún miedo al error que siempre es factible. □

An abstract black and white graphic featuring several overlapping, semi-transparent geometric planes. A large, bright white plane dominates the center, creating a sense of depth. Thin, dark lines intersect across the composition, some appearing to be part of the planes and others as independent elements. The background is a dark, textured field with some lighter, circular or oval shapes that resemble distant celestial bodies or light sources. The overall effect is one of dynamic, three-dimensional space.

Nº 1.

equipoamiento
y materiales
de construcción

Carretera de San Juan de los Rios Altos, calle G, n.º 18
San Juan de los Rios, Km. 334,3
Tel. (976) 10-21-48-10-83-70 • Fax (976) 10-70-00



Organizado por la
Asociación Europea de Entrenadores

CLINIC «CIUDAD DE LISBOA»



Lisboa (Portugal), días 1, 2 y 3 de Abril de 1994

Conferenciantes



VLADIMIR HEGER
Seleccionador de Portugal



MONCHO MONSALVE
Entrenador Fórum Valladolid



LOLO SAINZ
Seleccionador de España



MARIO PALMA
Entrenador Benfica



HUBIE BROWN

Prestigioso entrenador americano con una amplia trayectoria en equipos de la NBA. Entrenó al Kentucky Colonels de la ABA entre 1974 y 1976 siendo campeón en el 75. Entrenador de Atlanta Hawks desde el 76 al 81. En el 78 fue elegido mejor entrenador de la NBA. Desde 1982 hasta el 87 entrenó al New York Knicks. Actualmente es comentarista especializado de la cadena TNT para la NBA. Es uno de los mejores conferenciantes del basket estadounidense.

PROGRAMA Y TEMARIO

Viernes 1 de abril

10'00h.-16'00h.: entrega documentación
Pavilhao Carlos Lopes
16'00h.: Hubie Brown
17'30h.: Mario Palma
19'00h.: Vladimir Heger

Sábado 2 de abril

9'00h.: Lolo Sáinz
10'30h.: Hubie Brown
12'00h.: Moncho Monsalve
22'00h.: Recepción Castillo
San Jorge

Domingo 3 de abril

9'00h.: Moncho Monsalve
10'30h.: Lolo Sáinz
12'00h.: Hubie Brown
13'30h.: Clausura

Hubie Brown: Defensa 2c1 y rotaciones; Ataque 5c5 medio campo; Táctica: situaciones especiales.
Vladimir Heger: Contraataque y recuperación defensiva.

Moncho Monsalve: Técnica individual: ejercicios; Táctica: transición.

Lolo Sáinz: Ataque del Joventut 1993; Movimientos de 3c3 y 4c4 aplicados al «passing game».

Mario Palma: Filosofía de la defensa individual.

Lugar de celebración:

Pavilhao Carlos Lopes,
Parque Eduardo VII
1000 Lisboa (Portugal)

Para más información dirigirse a:

ASOCIACION ESPAÑOLA
DE ENTRENADORES DE BALONCESTO
Calle Jorge Juan, 82 - 5ª 1ª
28009 Madrid
Teléfonos (91) 575 35 65 - (91) 575 21 81
Fax (91) 577 50 73

PATROCINA:





CLINIC INTERNACIONAL DE CACERES

Se celebró en Cáceres, los pasados días 27, 28 y 29 de diciembre de 1993, un clinic internacional con la presencia de destacados conferenciantes nacionales y extranjeros y la asistencia de 130 entrenadores provenientes de toda España. A lo largo de los tres días de conferencias hablaron **Lolo Sainz**, entrenador de la Selección Española, sobre juego del perímetro y situaciones especiales; **Manolo Coloma**, entrenador de la Selección Española femenina, sobre conceptos de ataque a la zona. Hay que destacar como, por primera vez, los dos máximos responsables de las selecciones nacionales estaban juntos en un clinic como conferenciantes. De Italia vino **Giancarlo Sacco**, prestigioso entrenador de Scavolini, Varese, Livorno, que nos habló de sus conceptos

de contraataque y de transición ofensiva con notable éxito. Completaron el clinic **Moncho Monsalve**, que nos habló sobre defensas alternativas, y **Manolo Flores**, sobre motivación en jóvenes jugadores y situaciones especiales en defensa.

Bajo la organización de la AEEB, el clinic contó con la colaboración de todos los estamentos cáceresños destacando la aportación del Ayuntamiento, con especial mención de su alcalde sr. Carlos Sánchez Polo, un verdadero forofa del baloncesto, y del C.B. Cáceres, que además aportó el equipo de jugadores con el que se pudieron llevar a cabo las demostraciones prácticas. □



GRAN EXITO DEL VIAJE A ESTADOS UNIDOS

A principio de diciembre, poco más de 100 entrenadores, socios de la AEEB, realizaron un viaje a **Estados Unidos**, organizado por nuestra entidad, y en el que se mezcló el aspecto lúdico con el deportivo. Nuestros «viajeros» visitaron tres importantes y carismáticas ciudades como son **Boston**, **Philadelphia** y **New York**. Es la primera vez que una Asociación de Entrenadores que no sea estadounidense organiza un periplo de esta magnitud y hay que destacar el magnífico recibimiento que hemos tenido en todas las localidades que hemos visitado. En Boston, además de conocer la ciudad, estuvimos en el **Boston Garden**, el gran templo del basket americano, sede del mítico equipo de los Celtics, el conjunto que más títulos de la NBA posee. Visitamos el **Hall of Fame**, el museo del basket más importante del mundo, y vivimos en directo la emoción y el espectáculo de presenciar dos partidos de la temporada regular de la NBA. En New Jersey presenciamos el **Nets-Celtics**, y pudimos constatar el carisma que sigue teniendo el desaparecido Drazen Petrovic en las filas de los primeros, y el gran nivel que está alcanzando Dino Radja en el conjunto que lideró el mítico Larry Bird. Unos días más tarde en Philadelphia vivimos otro momento estelar viendo a Toni Kukoc jugar en los

En la imagen de abajo, toda la expedición de la AEEB ante el museo del basket más importante del mundo: el Hall of Fame de Springfield. Arriba, Lou Carnesecca nos hizo de anfitrión en St. John's. En la foto central, un momento del entrenamiento que presenciamos en St. John's.





también míticos Bulls de Chicago que se enfrentaban a los Sixers.

También nos trataron como auténticos invitados en la **Universidad de St. John's** donde un gran amigo de España, y conocido de todos los entrenadores, **Lou Carnesecca**, nos hizo de anfitrión, ofreciéndonos un cocktail de bienvenida y posteriormente acompañándonos para que presenciáramos un entrenamiento del equipo masculino de la misma universidad. Además de todos estos aspectos deportivos, lo pasamos fenomenal visitando principalmente New York en un ambiente de compañerismo total. La cita es para finales de este año cuando, con toda seguridad, volveremos a organizar otro viaje que posiblemente sea aun más multitudinario que éste. □

En la imagen inferior, las camisetas de distintas selecciones expuestas en el Hall of Fame. A la izquierda, arriba, la de la Selección Española.



A la izquierda, el imponente aspecto del Boston Garden, con las banderas representativas de los títulos ganados por los Celtics colgadas del techo. A la derecha, uno de las primeras canastas expuesta en el Hall of Fame.



En el museo de Springfield, un amplio apartado está dedicado a la NBA. En la vitrina de la foto superior, las camisetas de ídolos como Michael Jordan, el mejor jugador de la historia del baloncesto mundial, la de Isiah Thomas, otro ídolo del basket americano, junto a la de Karl Malone.

En la foto a la izquierda, un aspecto del pabellón de New Jersey durante el encuentro Nets-Celtics en el que vimos en acción a Dino Radja (nº 40), uno de los candidatos al título de rookie del año en la NBA. En el pabellón de los Nets todavía permanece viva la imagen de Drazen Petrovic, el desaparecido jugador croata que logró triunfar en la mejor liga del mundo.

HAN COLABORADO:



ATAQUE CONTRA DEFENSA INDIVIDUAL: CORTES SOBRE EL POSTE ALTO

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

Los cortes sobre el poste alto constituyen otro grupo de interesantes opciones ampliamente utilizadas, para atacar defensas individuales; entre ellas, es probable que la opción más conocida y empleada en España sea la que forma parte del clásico ataque del equipo campeón de la Universidad de UCLA que entrenaba el legendario entrenador John Wooden.

El «corte UCLA», aparece reflejado en el *diagrama 1*. El base (1) pasa el balón al alero (2) y corta sobre el poste alto (4) por cualquiera de los lados de éste, dependiendo esta decisión de la situación de su defensor; en general, el base deberá cortar por el lado del poste alto contrario al lado en el que se encuentre su defensor, de forma que éste tenga mayores probabilidades de quedarse enganchado. Como norma, una vez que pasa el balón al alero, el base puede desplazarse despacio hacia el lado contrario del balón, intentando llevarse consigo a su defensor; cuando éste ya se encuentre en el lado del poste alto más alejado del

balón, el base podrá, bruscamente, cambiar de dirección y de ritmo (aumentando sensiblemente la velocidad de su movimiento) para cortar hacia la canasta entre el poste alto y el balón, *diagrama 2*; cuando el defensor no le siga en el movimiento inicial hacia el lado contrario (esperando el corte por el lado del poste alto más cercano al balón), es cuando el base deberá cambiar de ritmo (aumentando su velocidad) para cortar hacia la canasta por el lado del poste alto más alejado del balón, *diagrama 3*. Otra posibilidad, cuando el defensor tienda a quedarse pegado a él (en lugar de separarse un poco de él) en el momento de pasarle el balón al alero, consiste en cortar rápidamente desde un principio por el lado del poste alto contrario al que en ese momento se encuentran ambos, sin necesidad, en este caso, del desplazamiento y cambio de ritmo previos.

Siguiendo con el «corte UCLA», cuando el base (1) corta hacia la canasta, por cualquiera de los dos lados, el poste alto (4) puede abrirse

ligeramente hacia fuera, *diagrama 1*. En este momento, el alero (2) tendrá que decidir entre dos posibles opciones de pase: por un lado, podrá pasarle al base si, gracias a que su defensor se ha quedado enganchado, ha conseguido ventaja sobre él y no se ha producido la ayuda del defensor del poste alto; por otro, cuando, como suele ocurrir más veces, el defensor del poste alto se ha desplazado ligeramente hacia la canasta para ayudar a defender el corte del base, si éste no puede recibir con verdadera ventaja para realizar un tiro fácil, el alero podrá pasarle al poste alto cuando se desplace ligeramente hacia fuera. En esta posición, el poste alto podrá tirar o fintar un tiro y penetrar y, también, lógicamente, pasar el balón en busca de otra situación ventajosa.

Los *diagramas 4, 5, 6 y 7* incluyen posibles alternativas para continuar el ataque a partir de la situación anterior. En el *diagrama 4* podemos observar la continuación clásica del ataque de UCLA. El alero (2) una vez que ha pasado el balón al poste alto

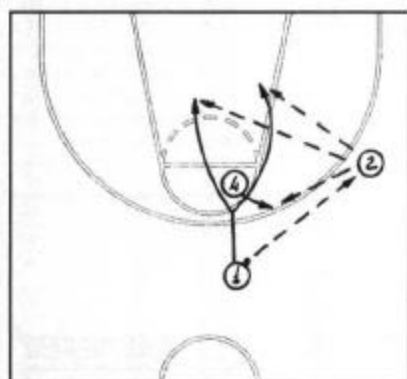


DIAGRAMA 1

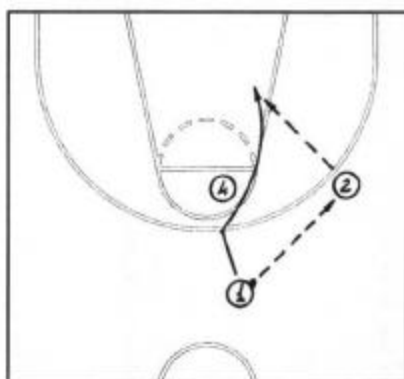


DIAGRAMA 2

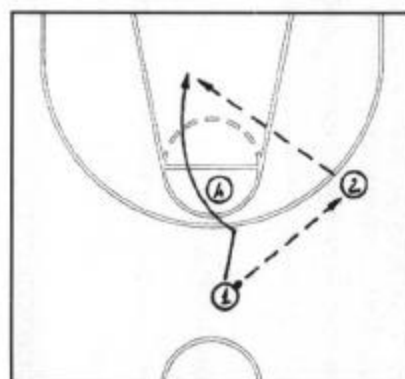


DIAGRAMA 3

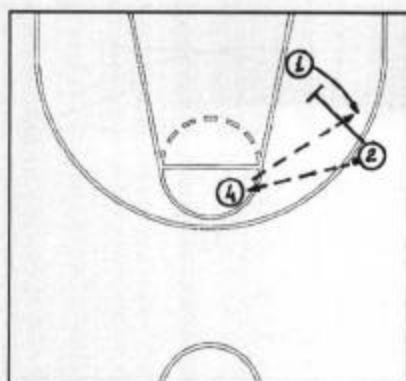


DIAGRAMA 4

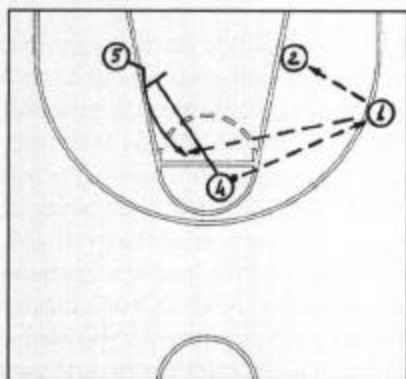


DIAGRAMA 5

(4), va a bloquear al base (1) que, al no recibir el balón en su corte hacia la canasta, se había situado en la posición del poste bajo. El base (1) recibe el pase del poste alto y puede realizar un tiro o fintarlo y llevar a cabo una penetración. El alero (2), por su parte, después de haber bloqueado, intenta ganar la posición en la zona del poste medio-bajo; el posible pase de (1) a (2), *diagrama 5*, puede ser muy interesante si éste tiene superioridad sobre su defensor para jugar de espaldas uno contra uno. El poste alto (4), una vez que pasa el balón a (1), puede ir a bloquear al poste del lado contrario para facilitar el juego de dos contra dos entre (1) y (2) y favorecer, asimismo, nuevas oportunidades gracias al posible pase de (1) a (5).

