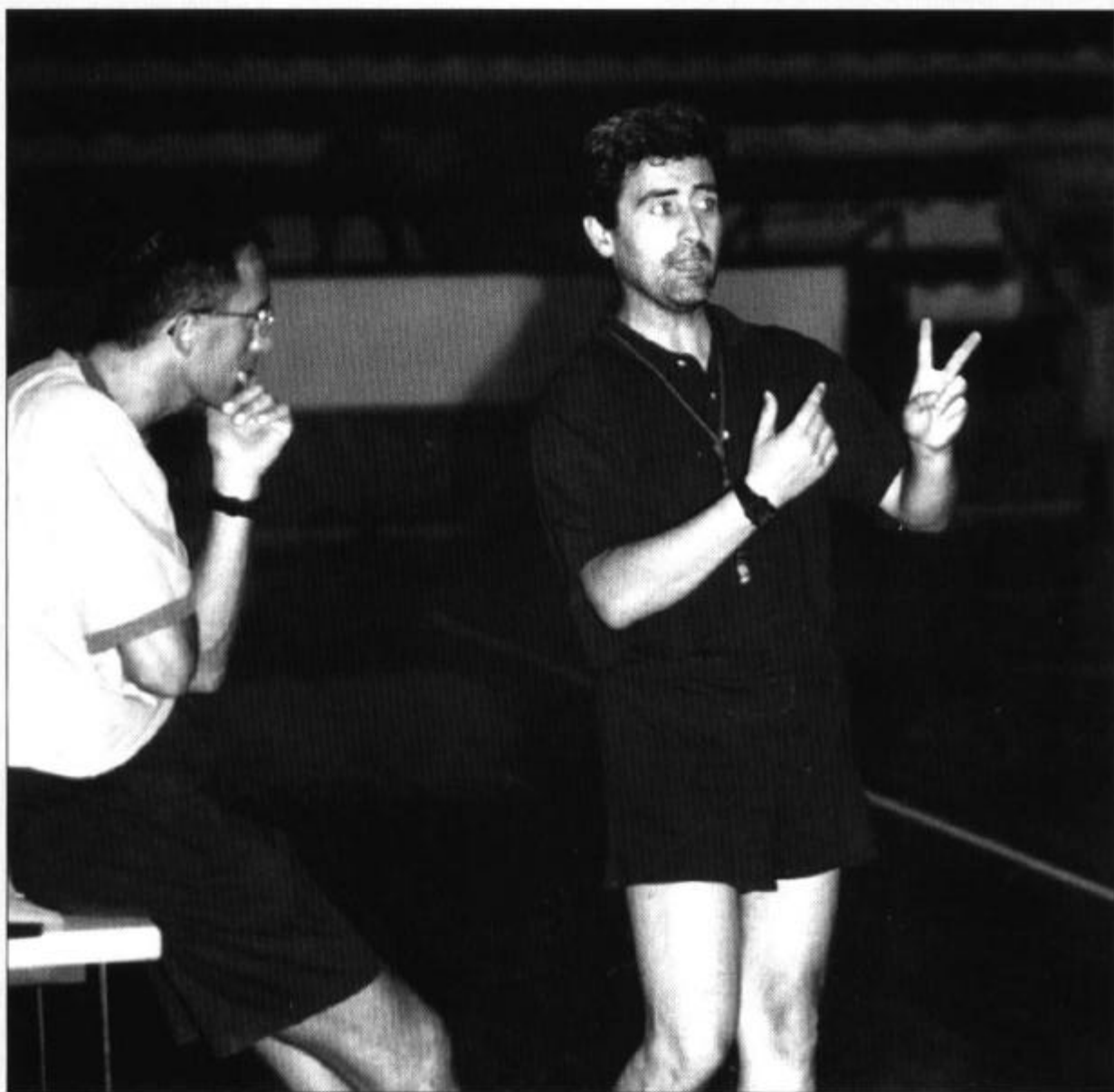


ELINIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año VII - Núm. 25 - Abril 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

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

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



Nicole Appleby
Head of the FIBA
Study Centre and
Research Department

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

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



Pier Luigi Marzorati
Technical Coordinator
FIBA Study Centre and
Research Department



FIBA STUDY CENTRE GUIDES TO BASKETBALL FACILITIES



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

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

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



Senoh



3M

JUNCKERS



Robbins
SPORTS SURFACES

ONDAVISION

SPORT COURT

GES

PORTER
It's What the Pros Play On™

TARAFLEX

SIEMENS

ELECA

Philips Lighting

MAPEI

GARRETT SPORTS, INC.



MONDO

BERTELE
ELECTRONICS

Champion
U.S.A.

FOX40

EL PROFESOR-ENTRENADOR

Aprecio sinceramente la oportunidad de comentarles mis opiniones personales sobre la importancia de los entrenadores en el baloncesto.

Cuando tengo la oportunidad de ver un partido de baloncesto, tanto en el campo como en la televisión, siempre veo al entrenador de la misma forma que veo al director de una gran sinfonia. Cuando el director levanta su batuta, comienzo a ver y a oír, inmediatamente, los resultados de una enorme preparación. Espero con interés el desarrollo de su plan para el partido cuando la orquesta comienza a actuar bajo la dirección de su batuta. Uno puede ver las diferentes secciones de su orquesta siendo adaptadas y mezcladas en una sola unidad en cuanto el director procura conseguir en el escenario deportivo un vencedor para su audiencia.

Cuando presencio un partido de baloncesto, veo el mismo escenario reproducido ahora en un campo de juego en lugar de una sala de conciertos. En vez de referirnos al que dirige como director de orquesta, lo llamamos entrenador o entrenadora. Pero en cualquier caso, nos referimos a la misma persona.

Ningún equipo de baloncesto, con independencia de su nivel, puede tener éxito si no dispone de un buen entrenador: uno que esté bien instruido en los fundamentos y la filosofía de nuestro gran deporte. Siempre me complace mucho cuando oigo a un entrenador que se refiere a sí mismo como «profesor» en lugar de hacerlo como «entrenador». En mi opinión, esto indica que nuestro deporte ha alcanzado un nivel sofisticado y que conseguir un nivel elevado de éxito implica la necesidad de que este «profesor-entrenador» sea una persona con un conocimiento extraordinario sobre el baloncesto.

Durante la pasada década, la FIBA, entendiendo plenamente el papel vital que el profesor-entrenador desempeña en el baloncesto, ha hecho mucho por promocionar la enseñanza del baloncesto a través del mundo entero. En la actualidad, realiza clínicas para entrenadores de todos los niveles en sus cinco zonas geográficas, lo que es absolutamente necesario si queremos continuar promocionando el desarrollo del baloncesto en todas partes. En este sentido quiero destacar la labor que realiza la Asociación Europea de Entrenadores, con su Presidente Anton Comas al frente, con su activa presencia en la realización de estas actividades técnicas. Las personas seleccionadas para dirigir estos clínicos son, en primer lugar, y sobre todo, profesores-entrenadores bien preparados que tienen la tarea de impartir sus conocimientos y enseñar sus habilidades con independencia del nivel de los que, desesperadamente, quieren incrementar los recursos y la calidad técnica del baloncesto en sus respectivos países. El nivel técnico no se puede mejorar a menos que sea enseñado adecuadamente y, para ello, debe hacerse por alguien que domine las habilidades y los conocimientos apropiados.

Todos los que participamos en el deporte del baloncesto, ya sea como jugadores, administradores o espectadores, estaremos siempre agradecidos a los muchos hombres y mujeres que orgullosamente asumen el papel de profesor-entrenador. Eres tú, el profesor-entrenador, el responsable junto a tus jugadores de elevar el deporte del baloncesto a la altura en la que hoy se encuentra. Si la tendencia actual de popularidad de nuestro deporte continúa en el futuro tal y como podemos predecir en la actualidad, serás tú, el profesor-entrenador, el que reciba el aplauso por ello.

Entrenar es y ha sido siempre una profesión honorable. Si es tu profesión, dirige tu equipo como un buen profesional y al final serás reconocido como tal: más importante aún, tú y tus jugadores habréis disfrutado con la experiencia.

Recibid un cordial saludo.