En el *diagrama 6*, el base (1), después de cortar hacia el aro y no recibir el balón, continúa hacia el lado contrario y bloquea el poste bajo del lado contrario (5); el alero (2), puede retener el balón para intentar pasárselo a (5) directamente o pasárselo a (4) para que sea éste el que intente este pase. (3), desarrollando el concepto

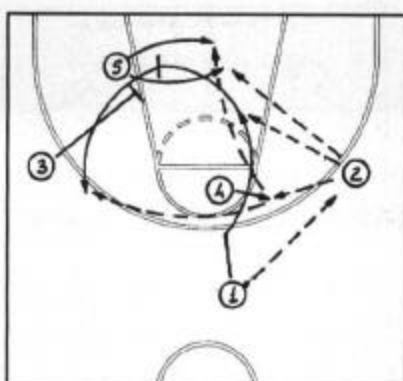


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7

de bloquear al jugador que ha bloqueado, puede bloquear a (1) después que éste ha bloqueado a (5); de esta forma, (4) con el balón en el poste alto, si lo recibe de (2), tendrá dos opciones de pase: bien a (5), cuando corta aprovechando el bloqueo de (1); bien a éste cuando aprovecha el bloqueo de (3).

Si (2) refutiera el balón para pasar a (5) y después no pudiera hacerlo, ni tampoco pudiera pasar a (4) (al haberse recuperado su defensor de la ayuda al corte del base), (4) debería dejar su hueco libre desplazándose a bloquear al lado contrario, de forma que (2) pueda, quizá, penetrar (gracias al espacio libre que queda) o que, al menos, se cree una nueva oportunidad de pase. En líneas generales, esta es una norma muy conveniente en la mayoría de los sistemas de ataque contra defensa individual: cuando un jugador, sobre todo en la zona del base o del poste alto, no puede recibir, va a bloquear al lado contrario al balón, dejando un espacio libre y posibilitando una nueva opción de pase (en este caso a un compañero), *diagrama 7*.

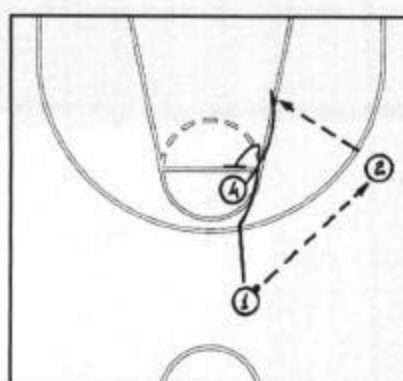


DIAGRAMA 8

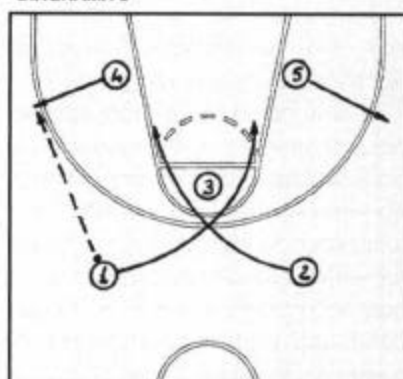


DIAGRAMA 9

Por último, en el *diagrama 8*, encontramos una variante que puede ser interesante alternar con el «corte UCLA». En ocasiones, el base (1), en lugar de cortar hacia la canasta, puede quedarse detrás del defensor del poste alto, de forma que el poste alto (4), aprovechando este bloqueo, corte hacia la canasta con opción de recibir un pase muy ventajoso. Esta variante puede ser muy efectiva si se emplea esporádicamente: después de varios «cortes UCLA» clásicos, es probable que los defensores esperen el corte del base hacia la canasta y la salida del poste alto hacia fuera, cogiéndoles por sorpresa el bloqueo del base al poste.

Otra interesante posibilidad de cortes sobre el poste alto, es la que explicamos a continuación. Partiendo de una posición inicial con dos bases, dos aleros y un poste alto, cuando uno de los bases pasa el balón al alero de su lado, los dos bases cortan sobre el poste alto, en principio por el lado de éste contrario al que inicialmente se encuentran, *diagrama 9*, pero con libertad absoluta para hacerlo por cualquiera de los dos lados

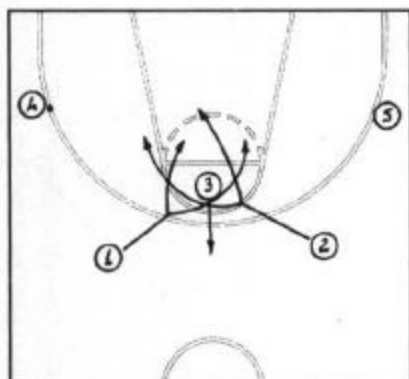


DIAGRAMA 10

en función de la situación de sus respectivos defensores, *diagrama 10*.

Como norma, se puede establecer, por ejemplo, que el jugador que pasa al alero, corte primero y su compañero después, aunque éste debe tener libertad para hacerlo inmediatamente (sin esperar a que lo haga el que ha pasado el balón) si ve que tiene una buena oportunidad de dejar a su defensor enganchado en el bloqueo. También se puede establecer que el jugador que pasa debe cortar por el lado más alejado del balón (trabajando, fundamentalmente, para que reciba su compañero) pero dándole libertad para hacerlo por el mismo lado del balón (sobre todo cuando su defensor se ha acostumbrado a lo contrario y puede cogerle por sorpresa); el hecho de que los dos jugadores tengan libertad para decidir, puede suponer que en alguna ocasión se estorben mutuamente, pero tendrá la gran ventaja de que desarrollarán su iniciativa y crearán muchas más oportunidades de peligro; es obvio, que la habilidad de tomar decisiones correctas en un movimiento como éste resulta crucial y esta habilidad sólo puede desarrollarse dándole a los jugadores libertad para que decidan (eso sí, a partir de criterios que se les debe enseñar, como la posición de su defensor respecto al poste alto, el efecto de la acción previa del compañero cuando éste ha cortado antes, el factor sorpresa, etc.).

Este tipo de ataque, puede continuar, en la línea de opciones anteriores, con el poste alto-(3), en este caso

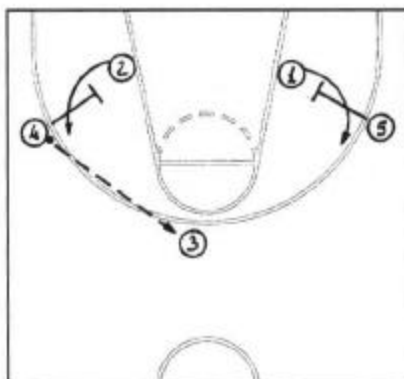


DIAGRAMA 11

-saliendo a recibir, aprovechando la probable ayuda de su defensor ante los cortes de los bases, y los aleros- (4) y (5), en este caso- bloqueando a los bases (1) y (2) para que salgan fuera a recibir, bien en el lado que están después de cortar, *diagrama 11*, bien cambiando de lado, *diagrama 12*; a partir de aquí se plantean situaciones de dos contra dos, bloqueos al lado contrario, etc.

Si los dos jugadores que se sitúan en la posición de los aleros pueden jugar con ventaja de espaldas a la canasta en el poste medio-bajo, los que empiezan como bases, además de poder recibir con ventaja cuando cortan, son buenos tiradores exteriores, y el que se coloca en el poste alto puede sacar ventaja en un posible uno contra uno de cara a la canasta, este tipo de ataque puede llegar a ser verdaderamente útil. Siguiendo los diagramas 11 y 12, el poste alto (3) puede jugar un buen uno contra uno mientras se producen los dos bloqueos de los aleros a los bases, ya que, casi con seguridad, no habrá buenas ayudas; los bases (1) y (2) podrán lograr buenas posiciones de tiro al salir hacia fuera o después de pasar el balón dentro a los aleros (4) y (5) si sus defensores se cierran para ayudar y los ahora postes (4) y (5) sacan el balón fuera; por último, (4) y (5), los jugadores que empiezan como aleros, podrán tener buenas opciones de recibir de espaldas a la canasta después de haber bloqueado.

Si los bases tienen problemas para pasarle el balón a los aleros, éstos tendrán una buena oportunidad de



DIAGRAMA 12

jugar una «puerta atrás», *diagrama 13*, al estar lejos, muy probablemente, las posibles ayudas de otros defensores. Otra opción, en este caso, consiste en que el base pase el balón al otro base y vaya a bloquear al alero; éste, nada más recibir el balón, podrá, con mayor facilidad, pasarle al base que le ha bloqueado previamente (ahora en posición de alero), ya que para el defensor de éste será muy difícil ayudar en el bloqueo (aunque sólo sea dejando pasar a su compañero) y reaccionar con la rapidez suficiente como para taponar la línea de pase e impedir éste, *diagrama 14*. Cuando el base con el balón tiene también problemas para pasar el balón al otro base, éste deberá ir a bloquear al lado contrario al balón (siguiendo al principio expuesto en párrafos anteriores), para que el alero suba a la posición del base a recibir, *diagrama 15*.

Cuando se producen estos cambios de posiciones, deberán aprovecharse las ventajas que conllevan. Por ejemplo, si uno de los que inicialmente comienzan como aleros es superior a su defensor en el interior, cuando sube a la posición de uno de los bases y debe cortar sobre el poste alto es indudable que constituirá un notable peligro para el otro equipo que debe intentar aprovecharse; asimismo, el poste alto, cuando después de los cortes recibe el balón, deberá tener en cuenta la situación en la que se quedan sus compañeros, buscando el pase al lado en el que se supone se tiene la mayor ventaja en la posición interior del poste

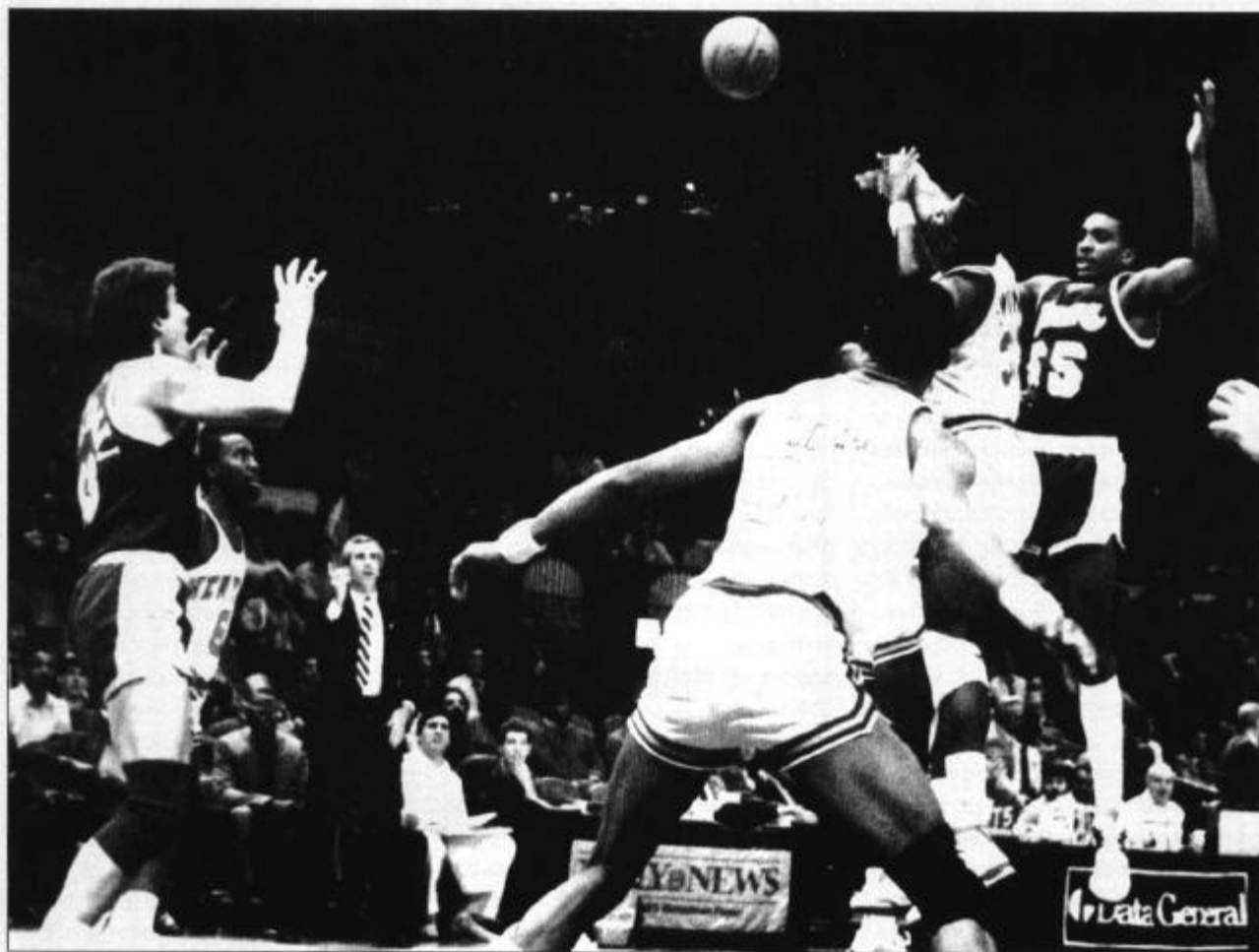


DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 15

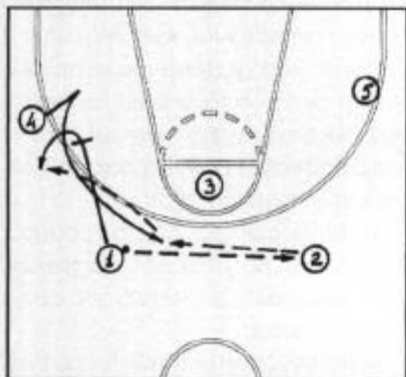


DIAGRAMA 14

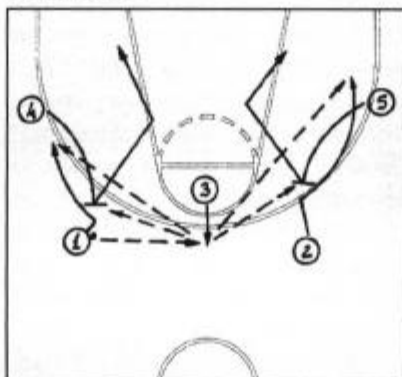


DIAGRAMA 16

medio-bajo.

Este ataque puede completarse con la opción que hemos incluido en el diagrama 16. Uno de los bases decide jugar directamente con el poste alto; en el momento en el que esto sucede, los jugadores que comienzan como aleros, (4) y (5), suben a bloquear a los que comienzan como bases, (1) y (2), que cortan hacia las esquinas para conseguir una buena posición de tiro; (4) y (5), después de bloquear, cortan hacia el aro; si los defensores han cambiado para evitar el tiro exterior, (4) y (5) podrán recibir un pase muy ventajoso; si no es así, al menos podrán ganar una buena posición en el poste medio-bajo; el poste alto (3), después de pasar el balón, se desplazará al lado contrario para bloquear, facilitando una buena situación de dos contra dos en el lado del balón y favoreciendo una buena opción de pase al jugador que bloquea. □

CONCEPTOS DE ATAQUE A LA DEFENSA INDIVIDUAL

Por **STEFANO MICHELINI** (Entrenador Ayudante Selección Italiana)

«Automatizar para desautomatizar». Estas palabras del profesor Nikolic permanecen indelebiles en mi memoria e indiscutibles como un axioma: para aclararnos, la importancia absoluta de proponer al jugador una serie de situaciones cuya resolución continua y repetitiva, siempre con mayor naturalidad, lo lleve a olvidar los incorrectos gestos técnicos asimilados con anterioridad.

Creo que cualquier ataque a una defensa individual contenga características positivas y negativas, y que periodos históricos del baloncesto han consagrado equipos que utilizaban sistemas de juego nuevos y no habituales en aquel determinado momento, suficientes para crear una psicosis favorable a un determinado club (un ejemplo evidente es el juego «L» que utilizaban D'Antoni), pero también pienso que en la actualidad, debido a la evolución constante de todo el basket, queda poco por inventar, y en muchas ocasiones recurrimos a lo que sostenía el filósofo G.B. Vico (la historia se repite) recuperando determinados conceptos a través de las «modas».

El problema no es, pues, a mi modesto entender, qué se hace y la calidad del trabajo en ataque, sino qué conceptos deben inspirar a los jugadores al enfrentarse con los problemas que presentan las defensas: vuelvo así al concepto inicial de Nikolic que es fundamental en este sentido: repetimos diariamente situaciones individuales o colectivas que consideramos favorables a la solución de nuestros problemas en función de las reacciones de la defensa.

La suerte de poder entrenar muchos años equipos de Serie B, formados solamente por jugadores italianos, me ha permitido trabajar con grupos sin muchas diferencias técnico/tácticas entre un jugador y otro, y por ello con la posibilidad de incidir en el repartimiento de las responsabilidades. Al plantear un ataque a la defensa individual, prescindiendo del tipo de alineación, siempre tengo en cuenta los siguientes conceptos:

—Después de una tentativa de contraataque frustrada, siempre hay un momento de relajación psicológica de la defensa que espera la alineación del ataque: castigar esta situación, si es posible, con una penetración o un corte imprevisto.

—Importancia de la variación de velocidad en ataque: no es indispensable jugar siempre a los mismos altos ritmos; es más importante saber cambiarlos (podemos andar y de repente correr, por ejemplo).

—Normalmente la defensa juega fuerte para anticipar pases fáciles que comienzan los distintos juegos: debemos favorecer esta tendencia jugando muy abiertos y altos hacia el balón para aprovechar las puertas atrás o para crear espacios para una penetración del jugador con balón.

—El inicio de un movimiento en un lado en muchas ocasiones prevee un juego 2c2 en un cuarto de campo con conclusiones de 3c3 en el otro cuarto: si la defensa nos impide la inversión del balón no hay ningún problema, jugamos 2c2 con bloqueos, da y sigue, etc.

—En las fases finales de una acción defensiva (últimos segundos), la

defensa protege su «tesoro»: el área; el objetivo del ataque debe ser romper esta protección con un movimiento de profundización en vertical (penetración). Tiramos de fuera sólo después de penetrar y descargar el balón al compañero libre.

—En la utilización de los bloqueos tenemos en cuenta que, debido a la evolución de las defensas, es difícil que veamos a un jugador salir libre de un bloqueo por muy bueno que sea éste; pedimos, entonces, a quien utiliza el bloqueo, de salir después de una mínima pausa cerca del bloqueador y aprovechar esta breve libertad visual que le permite el bloqueo. Es indispensable que el que reciba un bloqueo trabaje mucho antes para llamar la atención de la defensa sobre otro movimiento que precede a la salida del bloqueo, para crear la sensación al defensor de que está dominando la situación y quede sorprendido sobre la siguiente acción: por ejemplo, una puerta atrás antes de un bloqueo vertical.

—Muchas veces hay un ángulo de pase mejor para el bloqueador que para el bloqueado: aprovechar. En los dobles bloqueos (contemporáneos o consecutivos) evitamos situaciones entre jugadores de un mismo puesto para no favorecer los cambios defensivos (por ejemplo, bloquean dos altos para un bajo, o dos pequeños para un alto).

—Si hay cambio, no pasa nada: penetración del pequeño contra un alto y bloqueo y giro de un alto contra un pequeño.

—Aprovechamiento del tiro de tres puntos: hay equipos que desarrollan



REUNION ITALO-ESPAÑOLA

Aprovechando el pasado All Star Game jugado entre una selección de extranjero de la Liga Italiana y de la ACB, se llevó a cabo en Roma el pasado 13 de noviembre del 93 una reunión entre los directivos de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto y la Asociación Italiana de Entrenadores Profesionales que estuvo presidida por Cesare Rubini, presidente de la Asociación Mundial (WABC). En el transcurso de la reunión se habló sobre la dinámica de las relaciones entre las dos asociaciones. **g**

muy bien este juego con un enorme trabajo en el perímetro de los jugadores exteriores enviando después los altos al rebote de ataque. Personalmente quiero una implicación mayor de los pivots por distintos motivos: a) los movimientos más difíciles de la defensa no son los deslizamientos y las recuperaciones en el perímetro sino el cerrar verticalmente dentro del área (sobre el balón, de ayuda, etc.), en muchas ocasiones con la pérdida de visión del atacante o del balón. Si hacemos que llegue el balón al pivot provocamos estos movimientos defensivos que podremos explotar; b) los cambios de lado que efectúa el pivot bajo cuando es presionado en 2c1 permiten al mismo pivot prepararse buenas posiciones de rebote en el lado débil porque su movimiento obligará al defensor a anticiparle perdiendo así eficacia en el bloqueo del rebote. Al respecto, en la temporada 89-90 hicimos un estudio, sobre 30 partidos de la Serie B, de la situación anteriormente expli-

cada y nos dimos cuenta que los atacantes capturaban el 70% de los rebotes de tiros efectuados desde la línea de tres puntos.

—El pivot lo debemos considerar como parte activa siguiendo la «vieja» pero no superada idea de que hay que jugar con el hombre más cercano a la canasta. Si después de un movimiento para recibir el pivot es anticipado, no debe conceder esta efímera victoria a la defensa porque, de otra forma, en todos los siguientes movimientos tendrá escasa peligrosidad. Sepamos crear nuevas situaciones despejando el área e intentando dar un pase interior a través de un apoyo que esté en el poste alto. No queremos ver como el pivot recibe y se queda con el balón en las manos esperando un corte de los compañeros. En cualquier situación debe tomar una decisión porque el juego de equipo depende de sus elecciones:

a) contacto del defensor: deslizamiento hacia canasta;

b) no contacto del defensor: en-

cararse y jugar 1c1;

c) 2c1 de los defensores: encararse y descargar al compañero libre para jugar pase y continuación o buscar un buen ángulo de rebote.

Cada vez que nuestro pivot devuelve el balón sin haber conseguido una ventaja habrá concedido una ventaja psico/técnica a la defensa.

Cada vez que un jugador del perímetro obvia la posibilidad de un pase al pivot niega a sí mismo y a sus compañeros la posibilidad de crear espacios y ángulos mejores.

—Después de tres pases efectuados en el mismo lado del campo aconsejamos a nuestros atacantes de cambiar repentinamente de lado: el motivo es claro, la defensa es muy fuerte en el lado del balón, vayamos a descubrir como está en el lado débil.

—Acostumbremos a los jugadores a conocer los tiempos de ejecución y de realización de nuestros objetivos. Con el pivot no podemos pensar de mover rápidamente el balón sin esperar que tome posición: dos o tres segundos perdidos en este objetivo es una ventaja, no una pérdida de tiempo.

—Cuando el botador se para es importante que los cuatro compañeros se muevan, pero es determinante que el jugador con balón sea conscientes del tiempo que tiene a disposición para encontrar, con una buena utilización del pie perno, un ángulo de pase (qué diferencia entre nosotros y los jugadores eslavos !!!).

De todo lo comentado se extrae rápidamente una conclusión: el trabajo es fundamental pero debe siempre tener el objetivo de dar al jugador tres respuestas: porqué hacerlo, cuándo hacerlo y cómo hacerlo.

Sobre estos y muchos otros conceptos es necesario trabajar cada día para lograr, tras la automatización, que se dispare el muelle de la «desautomatización» tal como comentábamos al inicio del artículo: la evolución de nuestro deporte implica necesariamente una capacidad del atleta a reaccionar positivamente a cualquier situación prescindiendo de la alineación adoptada. **□**

EL BALONCESTO QUE ESTOY VIENDO

Por **MONCHO MONSALVE** (Entrenador Fórum Valladolid)

Espero que con estos sintéticos apuntes os hagáis una idea aproximada y podáis «ver» el baloncesto que según mi opinión se está jugando en la actualidad en la élite de nuestro baloncesto.