George E. Killian
Presidente FIBA

Deporte explosivo F. y C. LOPEZ CALBET	Pág. 4
Entrenamiento en altura FRANCISCO CASTEJON	Pág. 8
Después de una derrota JULIO SALAMANCA	Pág. 10
El jugador del 2000 ETTORE MESSINA	Pág. 15
La transición LYNN PERTERSON	Pág. 16
Rotación de cambios JEFF REEP	Pág. 20
Juego del perímetro LOLO SAINZ	Pág. 28
Contraataque y transición GIANCARLO SACCO	Pág. 33
Psicología JOSE MARIA BUCETA	Pág. 37
Parada cardiorrespiratoria VAQUERO y DEL CORRAL	Pág. 40
Los 30 segundos JUAN CARLOS MITJANA	Pág. 43
Entrevista con J.M. Gavaldá PEDRO BARTHE	Pág. 46

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton M^º. Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Traducción
Neus Blanch

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

Han colaborado en este número
Carlos y Francisco López Calbet, Francisco J. Castejón, Julio Salamanca, Ettore Messina, Lynn Perterson, Jeff Reep, Lolo Sainz, Giancarlo Sacco, José María Buceta, Javier Vaquero, Alfonso Del Corral, Javier Imbroda, Juan Carlos Mitjana, Pedro Barthe.

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.

BALONCESTO: DEPORTE EMINENTEMENTE EXPLOSIVO

Por **CARLOS LOPEZ CALBET** (Entrenador Superior. Licenciado en Educación Física)
y **FRANCISCO LOPEZ CALBET** (Licenciado en Educación Física)

Las cualidades técnicas y, por consiguiente, la habilidad neuromuscular son los factores indispensables y más importantes que debe poseer el jugador de baloncesto. Como en todos los juegos de equipo, el jugador, además de destacar en cualidades técnicas individuales, se encuentra involucrado en diferentes funciones técnico-tácticas inducidas por las consignas del entrenador, por las exigencias de los distintos momentos del partido y por las acciones de los propios compañeros y de los adversarios (imprevisibles y generadoras de gran incertidumbre).

Por tanto, un buen jugador debe poseer y mantener durante la competición un nivel óptimo de eficiencia física, además de neuromuscular, que le debe servir para estar siempre en condiciones de afrontar situaciones técnico-tácticas no estereotipadas que pueden surgir en cualquier momento (rectificación de la suspensión para evitar un tapón, ...).

Debemos tener en cuenta que en un partido de baloncesto se alternan tiempos de juego de duración e intensidad variables con tiempos de pausa de duración también variable. De un estudio realizado por R. Colli y M. Faina sobre el baloncesto italiano, podemos extraer los siguientes datos sobre los tiempos de juego y los tiempos de pausa en un partido:

Duración en Segundos	Tiempo de Juego en %	Tiempo de Pausa en %
1"-10"	5.4	5.7
11"-20"	22.5	24.4
21"-30"	17.2	18.2
31"-40"	12.1	9.1
41"-50"	6.8	10.5
51"-60"	7.1	9.6
61"-70"	5.9	7.1

Hay que tener presente que durante el tiempo en que se prolonga una fase de juego, la intensidad es variable a lo largo de la misma y entre los 5 jugadores del mismo equipo. Produciéndose alternancia entre acciones máximas (presión al atacante en dribbling, ...) y acciones de intensidad muy moderada (transición al ataque al trote, ...) que junto a los tiempos de pausa facilitan la recuperación. Dentro de la fase de juego, las acciones que nos llevan al éxito son las que se realizan a intensidad máxima, las explosivas (velocidad de reacción, pliométricas, stiffness, aceleraciones, ...) son las que permiten la ejecución de gestos técnicos inalcanzables para otros jugadores y marcarán la diferencia ante una calidad técnica similar.

La rapidez es esencial para obtener el máximo resultado en ejercicios de competición tanto de tipo cíclico (sucesión de movimientos del mismo tipo, por ejemplo: sprint de 20 m), como acíclico (realización de un movimiento concreto, por ejemplo: un salto). La rapidez de reacción es extremadamente importante para la velocidad de acción en los juegos deportivos, entre los que se encuentra el baloncesto.

La rapidez es una capacidad motora cuya naturaleza se expresa:

—En la máxima aceleración y velocidad de ejecución de movimientos acíclicos y cíclico, y en la máxima frecuencia de movimiento relacionada con ellos.

—En la máxima velocidad individual de reacción a una señal.

Por consiguiente, un objetivo en el

entrenamiento del jugador de baloncesto, será el de conseguir que sea capaz de alcanzar los valores máximos en la aceleración, en la velocidad, en la frecuencia de los movimientos y de reaccionar en el tiempo más breve posible ante un estímulo.

La fuerza explosiva tiene componentes tanto de velocidad como de fuerza que están en relación la una con la otra, y se condicionan recíprocamente (además, sin una buena base de F. máxima el entrenamiento de F. explosiva no será efectivo). La rapidez de forma pura se presenta casi exclusivamente en los movimientos donde las oposiciones externas son extremadamente escasas (por ejemplo, manotazo al balón cogido por el contrario).

La calidad de la F. explosiva está también relacionada con el tipo de fibra muscular implicada:

—Las de contracción lenta (ST): poca velocidad de contracción, elevado nº de mitocondrias, gran vascularización, gran actividad de enzimas oxidativas, ... Por lo que están particularmente adaptadas para los trabajos prolongados y de baja intensidad.

—Las de contracción rápida (FT): gran velocidad de contracción, menor nº de mitocondrias, menor vascularización, gran capacidad de los enzimas no oxidativos, ... Por lo que están particularmente adaptadas para los trabajos breves y de gran intensidad.

Se distinguen dos subgrupos de fibras FT: FTa y FTb.

Las fibras FTa son una mezcla entre las características de las fibras ST y las fibras FT.

Las fibras FTb son las que responden al tipo clásico de fibras de contracción rápida. Al ser activadas dan una respuesta rápida, una tensión elevada pero se fatigan más rápidamente.

El porcentaje de la cantidad de fibras ST y FT viene en gran medida determinado genéticamente y no se somete demasiado a la acción del entrenamiento. Pero sí que se puede lograr un cambio en el volumen —hipertrofia— de unas u otras fibras con un entrenamiento selectivo. La hipertrofia de las fibras FTb provocan un aumento de la F. máxima y de la F. explosiva. La hipertrofia de las fibras ST supone un aumento de la resistencia aeróbica e influye negativamente sobre los índices de F. máxima y F. explosiva (importancia de la especificidad en el entrenamiento).

La fuerza máxima y la fuerza explosiva son positivas para:

- La fuerza de salto y de sprint.
- La velocidad de movimiento.

Un incremento en la fuerza de salto tiene efectos positivos para:

- La fuerza de sprint y ésta a su vez:
- Lleva a mejores tiempos de sprint.

En definitiva, una adecuada fuerza explosiva presenta una transferencia positiva sobre diversas acciones específicas del juego:

- 1c1 como atacante y como defensor.
- Saltos: rebotear, taponar, lanzar a canasta, interceptar pases, ...
- Aceleraciones/desaceleraciones.
- Pases (rapidez en el pase).
- Ayuda/recuperación.
- Fintas de recepción
- Cortes
- Etc.

El esfuerzo, tanto si es muscular como orgánico, a que está sometido el jugador puede analizarse desde un punto de vista cuantitativo y cualitativo, estudiando el comportamiento durante la competición y las cualidades físicas y fisiológicas implicadas. Únicamente después de haber descrito las cualidades fundamentales y las condiciones orgánicas que

necesita, será posible poder planificar un programa de entrenamiento correcto, permitiéndole manifestar las propias cualidades técnico-tácticas sin que los efectos relacionados con la fatiga disminuyan la eficacia durante el desarrollo del partido, (principio de especificidad en situación real).

Abastecimiento energético al músculo

Para que un programa de entrenamiento sea beneficioso debe ser elaborado de tal modo que desarrolle las aptitudes fisiológicas específicas requeridas, una de estas aptitudes implica la provisión de energía a los músculos que trabajan.

Las diferentes actividades deportivas presentan requerimientos específicos de energía. Por ejemplo, los sprints y los saltos son actividades de alta potencia que requieren una producción elevada de energía en un breve período de tiempo. El ciclismo y la maraton son actividades de baja potencia que requieren la producción de energía durante períodos prolongados de tiempo. Otras actividades deportivas —como el baloncesto— requieren una mezcla de alta y baja potencia.

Podemos advertir pues, que lo que opera en las actividades físicas es un *Continuum Energético* que vincula la forma en que se suministra el ATP y el tipo de actividad física que se realiza.