Hace mucho tiempo escuché al gran Bobby Knight comentando algo que se ha quedado siempre en mi memoria: «*todo el mundo mira... pero no todos ven. Todo el mundo oye... pero no todos escuchan*».

Espero que viendo y escuchando podáis constatar la realidad de nuestro juego en la actualidad.

Generalidades

La utilización de jugadores del banco: lo ideal es tener un jugador por posición, base-alero-pívot. Cada día esto es algo consecuente con la estructura de un equipo y la mayoría de ellos están utilizando la rotación de ocho (8) jugadores. Está claro que con esta rotación te proteges del cansancio físico (mantener la intensidad y el tiempo del partido es fundamental); *adminstras* las faltas personales, especialmente de tus jugadores más importantes, y *suples* un mal día o una lesión de estos mismos jugadores.

Hombres altos: salvo la excepción que siempre existe (Sabonis podría

ser un ejemplo), está siendo más importante la *rapidez* y la *velocidad* que los *centímetros* y los *kilos*. Cada día están apareciendo mejores pasadores en estas posiciones interiores. No sólo son «distribuidores» desde el tiro libre, *diagrama 1*, sino que desde el poste bajo, *diagrama 2*, se está trabajando cada vez mejor el concepto de «dentro/fuera».

Como aspecto negativo me gustaría destacar la poca organización que tienen nuestros equipos en el *rebote de ataque* y la poca responsabilidad del balance defensivo: tener «posiciones extras» de balón y no permitir canastas fáciles (bandejas), ayuda a ganar a equipos de mayor talento y calidad.

Otro aspecto que me llama la atención es la gran dificultad que

existe para atacar las *defensas de zona*. La verdad es que es algo que no acabo de entender.

Defensa

Es el campo donde más se trabaja con cambios automáticos en muchas situaciones, bloqueos, intercambios, cruces, etc., en algunos casos sin importar el *mis-match* (desajuste de altura): se utiliza más presión al jugador con balón y más anticipación en las líneas de pase. He visto equipos muy ricos en variantes defensivas ya sea por filosofía global como «estilo de juego», o en función del rival bien estudiado a través del scouting. Como ejemplos más vistosos podríamos citar a:

A) 2c1 cuando el balón llega al poste bajo, con diversas opciones

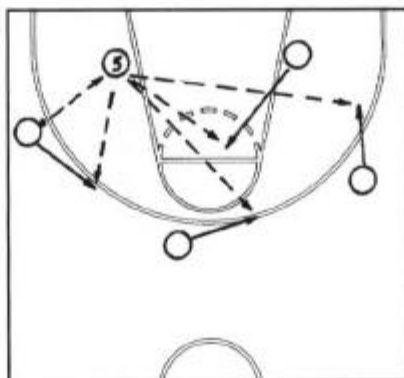


DIAGRAMA 2

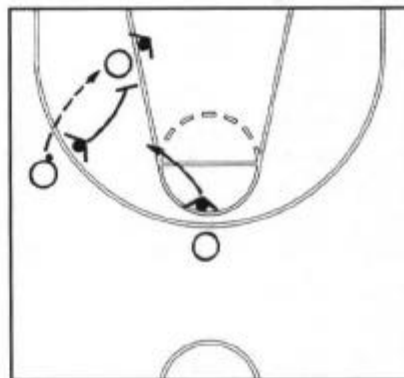


DIAGRAMA 4

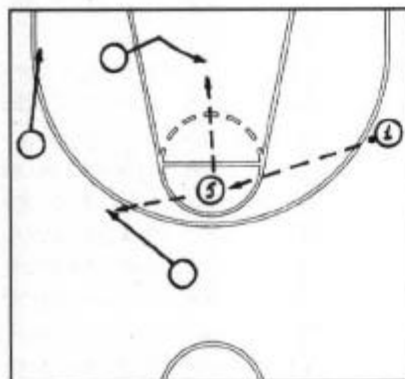


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5

para hacer el trap, *diagramas 3, 4 y 5.*

B) Defensa por delante al pivot en el poste bajo cuando el balón está en la esquina, y total anticipación en el tipo libre para negar la entrada al balón en esta área, ambas opciones recogidas en el *diagrama 6.*

C) Cuando los atacantes juegan un 2c2 con bloqueo y continuación (pick and roll), cada vez la respuesta defensiva es mejor e incluso algún equipo está creando un 2c1 al hombre balón buscando alejarlo del aro, *diagrama 7.*

D) Utilización del cuerpo para negar el corte hacia el balón o en los bloqueos, especialmente en las líneas

de fondo, *diagrama 8,* en algunos casos rozando la ilegalidad.

Estoy «viendo» muy pocas defensas presionantes (salvo alguna excepción), ya sea en individual que en forma de zona-press. Sin embargo sí se «ven» mas *defensas alternativas:* zona cuando hay saque de banda, zona 1-3-1 a medio campo después del tiro libre y algunas mixtas (box + 1 y triángulo y dos) utilizadas en casos concretos.

Como último aspecto defensivo me gustaría destacar que como «deuda pendiente» queda en muchos equipos el tema de las ayudas y las rotaciones defensivas. Generalmen-

te llegamos a la segunda ayuda (en los pivots) pero pocos «sellan» en la siguiente rotación, *diagrama 9.* A veces nos conformamos con parar el tiro cercano a canasta pero permitimos demasiado el tiro exterior.

Ataque

Cada día más está siendo utilizado el juego por «series», partiendo mucho de la posición inicial en «caja», con un pase directo a uno de los postes altos, *diagrama 10,* o con la ayuda de un bloqueo al base para llevar el balón a un lado, *diagrama 11.*

En algunos casos el juego por «con-



DIAGRAMA 6

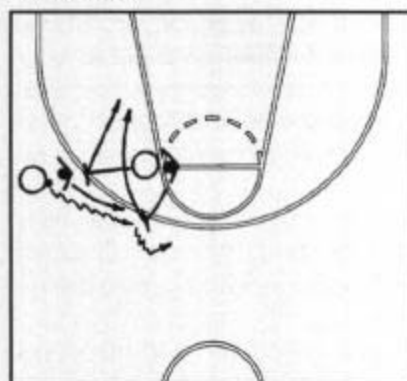


DIAGRAMA 7

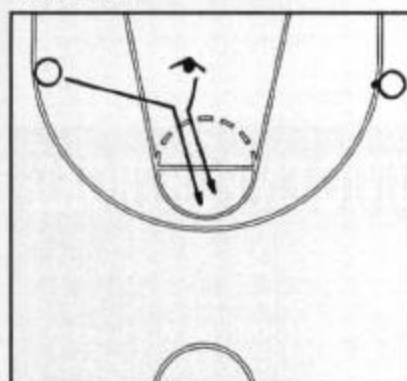


DIAGRAMA 8

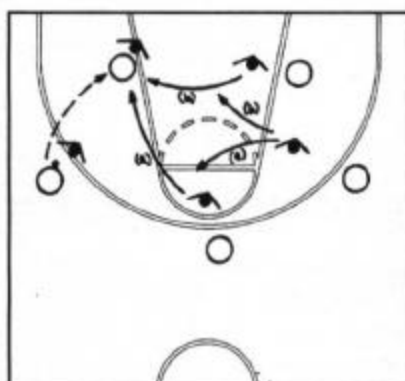


DIAGRAMA 9

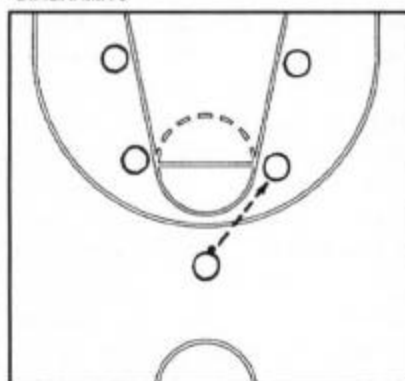


DIAGRAMA 10

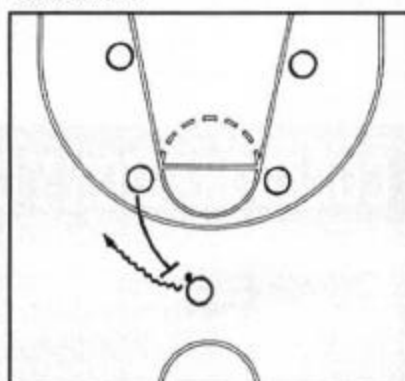


DIAGRAMA 11

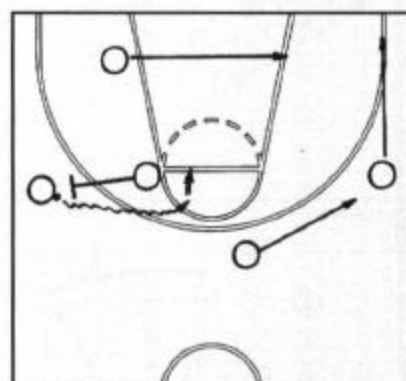


DIAGRAMA 12

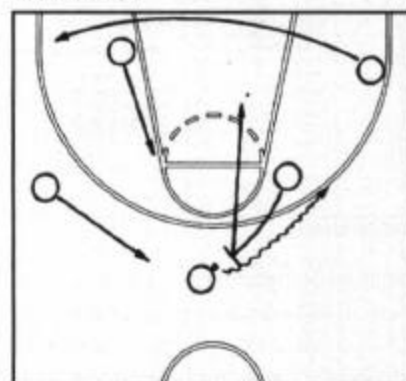


DIAGRAMA 13

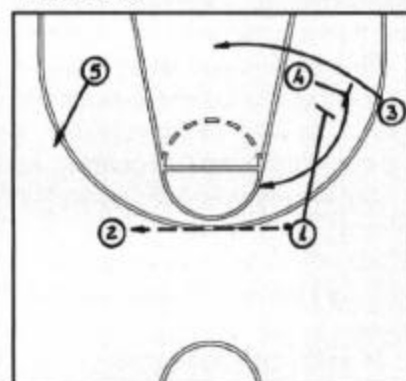


DIAGRAMA 14

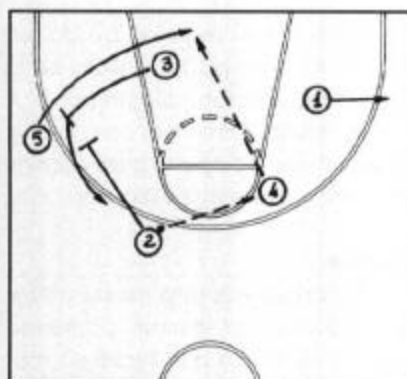


DIAGRAMA 15

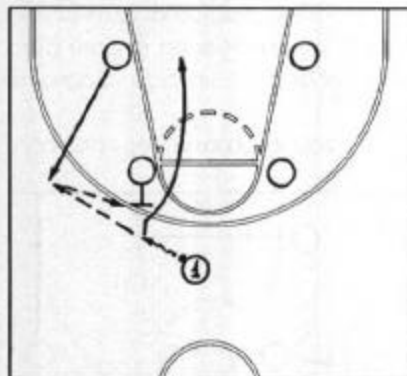


DIAGRAMA 16

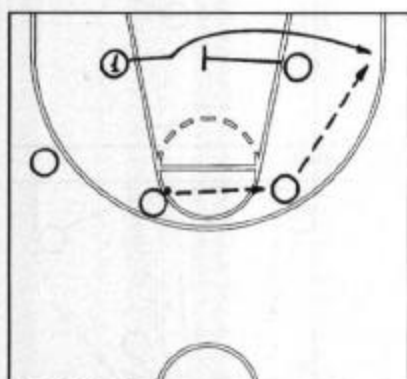


DIAGRAMA 17

ceptos» está olvidado y sólo nos estamos aproximando al pick and roll con el base y el pivot en los últimos segundos de la posesión partiendo de una posición lateral, *diagrama 12*, o de una frontal, *diagrama 13*.

Retorna el juego «flex» —el que bloquea es bloqueado—, *diagrama 14 y 15*, ya sea como ataque principal que como juego de control.

Como juego de inicio de un 5c5 hemos «visto» mucho el famoso «Corte UCLA» del base, *diagrama 16 y 17*, para mover a la defensa y continuar.