Sistemas Energéticos:

♦ Liberación de energía por la vía ANAEROBICA ALACTICA: mediante

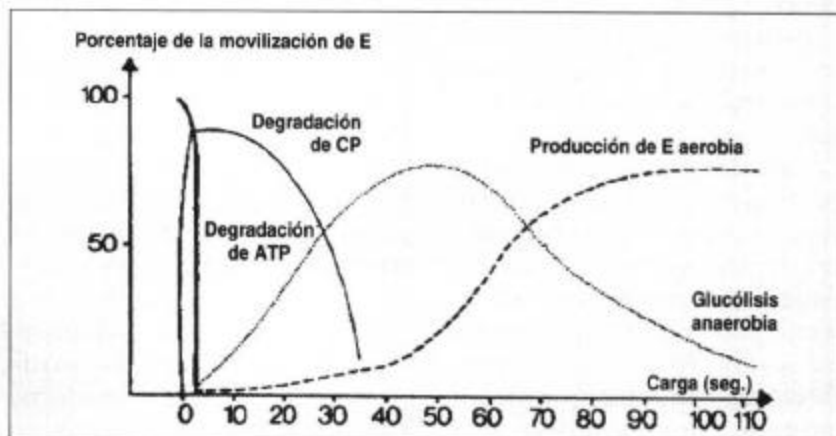
la descomposición de los fosfatos ricos en energía, ATP (adenosintrifosfato) y PC (fosfocreatina). Es la vía más rápida, obteniéndose energía de inmediato, sin necesidad de oxígeno y sin que se forme ácido láctico. Produce una cantidad limitada de energía, hasta 6-8 segundos si la intensidad de carga es máxima y hasta 20 segundos si la intensidad es submáxima.

♦ Liberación de energía por la vía ANAEROBICA LACTICA: cuando no se dispone del suficiente oxígeno, se forma ácido láctico mediante la degradación parcial de los glúcidos. La acumulación de ácido láctico (origina fatiga muscular) acaba por bloquear la propia vía, produciendo una cantidad limitada de energía, hasta 40-50 segundos en esfuerzos máximos.

♦ Liberación de energía por la vía AEROBICA: cuando se dispone del suficiente oxígeno, los glúcidos y las grasas se degradan completamente dando CO_2 y agua. No hay subproductos que originen fatiga. Produce una cantidad ilimitada de energía pero la velocidad de obtención es lenta. En consecuencia, no es la más importante ni la más determinante para el rendimiento óptimo en nuestro deporte.

Sistemas energéticos y baloncesto

En función de su intensidad y de su duración podemos distinguir (en un jugador) las siguientes acciones en el desarrollo de un partido:



Diferencias en la obtención de energía a medida que se realiza un esfuerzo.

◆ *Acciones de duración muy breve, 1"-3", con una intensidad máxima, 98-100%.*

Realización de una o dos acciones aisladas—pases, saltos, parada repentinas, cambios de dirección/ritmo, salida del 1c1, ...—.

Son movimientos en los que los substratos energéticos utilizados, ATP-PC, no constituyen un límite para la ejecución de dichas actividades y, por tanto, para la cualidad del rendimiento. Por ejemplo, la velocidad de ejecución de un salto no dependerá de la concentración de ATP-PC ya que ésta siempre es suficiente. Esto significa que la cualidad del rendimiento en movimientos tan breves no dependerá de factores metabólicos sino más bien de factores neuromusculares.

Por consiguiente el entrenamiento con dichos métodos favorece una mejora de las cualidades neuromusculares, que se concreta en la mejora de la sincronización de las unidades motoras estimuladas y en un aumento de la frecuencia de estímulo, (mejora la coordinación intra e intermuscular). Esto se realiza, ante todo, para mejorar el desarrollo de la fuerza por unidad de tiempo—fuerza explosiva—. Este tipo de adaptación favorece las capacidades técnicas del jugador que se manifiestan en el terreno de juego como mejora de las capacidades coordinativas y, por tanto, de dribbling y timing.

◆ *Acciones de duración breve, inferior a 10", e intensidad muy alta, 95-98%.*

Realización de dos o tres acciones consecutivas—ayuda y recuperación, rebotear y salir al contraataque, ...—.

Suponen un elevado porcentaje de utilización de ATP por unidad de tiempo. Las necesidades energéticas de este tipo de trabajo pueden ser cubiertas por las reservas de PC por un lado y por la glucólisis anaeróbica láctica por el otro. El hecho de la rápida degradación de la fosfocreatina es la causa energética—con intensidades máximas de contrac-

ción desde el principio—de que las aceleraciones no puedan mantenerse durante más de 4 segundos y la velocidad máxima sólo durante 7-10 segundos, dejando aparte factores neuronales. Ello debe tenerse en consideración en el proceso de entrenamiento.

◆ *Acciones de duración relativamente breve, inferior a 1', e intensidad alta, 90-95%.*

Realización de cuatro o más acciones consecutivas—defensa al contrario en dribbling + robo de balón + contraataque + recuperación defensiva + trap. Presión toda la pista + ...—.

Como efecto funcional se observa una mejora de la potencia y resistencia láctica. Sin duda, el mecanismo anaeróbico láctico se estimula ante una actividad de este tipo.

Son acciones que se dan poco en un encuentro, y en menor medida cuanto más cercanas al minuto. Ello se confirma por la observación y por la escasa presencia de ácido láctico en la sangre del jugador durante la competición, signo evidente de una escasa utilización de este mecanismo anaeróbico láctico.

◆ *Acciones de duración variable e intensidad ligera.*

Generalmente se intercalan entre acciones de intensidad máxima o submáxima dentro de una misma fase de juego; por ejemplo: ataque posicional luego de sprintar para el contraataque. Junto a los tiempos de pausa, facilitan la recuperación del jugador. Se utiliza primordialmente la vía aeróbica.

Dadas estas características del juego, podemos deducir el Continuum Energético en el baloncesto. Así la larga duración del partido indica con claridad que el sistema aeróbico participa en la provisión de energía, sin embargo, jugar al baloncesto requiere aptitudes como el salto, el tiro, aceleraciones, defensa, ... que constituyen movimientos breves pero de gran intensidad, realizados en forma intermitente durante el tiempo en que se prolonga el encuentro. Por consi-

guiente, aunque el partido en sí mismo dura muchos minutos, las propias aptitudes son en gran parte anaerobias, pasando de una vía a las otras en función de la intensidad y de la duración de las acciones que se van sucediendo. Según los fisiólogos americanos E. Fox y D. Matthews, el baloncesto es en un 85% anaeróbico aláctico-láctico y en un 15% aeróbico.

Conclusión

La habilidad motriz del jugador de baloncesto, que se expresa en la cancha bajo el perfil puramente técnico, debe de ir acompañada de una condición física adecuada. Las cualidades fisiológicas fundamentales que debe poseer un jugador deben identificarse, en primer lugar, con las capacidades neuromusculares (junto a la coordinación motora desempeña un papel fundamental para poder destacar en este deporte; ayudan a desarrollar aceleraciones, desaceleraciones, cambios de dirección y ritmo, ...) y, a continuación, con los sistemas bioenergéticos encargados de suministrar energía bioquímica que se transforma en trabajo mecánico en los músculos.

Podemos decir que la característica fundamental del jugador de baloncesto es su *Potencia Anaeróbica Aláctica*—fuerza explosiva, capacidad de aceleración—(y en parte su *Capacidad Anaeróbica Aláctica*), de los miembros inferiores (saltos, desplazamientos, ...) y de los miembros superiores (pases, robos de balón, ...).

Dada la gran repetición de acciones de duración muy breve pero de máxima intensidad, es importante el desarrollo de la *Resistencia a la Fuerza Explosiva*, que es la capacidad de resistir en el tiempo a manifestaciones de fuerza explosiva de forma reiterada. Debería ser (junto a la Fuerza Explosiva) el tipo de capacidad física más importante que debe poseer el jugador, dado que los requerimientos específicos del jugador de baloncesto como el tiro, dribbling, pase, ... son expresiones que requieren una alta velocidad de ejecución

y movimientos coordinados muy precisos que no pueden ser perturbados por niveles intensos de fatiga neuromuscular.

Las cualidades fisiológicas más interesantes son la capacidad de reclutamiento neuromuscular (frecuencia de estímulo y sincronización de unidades motoras), el tipo de fibras implicadas (fibras blancas-FTb-), la elasticidad muscular (ciclo de estiramiento-acortamiento) y las reservas energéticas de utilización inmediata (ATP-PC) y enzimas relacionados.

El sistema del ácido láctico no supone un factor limitante del rendimiento en un partido, pues son escasos los esfuerzos máximos sostenidos durante 40 ó 50 segundos. A lo largo de un partido los jugadores sólo alcanzan porcentajes del 50-60% de la máxima capacidad de producción de lactato. Ello es lógico, si no fuese así, no habría quien aguantase siquiera media parte —piénsese en el corredor de 400 m—.

Aunque sean las acciones explosivas las que marquen la diferencia entre jugadores de similar calidad técnica, una buena base de *Resistencia Aeróbica* presenta, entre otras ventajas, la de facilitar la recuperación entre acciones máximas y submáximas al:

—Incrementar la velocidad de la restauración de los depósitos de ATP-PC que luego pueden utilizarse durante períodos subsiguientes de trabajo máximo, previniendo de esta manera la fatiga debida a la acumulación de ácido láctico.