Se está intentando utilizar el ataque rápido mediante la transición

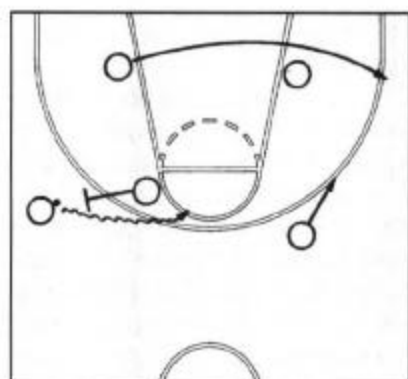


DIAGRAMA 18

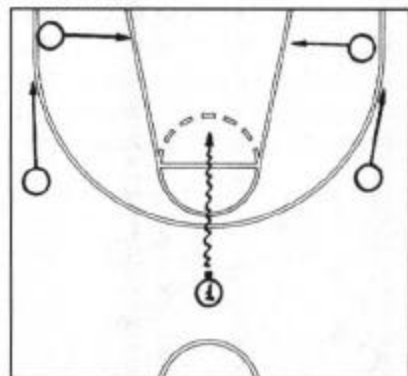


DIAGRAMA 19

organizada. Quizás nos estamos convenciendo de que por ahí va a estar el baloncesto del futuro en el apartado del ataque.

Cada vez hay una mejor utilización del tiro de 3 puntos. La lectura de la defensa y los espacios permiten el uso del tiro desde detrás de la línea de 6,25. Un porcentaje entre el 42% y el 48% de equipo es excelente. Hablando de espacios, se están creando muchos «aclerados» para fomentar situaciones de 2c2 y 1c1, *diagramas 18 y 19*. Esta última situación se utiliza mucho cuando se quiere buscar un último tiro.

Otro movimiento tradicional que se repite es el concepto de «suffle», *diagrama 20 y 21*, con movimiento previo para que la defensa se mueva

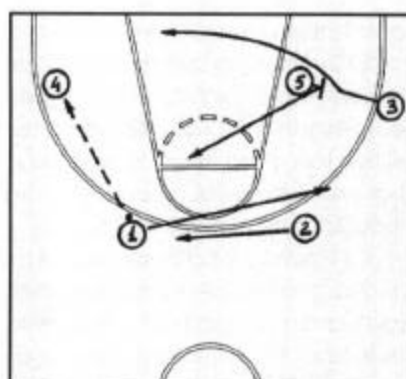


DIAGRAMA 20

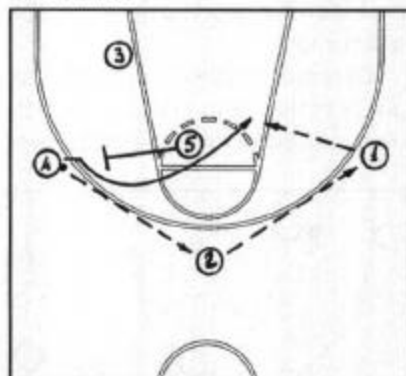


DIAGRAMA 21

y con el corte de (4) sobre el bloqueo de (5) mientras el balón cambia de lado. Lo hemos visto en muchos equipos de alto nivel: Barcelona, Benetton, Buckler, etc. Como aspectos negativos en este apartado de ataque, hacemos referencia al pobre juego estático en situaciones de medio campo donde la ejecución de los gestos y el «momento» son muy pobres.

Seguimos denunciando en nuestro país que la técnica y la táctica individual son dos cosas bien diferentes.

Como final me gustaría destacar como la asignatura pendiente sigue siendo la capacidad, o la incapacidad, en general, de jugar sin balón. □

COLABORACION Y CLINIC EN PORTUGAL

El pasado 27 de noviembre de 1993 se llevó a cabo en Lisboa una reunión entre representantes de la AEEB y de la Asociación Portuguesa de Entrenadores para unificar criterios de colaboración mutua. Aprovechando la circunstancia, **Pepe Laso**, dio un clinic a más de 100 entrenadores. □

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**).

ATAQUE A LA DEFENSA «BOX AND ONE»

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

Siendo mi equipo bastante equilibrado en su potencial ofensivo, no es corriente que nos defiendan con marcajes especiales como pueden ser la «box and one», aunque si hay que reconocer que hay equipos, en la liga italiana, especialistas en este tipo de defensas y por ello hay que estar preparados para cualquier eventualidad. Cuando

nos defienden de esta manera normalmente el equipo rival decide hacer individual a nuestra jugadora americana que juega en el perímetro, que en nuestros sistemas ofensivos recubre la posición de «tres», un alero.

Contra esta defensa peculiar solemos utilizar dos sistemas ofensivos muy similares entre ellos por lo que se

refiere a la evolución esquemática de los movimientos, pero muy distintos por lo que se refiere a los objetivos a alcanzar. En el primer ataque intentamos aprovechar a la jugadora defendida en individual como «reclamo» fingiendo realizar un gran trabajo para crear situaciones favorables, cuando en realidad estamos trabajando para crear espacios favora-



DIAGRAMA 1

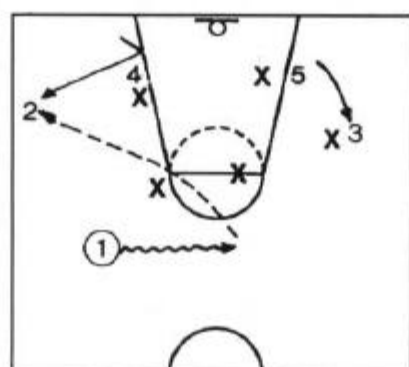


DIAGRAMA 4

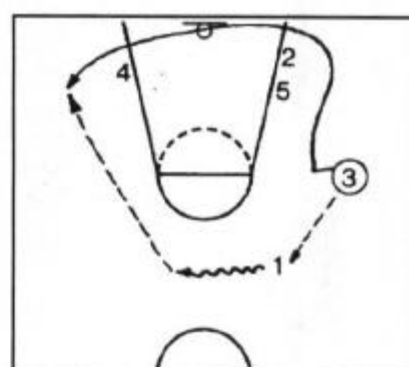


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 6

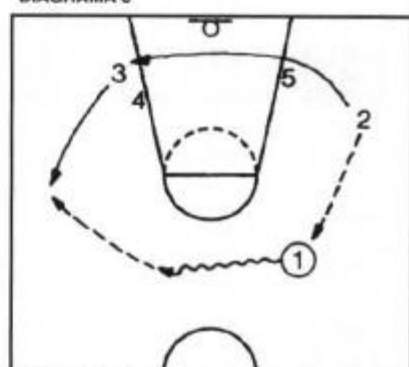


DIAGRAMA 9

bles para las demás jugadoras. En el segundo ataque ponemos toda nuestra atención en la búsqueda de un buen desmarraje de nuestra jugadora para permitirle una buena recepción y la posibilidad de realizar un buen tiro o una buena penetración en 1c1.

En el primer ataque disponemos, *diagrama 1*, al equipo con dos bases —(1) es la playmaker y (2) la mejor tiradora— un stack bajo formado por el alero (3), defendido en individual, y el pivot extranjero (4), y en el otro lado, en el poste bajo, el pivot (5).

La acción da comienzo, *diagrama 2*, cuando (2) pasa a (1) y corta para formar un doble bloqueo con

(4), sustituyendo a (3), que contemplará se abre para intentar recibir, en la posición de ala, de (1). Si (3) recibe, *diagrama 3*, devuelve el balón a (1) y corta rápidamente intentando aprovechar antes el doble bloqueo de (2) y (4) y luego de (5), para intentar un tiro. En el *diagrama 4*, el base (1) va botando hacia el centro fingiendo que va a buscar el pase para (3), pero de repente pasa a (2) que se ha abierto en la esquina creando una situación de ventaja numérica. En el *diagrama 5*, la continuación, que dependerá de la reacción del único defensor ahí situado: si no sale, (2) tirará; si sale, pasará el balón interior a (4) para un tiro cerca-

no. Si no logramos nada, buscamos la continuidad de la acción, *diagrama 6*, con (2) que devuelve el balón a (1) y corta abajo para formar un doble bloqueo con (5). (1) se desplaza botando e intenta pasar a (3) en el lado contrario. Aquí repetimos la misma secuencia anterior, *diagrama 7*, con (3) que corta sobre el doble bloqueo. Con esta situación, aplicamos una variante que llamamos del «poste»; (1), como hizo en la primera secuencia, no pasa el balón a (3) sino que lo gira hacia (2), que se ha abierto en el lateral para un tiro o un pase interior a (5). Si en esta posición la defensa ajusta, (4) corta hacia la posición del poste alto. Si no logramos nada,

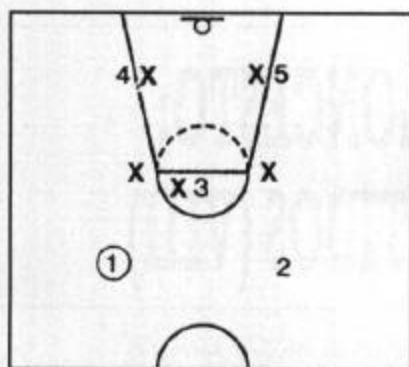


DIAGRAMA 10

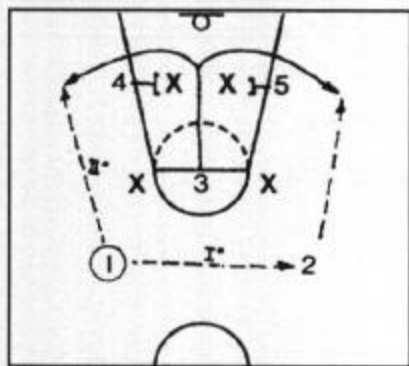


DIAGRAMA 11

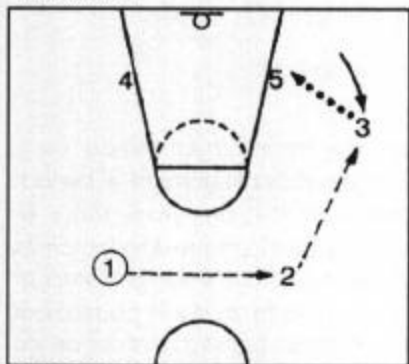


DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 15

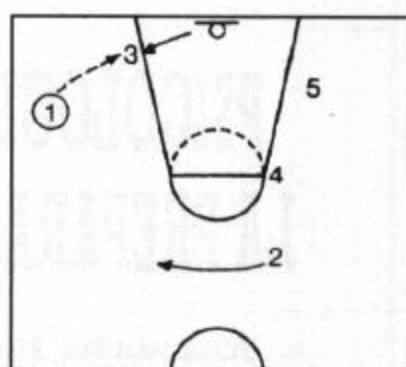


DIAGRAMA 16

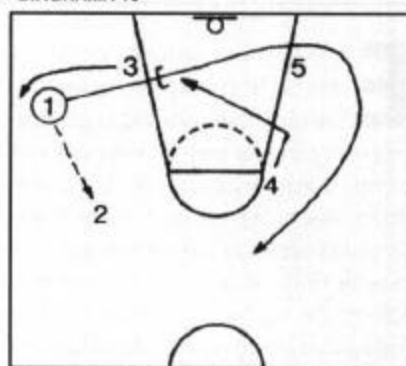


DIAGRAMA 17

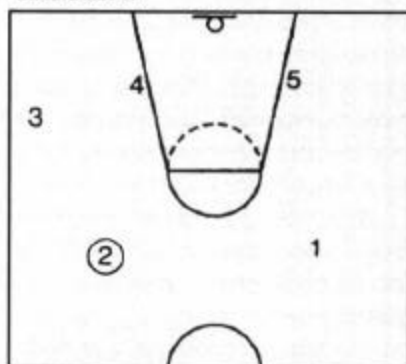


DIAGRAMA 18

(4) vuelve abajo formando el stack con (3), *diagrama 9*, y volvemos a la posición inicial.

En el segundo ataque, *diagrama 10*, colocamos a las jugadoras en una alineación de 2-1-2 con el alero (3), defendido en individual, que inicia en la posición de poste alto y con las restantes jugadoras en la misma situación que el ataque anterior. Como ya hemos comentado la finalidad de este movimiento es librar a nuestra mejor jugadora para que consiga una posición ofensiva ventajosa. En el *diagrama 11*, (3) aprovecha los bloqueos de (4) y (5) de los defensores de segunda línea para cortar y abrirse en busca de una buena posi-

ción de 1c1. Si sale por el lado de (5), *diagrama 12*, (1) pasa a (2) y ésta hacia (3) que puede tirar o pasar interior a (5). Si el defensor de (3), *diagrama 13*, logra pasar y anticipar, el alero (3) cambia de dirección y velocidad y aprovecha al revés los dos bloqueos de (5) y de (4) y va a tirar desde el lado contrario. Si este movimiento tampoco fuera suficiente para librar a (3), el base (1) devuelve el balón a (2) y bloquea al alero, *diagrama 14*, para que éste reciba en posición frontal para un tiro o un 1c1.

Tenemos otras opciones que aprovechamos cuando (3) recibe y no puede solucionar; en el *diagrama 15*, (4) corta al poste alto y si recibe de

(3), mientras éste corta nuevamente aprovechando el bloqueo de (5), (1) realiza una puerta atrás en el lado contrario para recibir y tirar o pasar un balón interior a (3) que puede jugar en una situación favorable de 1c1, *diagrama 16*.

Si no conseguimos nada de estos movimientos, (1) devuelve a (2), *diagrama 17*, y bloquea para (3) que se abre; (1) aprovecha el bloqueo de (5) para volver a la situación de base al lado contrario y (4) vuelve a situarse en el poste bajo, volviendo así, *diagrama 18*, a la posición inicial listos para aprovechar nuevamente los bloqueos o cualquier iniciativa de los jugadores. □

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

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

En el número anterior incluimos dos hojas de registro que pueden ser útiles para la organización del plan de actuación personal antes, durante y después de los partidos. Recordemos que estas hojas son una especie de «agenda» que puede facilitar al jugador la organización de su tiempo de la manera más útil en cada momento relevante pre-durante-post partido, con el objetivo último de conseguir el máximo rendimiento posible. La intención de este artículo es profundizar un poco más en la organización del tiempo «pre-partido», dejando para números sucesivos los períodos «durante» y «post».

El período «pre-partido» puede ser más o menos extenso, en función del tipo de competición que se está jugando y de la importancia del partido. Podemos considerar, por ejemplo, un período standard desde uno

- ▶ DECIDIR EL PLANTEAMIENTO DEFINITIVO DE LA ESTRATEGIA A SEGUIR EN EL PARTIDO.
- ▶ ANTICIPAR LAS DIFICULTADES PRINCIPALES QUE PUEDEN SURGIR.
- ▶ REALIZAR ENTRENAMIENTOS FISICA Y PSICOLOGICAMENTE SUAVES.
- ▶ DISPONER DE PERIODOS DE DESCANSO.
- ▶ CUIDAR LA ALIMENTACION, LA DIGESTION Y EL SUEÑO.
- ▶ CONTROLAR EL ESTRES PRE-PARTIDO.
- ▶ LLEVAR A CABO, EN DEFINITIVA, TODA ACTIVIDAD ENCAMINADA A LLEGAR AL COMIENZO DEL PARTIDO EN EL ESTADO FISICO Y MENTAL IDEAL PARA PODER RENDIR AL MAXIMO.

TABLA-1: DEMANDAS O EXIGENCIAS PRINCIPALES DEL PERÍODO «PRE-PARTIDO».

o dos días antes del partido hasta el comienzo de éste, si bien, en la práctica cotidiana, cada entrenador deberá adaptar lo que aquí se comenta a la extensión del período pre-partido que en cada caso proceda.

Para comprender mejor como un jugador (o el equipo como conjunto)

puede organizar su tiempo de la manera más útil durante el período «pre-partido», debemos tener en cuenta, previamente, *las demandas o exigencias que están presentes en dicho período*; es decir, aquello que es prioritario conseguir *antes de comenzar a jugar*. La organización de lo

que cada jugador hace individualmente (o de lo que hace el equipo como conjunto), será más útil en la medida que conduzca a satisfacerlo mejor posible tales demandas (que hemos resumido en la tabla-1).

Como se resume en el último punto de la tabla-1, estas exigencias pre-partido tienen dos grandes objetivos:

1) que el jugador llegue al comienzo del partido en las mejores condiciones físicas posibles: es decir, con la mayor energía y en la mejor disposición corporal posibles para poder responder a todas las demandas que le plantee el partido, para lo cual debe descansar y dormir, comer lo más adecuado, hacer bien la digestión, controlar el estrés característico de estos momentos previos y, también, realizar el ejercicio físico más apropiado en este período.

(2) que llegue en las mejores condiciones mentales posibles: lo que supone, por un lado, que esté preparado para desarrollar la actividad mental necesaria para rendir al máximo, es decir, estar alerta a lo que es importante, reaccionar convenientemente de manera automática y tomar decisiones complejas cuando proceda; y por otro, que esté preparado para prevenir y/o controlar el impacto emocional que pudiera producirle lo que suceda en el partido, de forma que siempre se encuentre en las mejores condiciones de rendir. Este objetivo requiere que el jugador conozca la estrategia a seguir en el partido, anticipe las dificultades que pueden surgir, controle el estrés pre-partido y descanse lo suficiente para llegar al partido mentalmente «fresco».

Planificación apropiada

La planificación apropiada de la actividad a realizar en el período pre-partido, pudiendo utilizar para ello una «agenda» u hoja de registro parecida a la sugerida en el número anterior, podrá contribuir, significativamente, a la consecución de estos grandes objetivos.

En primer lugar, el jugador debe conocer el planteamiento definitivo

de la estrategia a seguir durante el partido y las dificultades principales que pueden surgir. A partir del conocimiento de la estrategia colectiva y de las posibles dificultades generales, se podrá determinar la estrategia individual de cada jugador y anticipar los posibles problemas que puede encontrarse en su camino (en la línea ya señalada en números anteriores al referirnos al establecimiento de objetivos prioritarios, planes de enfoque, previsión de dificultades que puede surgir y planes de re-enfoque).

Este trabajo de preparación personal respecto al cometido a realizar en el partido, conviene que se lleve a cabo con una cierta antelación, aunque ésta dependerá del tiempo disponible y de la importancia que tenga el partido. Si el partido es muy importante y hay tiempo para prepararlo, será mejor que cada jugador conozca su cometido específico varios días antes, de forma que pueda preparar todos los detalles antes de que la proximidad del partido aumente su nerviosismo y sea más difícil el análisis profundo de lo que debe hacer. Después, el día anterior o la mañana del partido, bastará con que el jugador repase brevemente sus objetivos prioritarios y planes de enfoque, ahora sin profundizar demasiado en ellos e incluso sin entrar a repasar de nuevo las dificultades que pueden surgir y los planes de re-enfoque.

Aunque no se puede establecer una norma general, puesto que cada jugador puede tener una manera de reaccionar diferente, parece que estando ya cerca el comienzo del partido no suele ser muy conveniente que el jugador se detenga a pensar lo que puede salirle mal, aún teniendo preparados planes de re-enfoque por si esto sucede. En definitiva, parece más conveniente que este trabajo de análisis de las dificultades que pueden surgir y de búsqueda de soluciones a las mismas, se lleve a cabo con un poco más de antelación y que el día anterior y, sobre todo, la misma mañana del partido, el jugador se limite a recordar sus objetivos y

los aspectos más importantes en los que debe centrar su atención para conseguirlos.

En líneas generales, el conocimiento con antelación de lo que uno debe hacer, las dificultades que pueden surgir, etc., facilitará que se asimile mejor esta información (al estar el organismo, lejos del partido, en mejor disposición) y, además, contribuirá a que el jugador perciba un mayor control sobre la situación estresante que es el partido, aumentando, de esta manera, su auto-confianza. Asimismo, el repaso breve pero concreto de lo que se debe hacer, ya en los momentos más cercanos al inicio del partido, permitirá, por un lado, centrar la atención del jugador en los detalles que se consideren más relevantes para que rinda bien; por otro, evitar que le de «vueltas y vueltas» inútiles al partido que sólo servirán para aumentar su nerviosismo; por otro, fortalecer, aún más, la percepción de control sobre el partido y, por lo tanto, su auto-confianza.

Emplear el tiempo pre-partido de manera útil para: (a) dirigir la atención del jugador hacia los aspectos que serán más importantes en éste; (b) evitar que aumente su nerviosismo pensando en el partido inútilmente; y (c) aumentar su auto-confianza mediante el incremento de la percepción de control sobre la situación estresante que es el partido, contribuirá, enormemente, a que el jugador llegue al comienzo del mismo en las mejores condiciones de rendir.

Entrenamientos suaves

En segundo lugar, suele ser habitual, en los períodos pre-partido, que se realicen *entrenamientos suaves*. ¿Cuándo deben realizarse estos entrenamientos y cómo deben ser? También este aspecto debe planificarse en el tiempo, utilizando la «agenda» y teniendo en cuenta el conjunto de cosas que son importantes en este período. Algunos entrenadores intentan entrenar «a toda costa» cuando el partido está muy próximo, a veces en detrimento del des-

canso necesario o del tiempo conveniente para hacer la digestión. En otras ocasiones, se plantean entrenamientos que aunque suaves desde la perspectiva del esfuerzo físico, quizá no sean los más adecuados desde el punto de vista psicológico. No suele ser apropiado en estos momentos, por ejemplo: introducir cosas nuevas (como un sistema de juego nuevo o una nueva forma de hacer algo), hacer correcciones importantes a los jugadores respecto a su técnica (como cambiarles el tiro o insistirles en que corrijan lo que hacen mal), acentuar los aciertos y los errores en los ejercicios de precisión (haciendo, por ejemplo, un ejercicio de tiro en el que se apunten las canastas conseguidas y las falladas), realizar ejercicios que supongan una «presión» psicológica sobre el jugador (como en los que hay competición) o exponer a los jugadores a situaciones que puedan alterar la unidad y la buena armonía interna que deben predominar en el equipo en esos momentos (planteando ejercicios con alto riesgo de provocar «piques», etc.).

Situaciones como todas éstas, que pueden llegar a ser muy beneficiosas para la preparación de cada jugador y del equipo en entrenamientos más alejados del comienzo de un partido, no son recomendables, sin embargo, en las sesiones de entrenamiento inmediatamente anteriores, en las que, por encima de todo, debe predominar el que los jugadores hagan un ejercicio físico suave manteniéndose mentalmente relajados, con algunos momentos en los que se repasen con brevedad los aspectos más relevantes del partido y siempre teniendo en cuenta que todo lo que se haga debe contribuir a: (a) centrar la atención del jugador, por poco tiempo, en lo que es verdaderamente importante del partido; (b) evitar que piense en el partido en exceso y/o de manera inútil; y (c) fortalecer (o como mínimo no debilitar) su percepción de control sobre la situación y, por lo tanto, su auto-confianza.

El que los entrenadores planteen

mos estos entrenamientos pre-partido de la manera más conveniente desde el punto de vista físico y psicológico, favorecerá, lógicamente, que se alcancen los objetivos que en ambas parcelas tienen estos entrenamientos. Sin embargo, en muchos casos no será suficiente si los jugadores no comprenden exactamente cuáles son estos objetivos y, por lo tanto, lo que se pretende y lo que no se pretende en estas sesiones de entrenamiento. Si, por ejemplo, un jugador le da importancia a las canastas que mete en el ejercicio de tiro que realiza en la mañana del partido, es probable que esté realizando un ejercicio de mayor «presión» psicológica de la que sería conveniente en este momento, alterándose el nivel de relajación que debería tener y aumentando la probabilidad de que se debilite su auto-confianza si no encasta en la medida que considere que debería hacerlo. La *preparación personal* para el partido, en este momento y situación, conlleva que el jugador comprenda estas cuestiones, las interprete y asuma correctamente, conozca su forma de reaccionar en estos casos y aprenda a controlar, cuando proceda, pensamientos y emociones perjudiciales.

Las explicaciones previas del entrenador respecto a estos entrenamientos (aclarando sus objetivos y quitándole importancia a lo que no es importante ahora y, sin embargo, puede ser perjudicial), el planteamiento de los mismos y su forma de actuar en cada ejercicio (en la línea señalada previamente), y las nulas implicaciones que el rendimiento en este tipo de entrenamientos deben tener sobre la situación del jugador en el equipo (sería absurdo, por ejemplo, que un jugador jugara más o menos tiempo por la tarde en función de las canastas que mete por la mañana) ayudarán, sin duda, a que el jugador asuma estas sesiones tal y como son y se comporte en consecuencia. En los casos en los que estas medidas puedan resultar insuficientes, el psicólogo especializado ten-

drá la oportunidad de ayudar al jugador a controlar un problema que puede resultar perjudicialmente determinante de su rendimiento en el partido inmediato.

Todos estos planteamientos que hemos señalado a lo largo del artículo, han partido del supuesto de partidos importantes cuya trascendencia hace suponer que los jugadores están altamente motivados. En otras ocasiones, en las que éste supuesto no proceda, es decir, cuando se trate de partidos «rutinarios» o contra rivales aparentemente «fáciles», es evidente que la estrategia a seguir será diferente. En estos casos, el primer objetivo del período pre-partido será aumentar la motivación de los jugadores por el mismo, bien a través de planteamientos que sirvan para incrementar su interés, bien mediante otros que aumenten su temor a las consecuencias que puede tener una mala actuación (ver serie dedicada al «control de la activación a través del entrenador» en números anteriores de esta revista). Para ello, a veces resultará apropiado no fortalecer la percepción de control e incluso debilitarla, de forma que el jugador, al sentirse más inseguro, aumente su estado de alerta respecto al partido, beneficiándose su concentración para rendir mejor. La inseguridad respecto a lo que puede suceder, suele ser muy útil, en muchos casos, en estos partidos menos trascendentes pero debe reducirse en lo posible, como ya hemos apuntado previamente, ante los partidos que son importantes para el equipo como conjunto o para el jugador a nivel individual.