—Facilitar la restauración de las reservas de oxígeno-mioglobina (la mioglobina es una proteína que se encuentra en los músculos estriados y almacena oxígeno que es difundido al interior de la fibra muscular). Las reservas de oxígeno de la mioglobina son útiles en el transcurso del ejercicio intermitente, no tanto por su abundancia como por su rápida restauración en los períodos de reposo. Esta provisión de oxígeno contribuye a demorar la acumulación de lactato en sangre y músculos.

—Facilitar la eliminación de parte del ácido láctico que se va acumulando. La eliminación del lactato de los músculos y la sangre requiere energía. Una vez más, el sistema aerobio suministra la mayor parte de esta energía que permitirá reconvertir al lactato, con presencia de oxígeno, en sus precursores.

Por contra, presenta el inconveniente de que un abuso en el trabajo de resistencia aeróbica supondrá una merma en el rendimiento de F. máxima y de F. explosiva que, como se ha dicho anteriormente, constituyen (junto a otros) el factor diferenciador entre jugadores de similar calidad técnica.

En definitiva, el jugador de baloncesto desarrolla principalmente una actividad física de tipo explosivo, con aceleraciones, marcados cambios de dirección, des aceleraciones, saltos, ... que deben efectuarse estimulando al máximo el sistema neuromuscular, lo que repercute en el sistema músculo-esquelético del jugador. Como fácilmente podemos deducir, el baloncesto supone un rendimiento que continuamente reclama altas intensidades de trabajo.

Para finalizar, decir que, frente al concepto tradicional de poner el acento del trabajo físico en el desarrollo de la resistencia aeróbica, nosotros abogamos por enfatizar el trabajo en una mejora de la calidad de rendimiento muscular específico del baloncesto. Dicho trabajo consistiría en:

1) Crear una base de F. máxima (necesaria para el posterior trabajo efectivo de F. explosiva).

2) Trabajo de F. explosiva (imprescindible, marca diferencias).

3) Resistencia a la F. explosiva (tan importante como generalmente olvidada).

4) Resistencia específica (en la que se alternan acciones de intensidad variable con períodos de recuperación también variable mediante la ejecución de ejercicios lo más parecidos a la situación real, al partido. Por ejemplo: contraataque de 11). Concepto relacionado con el anterior.

5) Resistencia aeróbica (procurando que no merme el rendimiento cualitativo de alta intensidad. Adquirida de forma indirecta por el propio volumen de entrenamiento y de ejercicios típicos de entrenamiento).

Es importante que todo el trabajo físico que se realice tenga una transferencia positiva sobre los movimientos del jugador. Es decir, que sea selectivo, específico.

El ejemplo lo tenemos en la NBA. □

Bibliografía

—Grosser, M.: «Entrenamiento de la velocidad: fundamentos, métodos y programas». Editorial Martínez Roca, S.A. 1992.

—Weineck, J.: «Entrenamiento óptimo». Ed. Hispano Europea. Barcelona 1988.

—Coll & Faina: «Investigación sobre el rendimiento en baloncesto». Revista RED nº 2.

—Fox, E.: «Fisiología del deporte». Ed. Panamericana. 1986.

—Platonov & Bulatova: «La preparación física». Ed. Paidotribo. Barcelona 1992.

—Ehrlenz, Grosser, Zimmermann: «Entrenamiento de la fuerza». Ed. Martínez Roca S.A. 1990.

—Grosser, Müller: «Desarrollo Muscular». Ed. Hispano Europea. Barcelona 1992.

—Monod, Piantadosi: «Fisiología del deporte». Ed. Masson. Barcelona

—Lamb, D.: «Fisiología del ejercicio». Ed. Pila Teleña. Madrid 1985.

—Fox & Mathews: «Bases fisiológicas de la actividad física». Ed. Vigot. París 1984.

—Lambert, G.: «El entrenamiento deportivo». Ed. Paidotribo. 1993.

—Grosser, Stariscka, Zimmermann: «Principios del entrenamiento deportivo». Ed. Mart. Roca S.A.

—Zintl, F.: «Entrenamiento de la resistencia». Ed. Mart. Roca S.A. 1991.

—Godik & Popov: «La preparación del futbolista». Ed. Paidotribo. 1993.

—López Calbet, J.A.: «Fisiología del ejercicio». Apuntes de la asignatura. INEF Canarias. 1993.

—Seirul-lo, F.: «Preparación física en el baloncesto». Apuntes de la asignatura. INEF Barcelona. □

BENEFICIOS Y PERJUICIOS DEL ENTRENAMIENTO EN ALTURA EN BALONCESTO

Por **FRANCISCO J. CASTEJON** (Entrenador Superior, Licenciado en Educación Física)

Las posibilidades de conseguir progresos en el entrenamiento nos obliga a ir buscando nuevas situaciones que proporcionen mejoras en nuestros jugadores. Una de estas posibilidades la ofrece el entrenamiento en altura, aunque hay que matizar en qué momento es más conveniente utilizarlo.

Recientemente se han celebrado unas jornadas sobre Entrenamiento en Altura en el CAR de Sierra Nevada en Granada, a las que han asistido un grupo de investigadores de gran prestigio, y se han debatido ponencias sobre la necesidad o no de la utilización del entrenamiento y la competición en altura en varios deportes. Las aseveraciones sobre los beneficios del entrenamiento en altura para los deportes denominados de rendimiento (atletismo, remo, natación, etc.) parecen ser bastante elocuentes, no así para los deportes de predominio técnico y táctico.

La pregunta que nos podemos hacer es si el baloncesto consigue algún beneficio por entrenar en altura, y en caso de obtenerlo, cuáles es este beneficio.

En primer lugar, y tras la celebración de los JJOO de México (2240 mts.) se observó una serie de resultados positivos en atletismo. Las marcas obtenidas en las pruebas de velocidad pura y prolongada (hasta 800 mts.) fueron muy buenas, así como los saltos, etc. Sin embargo, las pruebas de predominio aeróbico fueron bastante inferiores a las que hasta ese momento se conseguía a nivel del mar. Este se debía a la falta de adaptación de los atletas en altura, con

una disminución *inicial* de los parámetros que influyen en la mejora de la resistencia aeróbica.

El entrenamiento en altura tiene aspectos positivos y negativos. Vamos a intentar precisar cada uno de ellos; por un lado hablaremos sobre los aspectos fisiológicos y por otro los relativos al entrenamiento antes, durante y después del entrenamiento en altura y su posible utilización en baloncesto.

Desde el punto de vista de los beneficios y perjuicios fisiológicos, hay que tener en cuenta varias consideraciones que ha demostrado la experimentación sobre entrenamiento en altura, no exenta de cierta controversia, y que quedan resumidas en los siguientes apartados:

- ◆ La altura en la que se puede trabajar para conseguir una mejora fisiológica está a partir de los 1700 mts, aunque la altura en la que se suele realizarla mayoría de estudios y trabajos está por encima de los 2000 mts. La altura considerada como más adecuada, aunque ya he mencionado que no está exenta de polémica, se sitúa entre los 1800 y 2800 mts. En esta altura se observan cambios fisiológicos tanto en reposo como en entrenamiento.

- ◆ La estancia continuada en altura provoca una serie de alteraciones negativas en los deportistas no siendo igual en todos ellos. Es común encontrar cefaleas, insomnio, diarrea, vómitos, vértigo, etc. Se han dado casos de reproducción de lesiones anteriores que ya se creían curadas (tendinitis, rotura de fibras). No obstante, las personas que ya han tenido expe-

riencias anteriores de entrenamiento en altura muestran menos síntomas durante la adaptación.

- ◆ Es necesario un incremento cualitativo y cuantitativo en la alimentación ya que se ha observado pérdida de apetito que va acompañado con una pérdida de peso. Esta pérdida de peso implica una disminución de la masa muscular.

También es necesario un aumento de la ingestión de agua, ya que se produce una evaporación continua e imperceptible que puede provocar una deshidratación.

- ◆ Se produce un aumento de la frecuencia respiratoria que se mantiene durante toda la estancia en altura. También se produce un aumento de la frecuencia cardíaca en reposo y ejercicio, provocando un aumento del gasto cardíaco (el gasto cardíaco es el resultado de multiplicar la frecuencia cardíaca por el volumen sistólico). Pasado el tiempo de adaptación en altura, este gasto cardíaco disminuye.

- ◆ Se produce un aumento de glóbulos rojos debido a la disminución de la presión de oxígeno que provoca una hipoxia (reducción de oxígeno transportado por la sangre). Este aumento de glóbulos rojos es estimulado por una hormona denominada eritropoyetina (encargada de inducir la producción de glóbulos rojos por la médula ósea).