Además de todo lo expuesto, no han sido comentadas otras cuestiones de gran importancia en este período «pre-partido» que aparecen en la tabla-1, como los momentos de descanso, el cuidado de la alimentación, la digestión y el sueño, y el control del estrés «pre-partido», que también deben ser consideradas y a las que nos referiremos en el próximo número. □

¿DONDE ESTA LA ETICA DEPORTIVA?

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

Esta vez no voy hablar de faltas personales ni violaciones. Nada de temas técnicos, mi mente me pide otra cosa.

Hace unas semanas dirigí un partido donde se produjeron unos graves incidentes que posteriormente conllevaron a unas declaraciones de directivos a la prensa; pasadas dos semanas vuelvo a leer manifestaciones, por llamarlas de alguna forma, contra los árbitros de otro partido.

Y mi reflexión es: ¿No estamos todos en el mismo negocio? ¿No se trata de un juego-deporte, que a todos nos apasiona y que para algunos es su forma de vivir? Entonces, ¿Hacia dónde vamos con esta forma de actuar?, ¿Dónde está la *ética deportiva* mínima para poder seguir todos juntos?, ¿Dónde está el límite de la *educación deportiva*?

Algunos pueden pensar que sólo estoy defendiendo a los árbitros de los fallos que nosotros cometemos en cada jornada. Realmente se cometen, pero no sólo por nuestra parte. Pero éstos no son tanto de apreciación como de falta de preparación. ¿Cuántos problemas nos podríamos ahorrar los árbitros con un buen dominio de la *ética*? ¿Cuántos comportamientos violentos por parte de entrenadores y directivos, incitando al público, ya sea en directo o a través de los medios de comunicación se podrían ahorrar con un poco más de *ética*?

Pues bien, para saber el significado real de *ética* me dirijo a la enciclopedia y podemos encontrar:

Ética: Parte de la filosofía que trata de la moral y de las obligaciones del hombre.

Encontramos dos conceptos básicos:

Moral: Ciencia que enseña las reglas que deben seguirse para hacer el

bien y evitar el mal.

Obligación: Exigencia moral que debe regir la voluntad libre.

En estas palabras está el *secreto* para que todos podamos seguir dentro de éste, nuestro deporte, sin agredirnos mutuamente ni acabar con él.

Algunos podríamos decir: ¿Dónde están las reglas a cumplir? ¿Qué es lo que está bien o lo que está mal?. Pienso que además de las reglas de juego, están las de la propia convivencia humana:

—No se puede culpar siempre a los árbitros de provocar un incidente de orden público.

—No se puede insultar ni faltar el respeto a las personas, ni mucho menos, menospreciarlas a través de la prensa.

—Jugadores, entrenadores, directivos y árbitros antes que deportistas somos personas. Incluso ciertos comentarios muchas veces pueden afectar la propia vida familiar de los agredidos.

—No se puede ir a un partido con la idea de «cargarse a alguien».

—Sólo se puede hacer una crítica a una labor desde un punto de vista técnico.

—No se puede ir de autoritario por la vida.

—El árbitro más valiente es aquél que aplica el reglamento no el que tiene más...

No seré yo quien dé clase de *ética*; tan solo he recordado aspectos del día a día de nuestro deporte que pa-

san y no sólo en las categorías de arriba sino lo más triste es que también en las de abajo, donde el deporte es tan solo un juego, donde ni siquiera hay la componente económica, en donde algunos se escudan para saltarse las más mínimas normas de conducta humana.

Es en esos momentos cuando todos pensamos sólo en prepararnos para ser mejores y más competitivos, asistiendo a clinics de entrenadores, stage de árbitros, campus de perfeccionamiento de jugadores, cursos de dirección de empresas etc., que nos olvidamos, pienso, que no es lo único necesario; hace falta que junto con todo lo anterior nos preparemos en algo mucho más importante, lo que nos distinguirá dentro y fuera de la pista: la *ética deportiva*.

Si nuestro comportamiento está dentro de unas normas éticas, conseguiremos de forma directa que la imagen de nuestro deporte sea positiva. Aspecto fundamental para atraer nuevos aficionados a las canchas. No hace falta que os recuerde la gran importancia del concepto «imagen» en nuestros días.

Por último, para intentar aumentar el nivel de la imagen de nuestro deporte me permito diseñar el siguiente cuadro: aumentando el proceso de realimentación, conocido con el nombre de «Feed Back» necesario para seguir incrementando en el número de participantes. □



LA TALALGIA DEL DEPORTISTA

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

El pie es la parte de nuestro organismo que va a recibir el primer impacto contra el suelo en la carrera o en el salto. Si tenemos en cuenta que un corredor realiza más de 5.000 pasos por hora con cada pierna, podemos tener una idea de la cantidad de pequeños traumatismos que van a ocurrir a nivel del talón del pie durante el deporte.

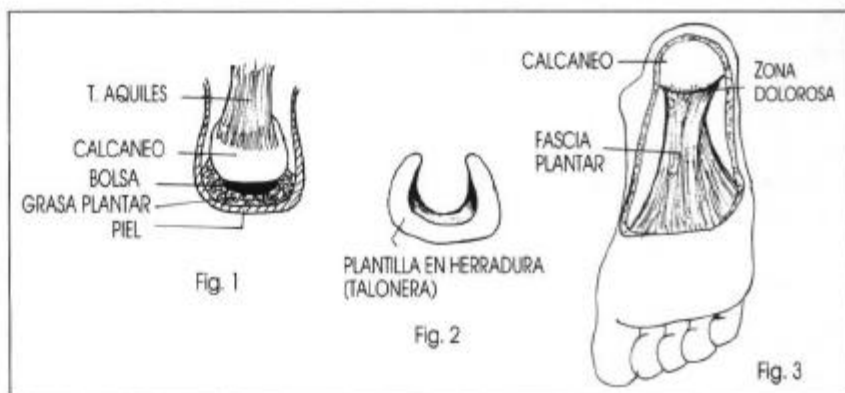
En determinadas condiciones, generalmente en relación con una época de mayor actividad, la utilización de un calzado inadecuado o de una mala técnica, se producen lesiones por abuso a este nivel que van a dar lugar a la talalgia más conocida entre los deportistas como el «talón maullado o talón doloroso».

Este dolor, que es el síntoma fundamental, puede ser debido a dos cuadros distintos que muchas veces resulta complicado separar desde el punto de vista clínico.

Para amortiguar el impacto del peso del cuerpo contra el suelo, el hueso del talón (calcáneo) está protegido por una almohadilla que sirve de amortiguador.

Esta almohadilla tiene pequeños compartimentos que contienen grasa y están rodeados de unos tabiques de tejido fibroso que los fijan a la piel. Esta estructura muy diferenciada y perfectamente adaptada a su función permite distribuir las fuerzas de compresión a este nivel, haciendo las veces de un amortiguador disco elástico.

En determinados deportes, en los que se abusa de los apoyos en esta zona, como pueden ser los saltadores de longitud, los corredores de valla y en general todos aquellos deportes en los que el salto puede terminar con un apoyo a nivel del calcáneo, se



pueden producir pequeñas roturas de estos tabiques de tejido conectivo y se pierde el efecto amortiguador y protector de la almohadilla de grasa, por lo que la piel llega prácticamente a contactar con el talón produciéndose un dolor agudo en el momento del paso. (Fig. 1).

La lesión es complicada de tratar debiéndose aconsejar en estos deportes una correcta prevención de estos cuadros como veremos más adelante.

En otras ocasiones el cuadro no es tan intenso y se limita a la inflamación de una pequeña bolsa que existe entre el hueso y esta almohadilla plantar y que también contribuye a la amortiguación del impacto durante el apoyo. Esta bursitis provoca un dolor muy agudo e impide el apoyo de la parte posterior del pie.

Como todas las bursitis es necesario inmediatamente aconsejar el reposo y prohibir la carga así como instaurar un tratamiento con antiinflamatorios. En los casos más prolongados o rebeldes se puede realizar una infiltración de la bolsa plantar con la introducción de un corticoide «depot».

Como hemos mencionado, el mejor tratamiento de estas lesiones es la

prevención mediante la utilización de un calzado especialmente diseñado para la absorción de los choques y que proteja así a los tejidos en la zona del talón. Lo ideal es que a nivel del tacón se incorpore una almohadilla de aire o de un material viscoso en forma de cuña que pueda absorber los impactos.

Cuando el cuadro se encuentra en su fase más inicial pueden ser útiles las taloneras en forma de herradura fabricadas en silicona, o en cualquier otro material blando, y que proporcionan un apoyo periférico al talón dejando la zona central dolorosa libre de cargas (Fig. 2).

Espolón calcáneo

Este cuadro es debido a una sobrecarga producida a nivel de la inserción de la fascia plantar sobre el hueso calcáneo. Esta fascia es una banda fibrosa que se dispone en forma de «suela» a nivel de la planta del pie y que tensa como la cuerda de un arco la bóveda formada por todos los huesos del pie (Fig. 3).

La fascia se tensa cuando el deportista levanta el talón del pie en el momento del despegue del paso.

Ante un traumatismo puede ocurrir un arrancamiento en la inserción

de esta aponeurosis plantar, pero sin embargo es más frecuente el cuadro crónico producido por pequeños traumatismos en algunos deportistas que pueden tener cierta predisposición, como pueden ser los pies cavos o la pronación del talón. Así mismo la actividad deportiva prolongada con un calzado inadecuado también puede dar lugar a este cuadro.

El síntoma fundamental, como en el proceso previamente descrito, será el dolor al apoyo del talón que desaparece también en el reposo.

El dolor puede ser más intenso por la mañana y en los casos de fascitis se irradia hacia la zona central del arco del pie y aumenta cuando el deportista se pone de puntillas.

Existe dolor a la presión muy intenso en la zona del talón donde se inserta la fascia, que en algunos casos ha provocado, por su cronicidad, el crecimiento de una pequeña protuberancia ósea que en la radiografía lateral del pie es muy evidente, dando así lugar a un espolón calcáneo que en algunas personas pueden existir sin dar ningún tipo de síntomas.

El mejor tratamiento es, una vez más, la prevención mediante la utilización del calzado con buen soporte del arco longitudinal y almohadillado en la zona del talón.

Una vez que se ha instaurado el cuadro, el atleta debe hacer reposo durante un mínimo de 3 a 4 semanas y tomar antiinflamatorios por vía oral.

En las fases más agudas puede estar indicada la infiltración de la fascia plantar mediante corticoides.

Una vez que el paciente ha disminuido sus síntomas volverá al deporte con una talonera de descarga.

Solamente en algunos casos de rotura extensa de la aponeurosis por un traumatismo o en aquellos cuadros más prolongados y resistentes al tratamiento, puede estar indicada la intervención quirúrgica que consistirá en la desinserción de la aponeurosis plantar a nivel del calcáneo, la limpieza del tejido inflamatorio y la extirpación si existe del espolón calcáneo. □

CLINIC

"COSTA BRAVA"

4
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



edició: A.E.E.B.

Conferencias de:

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

Temas de:

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

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



ENTREVISTA CON CLIFFORD LUYK

Por **JAVIER OLAVE** (Periodista)

Se escurre por la línea de fondo una y otra vez. A veces, cuando se le dispara de frente, Clifford Luyk se evade. Son necesarias tres y cuatro intentonas, sobre la misma cuestión. Y, aún así, algunas veces logra la huida, acudiendo a la tangente más próxima.

—¿Cómo se hace compatible el récord de ser el entrenador antes cesado en la ACB (en Villalba y Murcia) y el de vestirse durante más de

100 victorias como técnico del Real Madrid?

—Hay entrenadores conejos que terminan rápido. Lo único que puedo decir es que yo siempre hago una planificación de la temporada en función de los jugadores que tengo. En Villalba no tuve tiempo. El señor Gil quería resultados rápidos y, además, él nunca me aceptó porque yo era un poco... blanco. En Murcia pasó algo parecido. Yo contaba con ve-

teranos como Ralph McPherson y a este tipo de hombres no puedes quemarlos desde el principio. Había que ir poco a poco para llegar bien al final de la Liga. El mismo día que me despidieron me ofrecieron seguir, pero cambiando los planes. Yo no podía aceptarlo. No sé entrenar de otra manera. Yo creo que lo importante no es cómo empieces sino cómo termines. Yo creo que no debería poderse cesar a un entrenador

«Creo que lo importante no es cómo empieces sino cómo termines. No debería poderse cesar a un entrenador a mitad de temporada. Sólo al final se puede saber si has hecho una buena temporada o una mala».

a mitad de temporada. Sólo al final se puede saber si has hecho una buena temporada o una mala.