- ◆ Anteriormente se indicó la pérdida de masa muscular. Esta pérdida se concreta en el grosor de las fibras. Este aspecto hay que tenerlo muy en cuenta a la hora de aplicar entrenamientos que nos ayuden a mantener



un nivel tónico aceptable y también en la incidencia que puede tener la disminución de masa muscular en las lesiones.

◆ En cuanto al sistema energético predominante, tanto en reposo como en la actividad física parece inclinarse hacia el metabolismo de las grasas. No obstante, otros estudios parecen demostrar que el componente energético ideal sigue siendo los hidratos de carbono. Los estudios parecen estar de acuerdo en que no hay que provocar una ingestión mayor de proteínas.

Una vez terminado el período de estancia en altura, al volver a nivel del mar se observan ciertas mejoras temporales en aquellos aspectos fisiológicos con predominio aeróbico.

◆ En cuanto al metabolismo glucolítico o metabolismo anaeróbico, el entrenamiento en altitud no implica una variación apreciable. Las modificaciones en el metabolismo glucolítico se observan por un programa de entrenamiento dirigido hacia este aspecto e incide muy poco el entrenamiento en altitud.

En resumen, estas consideraciones anteriores, unas positivas y otras negativas, serían las más significativas, aunque la literatura sobre el entrenamiento en altitud profundiza mucho más en ellas. Sin embargo, debemos recordar que la mayoría de los estudios no están de acuerdo en todos los elementos, planteándose un gran debate y necesitando otros estudios que puedan corroborar los conocimientos ya encontrados.

En base a los estudios fisiológicos sobre el entrenamiento en altitud, y en contraste con la experiencia de algunos deportes que hacen de este trabajo una parte importante de sus entrenamientos, vamos a observar los aspectos que pueden tener significación para el baloncesto. Este bloque relacionado con el entrenamiento lo dividimos en tres partes: antes, durante y después del entrenamiento en altitud.

—Antes de ir a realizar entrenamiento en altitud es necesario un trabajo previo en cotas inferiores, normalmente denominada altitud a ni-

vel del mar, que es la más usual. Este entrenamiento previo debe estar dirigido a la mejora de la resistencia aeróbica, ya que este sistema es el que estará más afectado cuando se sube a entrenar en altura.

—La altitud a la que nos ubicaremos dependerá del tipo de resultado que necesitamos. Al principio se han señalado las alturas recomendadas como más ideales.

—La estancia temporal mínima para conseguir efectos positivos sobre el organismo está alrededor de los 20 días. Se ha observado que el organismo responde con una sobreadaptación a partir de esos días, (dependiendo de cada persona individualmente) ya que no se observan más cambios positivos por una prolongación de la estancia en la misma altitud.

—Los primeros días de la estancia en altitud, entre cinco y siete, implican una disminución en la intensidad y volumen de trabajo. Este es el tiempo que tarda el organismo en adaptarse a la nueva situación de hipoxia, debido a una disminución de la presión de oxígeno que provoca un descenso en la posibilidad de captación de oxígeno por la sangre.

—El trabajo más intenso comienza después de estos primeros días de adaptación. Las recomendaciones fisiológicas inciden en que se debe trabajar prioritariamente una única cualidad, dejando el resto en situación de mantenimiento. La cualidad más indicada es el desarrollo de la capacidad aeróbica. Como ha quedado expresado anteriormente, el metabolismo glucolítico no se ve alterado por el entrenamiento en altura. Como el baloncesto es un deporte donde se utilizan indistintamente el metabolismo aeróbico y el anaeróbico, el entrenamiento en altura obliga a implicar un mayor tiempo de entrenamiento aeróbico en perjuicio del entrenamiento anaeróbico.

—Debido a la pérdida de masa muscular, es recomendable realizar trabajo de mantenimiento de los índices de fuerza. Es decir, para evitar dis-

minución de la capacidad muscular, hay que prever entrenamientos periódicos de fuerza (cada cuatro o cinco días) para evitar la pérdida muscular.

—En deportes donde predomina la habilidad y la técnica sobre el rendimiento físico puro, no ha habido estudios que permitan afirmar una mejora en cuanto a las destrezas motrices. Sin embargo, la experiencia demuestra que se puede observar una pérdida del rendimiento, debido a la necesidad de adaptación a la altura.

—Una vez realizado el entrenamiento en altitud, la vuelta a nivel del mar proporciona ciertas mejoras que tienen una duración limitada. Aproximadamente, el tiempo que duran los efectos del entrenamiento en altitud es de unas tres semanas. Los tres o cuatro primeros días de la vuelta a nivel del mar son de adaptación y en el resto se encuentra una mejora con-

siderable en cuanto a la capacidad de utilización del sistema energético aeróbico. Pasadas estas tres semanas, el organismo se adapta paulatinamente a la estancia a nivel del mar.

Ciñéndonos al entrenamiento en baloncesto y atendiendo a las consideraciones previas aquí marcadas podemos concluir los siguientes:

◆ Hay que entrenar en altitud si se va a competir en altitud, entendiendo que la competición va a tener una duración relativa. El entrenamiento deberá durar al menos 20 días. En caso de una competición puntual en altitud (de un sólo día), no es necesario ningún trabajo previo en altitud. Es más, existe una recomendación fisiológica, según la cual, si la competición dura uno o dos días, lo mejor es subir a la altura el mismo día, para evitar el estímulo sobre el organismo.

◆ Es adecuado realizar un trabajo previo, aeróbico, antes de la estancia en altura. A su vez, el entrena-

miento en altura debe primar la utilización del metabolismo aeróbico.

◆ Es conveniente tener en cuenta los inconvenientes de la adaptación de los deportistas, no sólo en cuanto a su repercusión personal (insomnio, diarreas, etc.), también en cuanto a la necesidad de que la primera semana impide realizar un trabajo mediano o intenso. Incluso puede ocurrir que los jugadores no puedan entrenar. En cuanto al entrenamiento de la técnica, puede ocurrir que se produzcan interferencias entre la necesidad de la adaptación en altura y la mejora del rendimiento de los jugadores.

◆ En el caso de planificar un período de la pretemporada para realizarlo en altura, hay que recordar los tiempos mínimos de estancia para conseguir los beneficios fisiológicos y también la duración de estos beneficios cuando volvemos a nivel del mar. □

¿REFLEXIONAMOS OBJETIVAMENTE DESPUES DE UNA DERROTA?

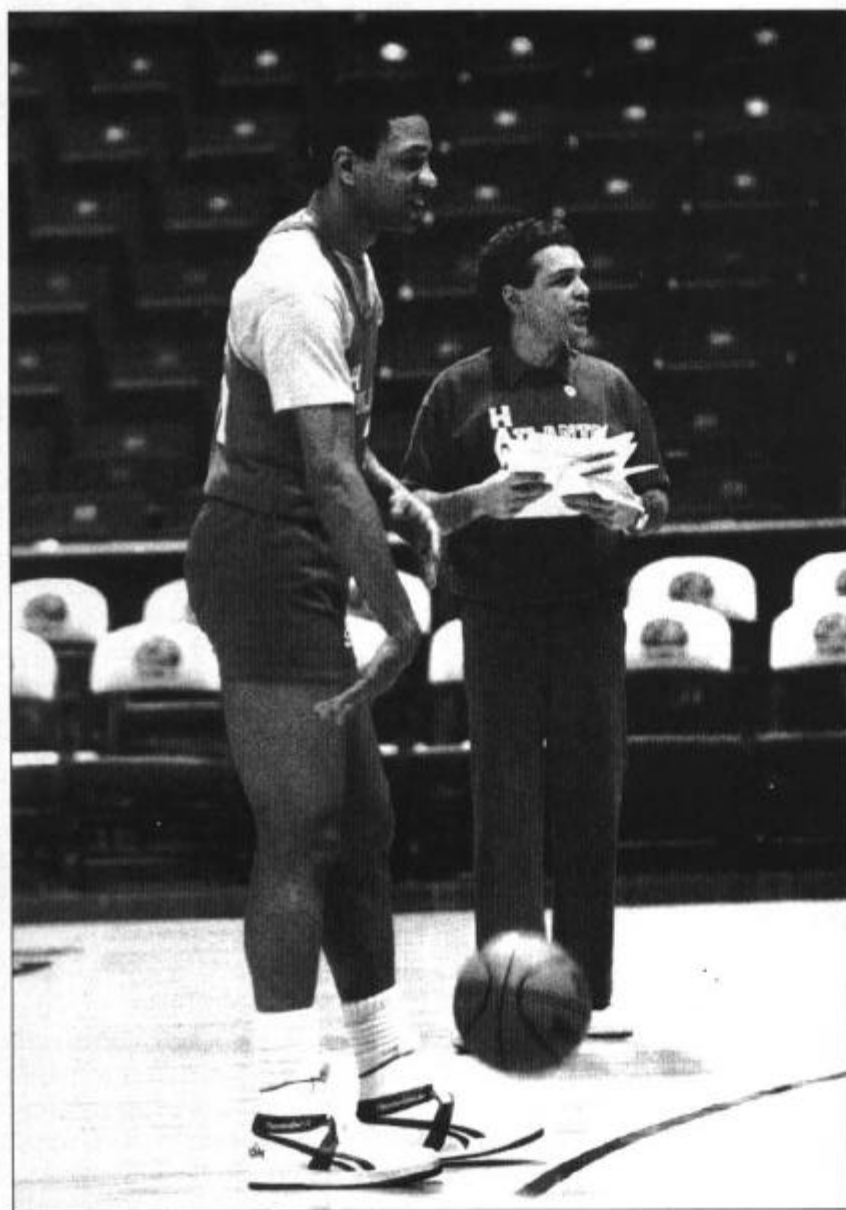
Por **JULIO SALAMANCA** (Preparador físico Valvi Girona)

Muchas veces, durante la temporada, escuchamos o leemos declaraciones de los entrenadores de máxima categoría explicando la derrota de su equipo con frases como: «estuvimos flojos», «estabamos cansados», «no hicimos lo que teníamos que hacer», «no hemos estado listos», o «preguntarse extraño» como es posible que el fin de semana pasado jugaríamos tan bien ganando a un excelente equipo y hoy perdamos jugando tan mal delante de un equipo «teóricamente inferior», dando a veces una imagen de gran desconcierto ante la opinión pública.

Mi opinión al respecto, sin pretender ofender a nadie, es que el entrenador que se hace estas preguntas después de una o varias derrotas, de esas abultadas y desconcertantes, sobre todo si su equipo es de los grandes, ya que sobre el papel cuenta con una «estructura» de equipo de más calidad que el resto y por lo tanto más recursos de toda índole, es que realmente no conoce o no controla el proceso ENTRENAMIENTO — RENDIMIENTO de sus jugadores y todo lo que lo envuelve, porque sino, tendríamos suficientemente claro por donde está fallando su equipo y las justificaciones serían diferentes o al menos

con contenido, y no ambiguas como pasa actualmente.

Yo creo que existen una serie de factores que condicionan muchas veces el funcionamiento positivo o negativo de un equipo durante la temporada, desde la estructura y presupuestos del Club, hasta el fichaje y rendimiento de los jugadores, pasando por la formación del entrenador y la perfecta utilización por éste del grupo de apoyo (fisiólogo, médico deportivo, psicólogo, trainer, masajista...), y de colaboradores técnicos (entrenador ayudante y preparador físico), en la nada fácil tarea de conducir el colectivo.



Si nos centramos exclusivamente en el apartado «Rendimiento de equipo» partido a partido y prescindimos del porqué, cómo y en base a qué criterios se estructura una plantilla, y, considerando que contamos con un equipo equilibrado, el éxito puede o no llegar; pero si, como técnicos, hemos controlado casi al detalle todo lo que está bajo nuestra competencia antes y durante un partido sabremos con más exactitud por donde han venido los fallos del equipo. Seguro que las cosas no pasan porque sí, y seguro también, que detrás de una derrota o mejor dicho de un «partido malo», hay uno o varios factores (unos

controlables y otros no) que pueden justificar un bajo rendimiento, a veces individual, a veces colectivo.

Particularmente creo que existen una serie de factores que pueden afectar al rendimiento del equipo en uno o varios momentos a lo largo de la temporada, no sin antes reconocer que pueden existir otros, cuya valoración sea más que justificada.

Factores directos

1) *Trabajo técnico:* creo que es imprescindible que el trabajo que pueda desarrollar el cuerpo técnico sea en «equipo» y que cuente con verdaderos especialistas con dedi-

cación y conocimientos máximos. Los objetivos principales del cuerpo técnico serán básicamente:

1.1. Previo partido:

- Estructura del microciclo semanal e informar a los jugadores
- Dosificación cargas de trabajo para que los jugadores lleguen en las mejores condiciones.
- Promover la motivación individual y colectiva (Psicología).
- Estudiar al equipo contrario (Scouting) y preparar la estrategia para contrarrestar su potencial.

1.2. Durante el partido:

- Establecer la estrategia individual y colectiva más adecuada, agotando si hace falta en cada momento del partido todas las opciones posibles, tanto en ataque como en defensa.
- Intentar mantener el «ritmo» del partido lo más alto posible con rotaciones adecuadas.
- Motivación constante a los jugadores.
- Concentración, frialdad y seguridad en la conducción del equipo.

1.3. Post Partido:

- Valoración objetiva del resultado del equipo incluyendo, por supuesto, la actuación técnica.

2) *Los jugadores:* una de las partes importantes dentro de este deporte, son los jugadores, que tienen una gran responsabilidad y que deben funcionar con perfección, como si de un reloj se tratara. Pero cuantas veces hemos leído o escuchado que este o aquel jugador se alinea mermando de condiciones por haber sufrido gastroenteritis o estar resfriado y que no le ha permitido entrenar y prepararse correctamente para el partido, perjudicando de esta manera todo un trabajo de preparación.

¿Se cuidan realmente? ¿Son responsables en sus acciones? ¿Quién los controla? Mi parecer es que los jugadores una vez que han adquirido el estatus de «profesionales» deben de responder a la ilusión y confianza que el Club ha depositado en ellos, teniendo en cuenta unos básicos comportamientos que están directa-



mente relacionados con el Rendimiento:

2.1. Previo Partido (durante la semana):

- Entrenamiento invisible.
- Horas de sueño correctas.
- Hábitos de comida (Ej: desayunar siempre 1h 30' antes de entrenar).
- Correcta y metódica alimentación.
- Hidratación adecuada.
- Entrenamiento.
- Corresponder a los esfuerzos que se les pida ante las distintas cargas de trabajo durante las sesiones de preparación.
- Cohesión de equipo
- Colaborar diariamente en la buena dinámica del equipo (Ej. cambiarse y ducharse en el pabellón ayuda a hacer «piña»).

2.2. Durante el partido: manifestar en el más alto grado,

- Personalidad.
- Disciplina.
- Concentración.
- Máximo esfuerzo.
- Mentalidad ganadora.
- Voluntad.
- Cohesión.
- Agresividad.

2.3. Post partido:

- Recuperarse del esfuerzo con descanso.
- Correcta alimentación.
- Hidratación completa.

Factores indirectos

Creo que existen otros factores que también pueden incidir en el desarrollo de un partido pero que no están al alcance de los técnicos como para poderlos controlar como:

1) *Equipo contrario*: una de las variables que a veces no consideramos en nuestra valoración después de una derrota es el rendimiento del equipo contrario.

Si nos hacemos eco del típico «tópico» de que esto es un juego y por lo tanto se puede ganar o perder, también deberíamos considerar en nuestra valoración los méritos del equipo rival, que posiblemente haya tenido más «suerte» o «acierto» en controlar todos los elementos que se relacionan con el rendimiento individual o colectivo de sus jugadores a lo largo de un partido.

2) *Arbitraje*: no cabe duda que la actuación de los árbitros puede en

algún momento del partido ser determinante a favor o en contra de nuestro equipo, por lo que también lo considero como un factor indirecto a tener en cuenta, pero que de ningún modo nos puede servir de excusa si perdemos de veinte puntos.

3) *Lesiones*: las lesiones de jugadores claves de nuestro equipo, previas a un partido, pueden ser un condicionante muy grande para el rendimiento del colectivo.

4) *El entorno*: muchas veces nos encontramos ante situaciones en que la presión del público, local o visitante, afecta de manera determinante a la concentración del jugador produciendo una merma importante en el desarrollo de sus facultades.

5) *Medios de Comunicación*: muchas veces alabando en demasía o predisponiendo erróneamente situaciones del equipo ante la opinión pública, lo cual puede llegar a desestabilizar la correcta cohesión del equipo.

6) *La Suerte*: elemento incontrolable que forma parte del juego, sobre todo en finales de partido en que se llega con marcadores muy ajustados.