—Un entrenador de ACB, ¿puede hacer realmente lo que quiere técnicamente o las presiones le obligan a trabajar con otro criterio distinto del propio?

—El entrenador está muy condicionado por los resultados. Demasiado. Por eso soy partidario de cerrar la Liga ACB y obligar económicamente a los clubs. Efectivamente, estamos muy condicionados, no somos libre, aunque no es mi caso ahora en Madrid.

—¿Es importante el trabajo de la Asociación de Entrenadores?

—Gracias a la Asociación hemos conseguido que los directivos de los clubs sepan que tienen que pagar. Antes te echaban y no te pagaban; eso ya no sucede.

—Sin embargo no parecías tener mucha fe en la Asociación. Creo que, después de muchos años como entrenador, te asocias cuando llegas al Atlético-Villalba.

—Antes no me asocié porque era entrenador de juveniles y junior. Por eso no me asocié. Pero, en cuanto llegué a la ACB, lo hice.

—Pero, casi todos los miembros de la Asociación no son entrenadores de la ACB. La Asociación no se creó para vosotros del Comité Profesional, o sólo para vosotros.

—Sí, pero yo pensaba que si no estaba en la ACB no pintaba nada. En cuanto fui primer entrenador de la ACB me asocié.

—Tienes también otro récord, eres el único entrenador que ha cobrado de Jesús Gil. ¿Eso fue gracias a la Asociación?



«Yo procuro no ser amigo pero sí un padre para los jugadores. Dar un palo de cuando en cuando pero, sobre todo, animarles».

—A ver si me mencionas un récord positivo (risas). El no me pagó, me pagó la Asociación de Entrenadores gracias al convenio suscrito con ACB, que garantiza el pago de los contratos.

—¿Crees que el entrenador debe ser amigo de los jugadores?

—Creo que tiene que ser un poco el padre de los jugadores. Si hay buen ambiente y el jugador está contento, rinde más. Yo procuro no ser amigo,

pero sí un padre. Dar un palo de cuando en cuando pero, sobre todo, animarles.

—¿En un equipo de la ACB mandan los jugadores o el entrenador?

—Una vez que los jugadores nombran su entrenador, manda el entrenador. En muchos equipos los directivos preguntan a los dos o tres jugadores con más peso: ¿qué te parece este entrenador?. Una vez que los jugadores te nombran, creo que mandas tú.

—¿A ti te nombraron los jugadores?

—No. George Karl se iba y el club buscó un entrenador. No sé cómo fue el proceso concreto.

—¿Cree que si te cesan en el Real



Madrid será por voluntad de los jugadores?

—Será porque no lleguen los resultados. En el Real Madrid, el entrenador que no gane títulos está fuera.

—¿Te has visto con los dos pies en la calle alguna vez?

—Sí.

—¿Cuándo?

—El quinto partido contra el Taugrés del primer año. No digo cesado, pero sí en la cuerda floja. Y este año en el bache que tuvimos en noviembre.

—Has sido jugador muchos años antes de ser durante otros muchos entrenador. ¿En qué cambiaría ahora tu trato hacia el entrenador si ahora volvieras a vestirse de corto?

—Yo intento ser un entrenador tal y como era de jugador. Como jugador intenté sacrificarme en todo con tal de ayudar al equipo. Siempre he preferido ganar el partido y meter dos puntos a perderlo y meter veinte. Creo que como entrenador soy la proyección de lo que era como jugador.

—¿Es más importante ser un buen psicólogo que ser un buen entrenador en la Liga ACB?

—La psicología es importante en un 70%.

—¿Es cierto que George Karl salía al campo con una «chuleta» en la que tenía previstos todos los cambios que iba a hacer?

—El tenía esa costumbre porque

pensaba que era lo mejor. Seguramente lo aprendió de algún técnico que había tenido. Dos días antes de empezar el partido ponía un cartel con los marcajes. Yo, en eso, soy al contrario. Los jugadores no saben todavía en la rueda de calentamiento cuál va a ser el cinco de salida. Debemos ser el único equipo de la ACB que hace eso.

—¿Y ese sistema de cambios ¿no es despreciar al rival? ¿No es quedarse indiferente ante la estrategia del enemigo?

—Bueno, él lo hace porque confía mucho en el jugador. A él le gusta «jugar pequeño» y llegar con los titulares más frescos que el contrario. El basa todos sus cambios en eso.

—Aíto García Reneses y Bozidar Maljkovic ¿Quién tiene la razón?

—Ambos y ninguno.

—¿Por qué?

—Porque no puedo opinar. No conozco las circunstancias internas en las que se movieron.

—¿Y entre Željko Obradovic y Manel Comas, por aquel tiempo muerto?

—Obradovic metió un poco la pata y contra un entrenador con bastante carácter. Fue un poco por desconocimiento del carácter español. No creo que vuelva a hacerlo.

—¿Vale todo para ganar?

—Es mucho más difícil saber ganar que saber perder. Para saber ganar tienes que hacerlo con humil-

«Intento ser un entrenador tal y como era como jugador. Como jugador intenté sacrificarme en todo con tal de ayudar al equipo».

dad. Eso lo aprendí de un gran presidente como Santiago Bernabeu.

—Ya, ya, pero, ¿vale todo para ganar o no?

—No, no vale todo.

—El problema de que los nuevos jóvenes no lleguen con el mismo espíritu que las generaciones anteriores ¿se debe a que empiezan a ganar mucho dinero demasiado pronto?

—Sí. Rotundamente sí. Creo que el sistema perfecto es el de Estados Unidos, jugar muchos partidos y no ver un duro hasta los veintidós años. Hay que aprender la profesión del baloncesto a la vez que hacer tus estudios y luego, como otra profesión, empezar a jugar.

—¿Crees que se está haciendo un buen trabajo en las canteras?

—Cada vez hay mejores entrenadores gracias a la Asociación de Entrenadores y los clinics y otras actividades que organiza nuestra Asociación. De cinco años a esta parte se está haciendo una gran labor.

—¿Qué es lo que debería estar haciendo la Asociación y no está

«Creo que el sistema perfecto es el de Estados Unidos: jugar muchos partidos y no ver un duro hasta los veintidós años. Hay que aprender la profesión del baloncesto a la vez que hacer tus estudios y luego, como otra profesión, empezar a jugar».

haciendo?

—Nombrarme entrenador del año (risas). Es una broma, no pongas eso. La Asociación ha conseguido cosas muy importantes. Nos está dando mucha seguridad y es un buen camino para llegar al nivel de entrenadores de Estados Unidos, donde a los técnicos se les llama «profesor».

—¿Estás de acuerdo con Miguel Angel Marín cuando dice: «El Baloncesto es sencillo, lo complicamos las personas»?

—Depende de los jugadores que tengas. Si tienes yugoslavos que saben moverse sin balón y jugar libre, el baloncesto es sencillo. Pero hay muchos jugadores limitados y lo que no podemos hacer los entrenadores de la ACB es jugar así de libre. En España la mayoría de los entrenadores tenemos que aprovechar a los especialistas.

—¿Crees que es un error que en las canteras se utilicen defensas zonales y que se sacrifiquen, con tal de ganar, otros valores como la formación humana y como jugador de cada niño?

—Yo tengo una lucha muy grande en ese sentido y en los pocos clinics que he estado lo he dicho. Una de las grandes diferencias entre el baloncesto yugoslavo y el español es que aquí los grandes siempre están debajo de la canasta. A veces hay jugadores que hasta que no se hacen mayores no han jugado nunca lejos de la canasta y deberían jugar allí para poder llegar a la élite. También creo que la Federación debería prohibir las zonas en las categorías inferiores.

—¿Crees que influye mucho en la actitud del entrenador que haya ju-

gado antes como pivot (su caso) o como base (el de George Karl)?

—Sin querer, sí. Creo que tiene mucho que ver. El tiro de tres es muy válido, pero pienso que tiene que venir desde un pase de dentro para que sea un tiro libre.

—¿Es cierto que para ganar hace falta un buen pivot y para jugar hace falta un buen base?

—Bueno, hay un refrán que dice: 'Los pequeños ganan partidos y los grandes campeonatos'. Pero equipos como Chicago han ganado con «pequeños». De todas formas, yo creo en eso. Los grandes te ganan los títulos y los pequeños los partidos.

—¿Los grandes son menos listos que los «pequeños»?

—Yo creo que los pequeños son más rápidos de reflejos físicos e incluso de reflejos mentales. Pero cuando un alto se acerca a esa capacidad de reflejos de los pequeños, no hay quien le pare.

—¿Quién es el mejor entrenador de España?

—El seleccionador nacional, porque es el puesto más importante.

—¿Es Lolo Sáinz el mejor entrena-

«Creo que los pequeños son más rápidos de reflejos físicos e incluso de reflejos mentales. Pero cuando un alto se acerca a esa capacidad de reflejos de los pequeños, no hay quien le pare».

dor de España?

—Si me pregunta quién es el mejor presidente, yo le diré el mío, Ramón Mendoza.

—No le pregunto eso.

—El seleccionador nacional debería ser el mejor entrenador de España.

—¿Quién es el mejor de la Liga ACB?

—Tenemos muy buenos.

—¿Quiénes son?

—No puedo decirlo.

—¿Está Clifford Luyk entre ellos?

—Yo siempre me excluyo.



—¿Crees que gran parte de la culpa de que el Real Madrid perdiera en la «final four» de Atenas es de Clifford Luyk?

—En la parte que me corresponde. En la misma parte que culpable de ganar la Copa del Rey y la Liga.

—Pero después de los partidos, se hace balance y uno ve sus errores. ¿Te equivocaste en el partido frente al Limoges?

—Yo creo que un entrenador se equivoca en todos los partidos porque hay miles de decisiones que tomar y nunca sale el partido perfecto. Todos los entrenadores tenemos nuestros fallos durante el partido.

—Atenas, «final four» de 1993. ¿Más errores de la media o menos?

—Los mismos fallos proporcionalmente que en el resto.

—¿Quién gana los partidos? ¿Los jugadores o el entrenador?

—Aquí en España los jugadores

ganan los partidos y los entrenadores los perdemos. En los medios siempre se busca al entrenador culpable de las derrotas. Esa dinámica no existe tanto en los Estados Unidos.

—Quedan 29 segundos y sacan de fondo los contrarios. Tu equipo tiene siete faltas personales. ¿Qué hace? ¿Fuerza el uno más uno y gana la posesión definitiva o defiende a muerte?

—Yo puedo equivocarme o no, pero de mi criterio no me puede mover nadie. Si voy ganando, me tienen que meter la canasta para ganarme. Si yo voy ganando de uno, me la tienen que meter. Yo nunca voy a poner el balón en manos de un jugador que tire tiros libres.

—Cuatro tiempos de doce minutos, cuatro tiempos de diez minutos o dos tiempos de veinte minutos. ¿Qué es mejor para el baloncesto europeo?

«Un entrenador se equivoca en todos los partidos porque hay miles de decisiones que tomar y nunca sale el partido perfecto. Todos los entrenadores tenemos nuestros fallos durante todo el partido».

—Tenemos que ir paso a paso hacia la NBA. La publicidad es muy importante y haciendo cuartos es más favorable para los anuncios. Lo que no me gusta son los tiempos muertos de televisión. Pero cuatro cuartos es mejor, y debemos ir hacia doce minutos. Pero para aguantar cuatro cuartos de doce minutos tiene que haber un espectáculo de colores, que la gente vaya como si fuera el circo.

—¿Crees que hay jugadores para cuatro cuartos de doce minutos en España?

—Si decimos que cada vez hay mejores jugadores y que hay algunos que no juegan.

—¿Hay alguna otra norma que suprimirías, incluirías o modificarías?

—El «alley oop» tendría que valer.

—¿Uno más uno o dos tiros?

—Dos tiros. Que en la falta de tiro nunca valga la canasta.

—¿Subirías las canastas?

—Nunca. Nunca.

—¿Le darías al baloncesto femenino un balón más pequeño para jugar?

—Sí. Y bajaría las canastas para el baloncesto femenino, para buscar los mates.

—¿Hay algo que nunca te han preguntado y te mueres de ganas de responder?

—Sí hay algo. Yo mandé a mi hijo con quince años a Estados Unidos. Yo creo en la formación completa de baloncesto y estudios. Nunca enviaría a un hijo de veintidós años allí.

—¿Te han preguntado alguna vez si te dedicaste a jugar al baloncesto para casarte con una «miss»?

—Bueno. A lo mejor ella ganó un concurso de «misses» para casarse con un jugador de baloncesto. Ambas cosas. □



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