Creo, como valoración final, que no es desconocido para nadie que el deporte en general y el baloncesto en particular tienen cada día más nivel y espectacularidad, con grandes intereses de por medio (presupuestos muy elevados, Sponsors, Masa Social, etc.), por lo que se hace cada vez más imprescindible estudiar y controlar científicamente y rigurosamente todas las variables directas e indirectas que afectan al rendimiento del equipo (jugadores y técnicos), a lo largo de una o varias temporadas. Para esto es imprescindible que exista, a mi entender, un equipo técnico con dedicación y profesionalidad que funcione unido, planificando, organizando y evaluando continuamente, y unos jugadores que, aparte de calidad, demuestren una gran responsabilidad en su comportamiento como atletas, manteniendo una vida deportiva coherente con las exigencias de rendimiento actual. □

REEDICION DE LOS LIBROS DE LA COLECCION AEEB



CLINIC "MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes
BOSA MALIKOVIC
SANTO COPPA
JIM LYNAM
ETTORE MESSINA
PEDRO MARTINEZ

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "COSTA BRAVA"

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

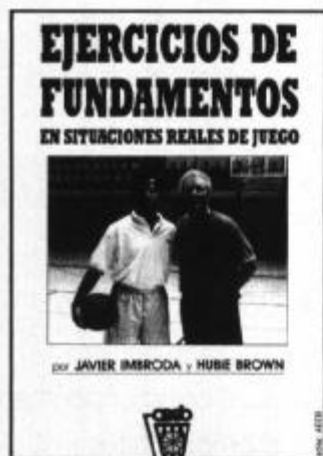
Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "FINAL FOUR"

Conferenciantes
JOHN MCLEOD
JACK RAMSAY
CALVIN MURPHY
DEAN BRITTENHAM
SANDRO GAMBA
JESUS CARRERA

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO

Por:
JAVIER IMBRODA y HUBIE BROWN
Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por:
ALESSANDRO DEL FREO
Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío

Pedido contra reembolso.
Al precio del libro
hay que sumar
los gastos de envío.

Para cualquier
información
dirigirse
a la AEEB.



Calle Jorge Juan, 82 - 5º 1º
28009 Madrid
Teléfono:
(91) 575 21 61 - 575 35 65
Fax (91) 577 60 23

Reedición Vídeo

CLINIC "COSTA BRAVA"

Conferenciantes

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

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

★★★★★

CLINIC "COSTA BRAVA"

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



Conferenciantes

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



costa 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

EL JUGADOR DEL AÑO 2000

Por **ETTORE MESSINA** (Entrenador Selección Italiana)

Más que los 100 primeros años de historia del basket, han sido las últimas temporadas, las que felizmente llevan la etiqueta «Open», las que han llegado a establecer como será el jugador del año 2000.

Cuidado: no cómo podrá ser, sino más bien cómo deberá ser; es decir, siempre más atento en mejorarse individualmente desde el punto de vista atlético sin que esto signifique menospreciar tres aspectos fundamentales del juego como son el dribbling, el pase y el tiro.

En este sentido faltan poco menos de seis años para el 2000: a nivel internacional ya no existe derecho de ciudadanía para atletas mediocres dado el nivel al que se ha llegado incluso, y sobre todo, en países que considerábamos subdesarrollados baloncestísticamente hablando.

En Italia vamos con retraso. En los últimos años hemos caído en la fascinación de la especialización, y esta pasión, que hoy reconocemos como negativa, nos hizo creer que la evolución del juego era también la utilización de grandes atletas pobres en sus fundamentos técnicos, o jugadores técnicamente muy válidos pero escasamente dotados físicamente.

Ahora está cambiando la mentalidad; sobre todo, los jugadores están dándose cuenta que cada vez más son propietarios de su propio destino porque el valor de su ficha ha sido reajustado por la crisis económica y porque los clubs ya no están dispuestos a ser un ente de tipo asistencial que controla al fichado desde la edad juvenil hasta la máxima serie protegiéndole como si fuera un familiar.

En una situación similar, que podemos definir de profesionalismo que



por fin ha alcanzado su grado de madurez y ya no enmascarado, el rol del entrenador adquiere un significado bien preciso: el entrenador debe crear una mentalidad de trabajo que sea reconocida por todos, y debe convertirse en el guardián de esa filosofía que puede ser la señal de identidad de un equipo hacia el exterior y hacia el interior. Evidentemente, los resultados seguirán teniendo su peso específico, y no podría ser de otra forma, pero no seguirán siendo la coartada para justificar un trabajo apróximado y planteado sólo sobre un corto período de tiempo.

La confrontación con la calidad: ésta será la lucha cotidiana de los entrenadores. Y en consecuencia de los jugadores: en el 2000 los grandes

partidos a nivel internacional serán con toda probabilidad mucho más frecuentes que ahora, y el hecho de que un mayor número de jugadores europeos enfilará y probará el camino del profesionalismo NBA, consiguiendo posiblemente un puesto en el profesionalismo americano, obligará a los demás a adecuar su nivel no tanto de su juego cuanto de su preparación.

En consecuencia: fundamentos y capacidades físicas, pero también habilidad para controlar las propias emociones poniendo en evidencia únicamente las positivas, como es la alegría por una canasta, sin sufrir los histerismos de quien no acepta el error.

En el 2000 el jugador de basket será cada vez más sometido a la atención de los medios de comunicación, de los «media», y en consecuencia deberá ser también un buen comunicador. Deberá jugar a basket y hablar de basket, no ser el especialista con el que nos hemos dado por satisfechos en Italia en la década de los ochenta, y no hablar un lenguaje que sólo puede ser entendido por los especialistas.

Pensándolo bien, el jugador del año 2000 ya tiene algunos modelos a los que inspirarse, y no vale como objeción el hecho que no todo ha ido como debería ser en la vida de gente como Magic Johnson o Michael Jordan: ellos, en la cancha, siempre han dado lo mejor y nunca han caído en el riesgo de que algún punto débil suyo fuera descubierto por sus rivales porque siempre han trabajado para mejorarse. Ellos han establecido para sí mismos y para todos los demás como deberá ser el jugador ideal de basket del año 2000; quedan pocos años para adecuarlos. □



LA TRANSICION EN EL BALONCESTO

Por **LYNN PERTERSON** (Staples High School — Minnesota)

Antes de analizar cualquier otro aspecto concreto de nuestro juego, creo que es muy importante desarrollar una filosofía de juego y acometer un estilo del mismo. En nuestro caso, en Staples, creemos en el juego en transición dentro del baloncesto, y tanto en su aspecto defensivo como ofensivo.

Entendemos que no es posible acceder a un juego de transición dentro del baloncesto si no partimos de una defensa agresiva, que según nuestro punto de vista desarrollamos en un 98% del total en individual. Ello no significa que todo el mundo tenga que defender en individual, pero si que, según nuestro criterio, la defensa ha de ser agresiva, de forma que podamos dominar el «TEMPO» ó ritmo del juego. Desde nuestra defensa se genera gran parte de nuestro juego en transición.

Nuestra transición ofensiva es una combinación de varios conceptos diferentes así como de varios sistemas de transición que adaptamos cada temporada en proporción a las variaciones de plantilla que existen en el equipo. Realizamos variaciones y ajustes cada año de acuerdo con la plantilla, pero nuestros objetivos y filosofía básica se mantienen constantes año tras año.

Dentro de nuestra idea general en la transición, un punto de máximo interés son las recuperaciones de balón (de los once años en que participamos en las finales estatales, en los tres en que llegamos a la final éramos los máximos recuperadores de balones, mientras que en los que no conseguimos buenas clasificaciones

en la recuperación del balón, no conseguimos alcanzar las finales).

Paul Westhead comentaba sobre la transición que una transición al 75% de velocidad era igual a un 10% de eficacia; creemos que esta es una gran verdad. Has de sprintar al máximo, al 100% de las posibilidades todas las veces. A nosotros nos gusta utilizar la expresión «mueve rápido el balón y encestarás». Queremos que nuestro base pase el balón rápido a donde exista mayor posibilidad de conseguir canasta.

Vamos a definir las características de nuestros hombres por sus posiciones:

Jugador núm. (1): Base, buena visión de juego, ha de saber recibir rápidamente el pase después de rebote, y siempre en buena posición con visión del resto del campo. Ha de tener buen manejo de balón, saber avanzar rápidamente con él y, por supuesto, saber tomar buenas decisiones en el campo.

Jugadores núm (2) y (3): Aleros, buenos tiradores. Si uno de los dos es mucho mejor tirador que el otro, en especial desde largas distancias, deberá ser nuestro número (2). Un buen manejador de balón con buena penetración a canasta y cambios de ritmo, será nuestro número (3). El jugador (2) procuraremos que corra por la derecha mientras que el (3) lo hará por la izquierda.

Jugador núm. (4): Debe de ser un todo terreno y un atleta completo, reboteador, buen pasador, y que bien pueda salirse por fuera a tirar como jugar de poste.

Jugador núm. (5): Poste, en algu-

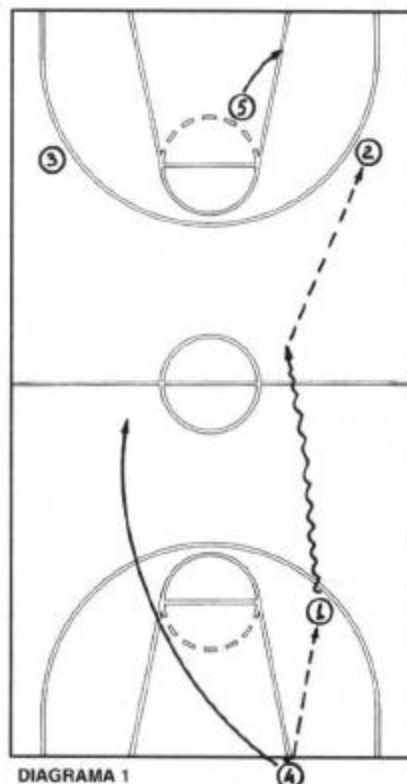


DIAGRAMA 1

na ocasión puede ser intercambiado por el (4).

Pasaremos ahora a definir nuestro juego en transición en el campo de juego:

Diagrama 1: (4) saca de fondo, pasando el balón a (1), el cual elige un lado (preferimos llevar el balón por un lado, lo cual nos permite ver globalmente el campo de forma más rápida para aprovechar la posibilidad de un pase largo-rápido cruzando el campo). (1) avanza con el balón por cualquiera de los lados. En este caso pasa a (2) y (5) toma la posición de poste bajo en el mismo lado del balón. En función de tus propias reglas e idea del juego. (2)

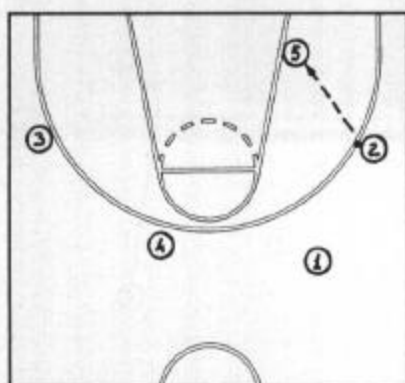


DIAGRAMA 2

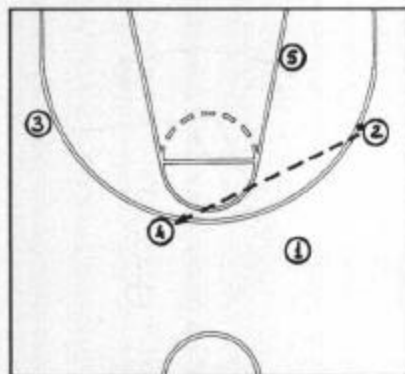


DIAGRAMA 3

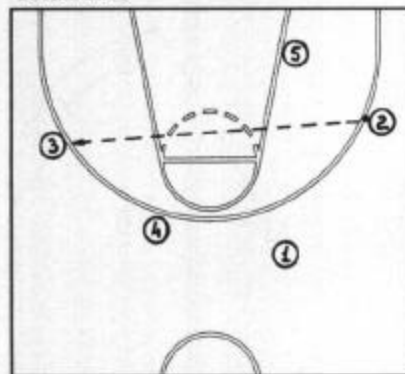


DIAGRAMA 4

puede meter el balón a (5), tirar, ó sacar el balón a (4) ó a (3).

Diagramas 2-3-4: este es el momento en que tú como entrenador determinas tus propias reglas de equipo. Por ejemplo algunos años en función de los jugadores que teníamos nosotros, no permitíamos tirar a los jugadores en el primer pase de transición a no ser que ese jugador estuviese en «racha» y hubiese metido canastas en las jugadas anteriores.

(2) puede tirar, meter el balón a (5) ó pase de vuelta a (4) (*diagrama 5*): (4) ahora puede tirar, ver a (5) en el corte que inicia por la zona y meter el balón (no cortar en línea recta sino



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7

trabajar para ganar la posición, dando la cara al balón) ó en caso contrario pasar el balón cambiando de lado hacia (3).

Hay que trabajar para que si a (3) le están tapando la línea de pase, éste busque una «puerta atrás» y que (4) sepa «leer» este movimiento (*diagrama 6*).

Si el balón llega a (3), (5) toma la posición de poste bajo en ese lado. (3) puede tirar, meter el balón a (5) en poste bajo. En ese momento (2) iniciará un movimiento de ir a realizar un bloqueo ciego a (4), tal y como indica el *diagrama 7*. Luego (2) se abre, con el fin de que si (3) no ha podido

De próxima publicación

CLINIC "CENTENARIO DEL BASKET"

CLINIC "CENTENARIO DEL BASKET"

Memorial Ignacio Pinedo

Vitoria, 27 al 29 de diciembre de 1991



Conferenciantes

PEPE LASO
LOLO SAINZ
CHEMA BUCETA

ETTORE MESSINA
HERB BROWN
GEORGE KARL

edita: AEED

Conferenciantes

ETTORE MESSINA
LOLO SAINZ
HERB BROWN
GEORGE KARL
PEPE LASO
CHEMA BUCETA

Temas

- Utilización de una estrella
- Ataque contra zona
- Defensa individual: situaciones especiales
- Passing game
- Técnica individual de los pivots
- Contraataque

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío.

Pedido contrareembolso a la AEED:

Jorge Juan, 82 - 5ª 1ª - 28009 Madrid

Teléfonos:

(91) 575 35 65 - 575 21 81

Fax (91) 577 50 73

Tirada limitada: reserva tu ejemplar

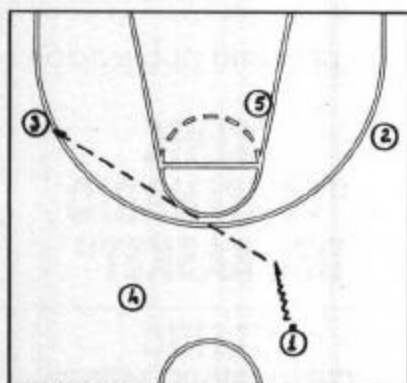


DIAGRAMA 8

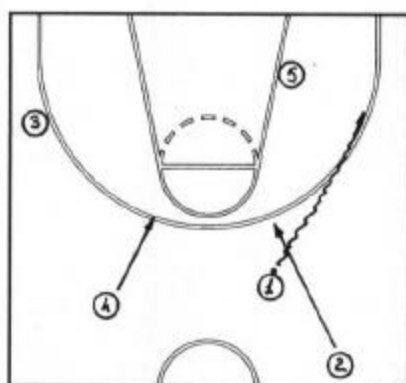


DIAGRAMA 11

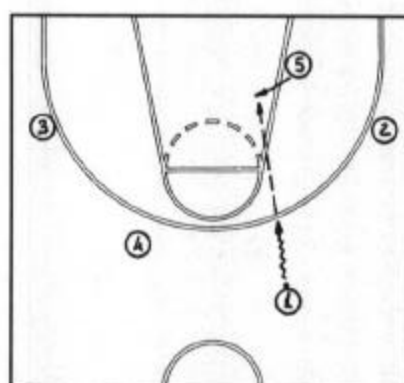


DIAGRAMA 14

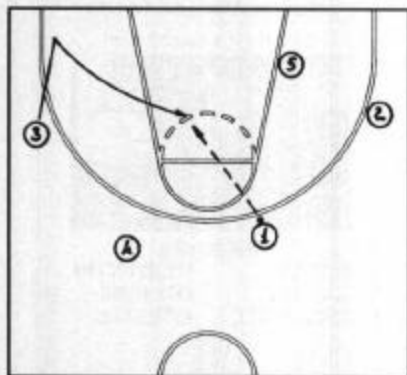


DIAGRAMA 9

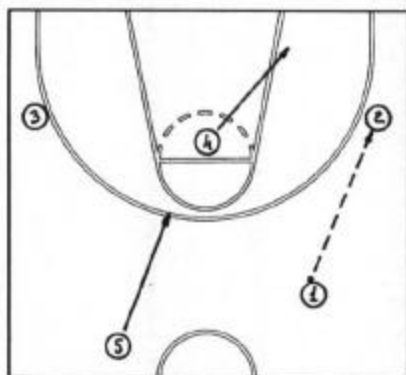


DIAGRAMA 12

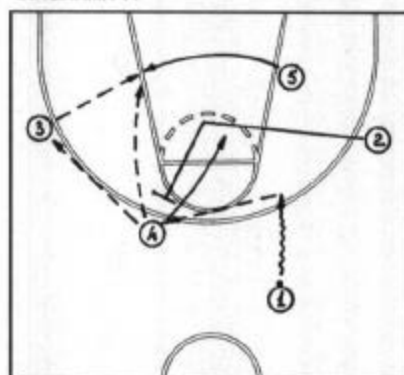


DIAGRAMA 15

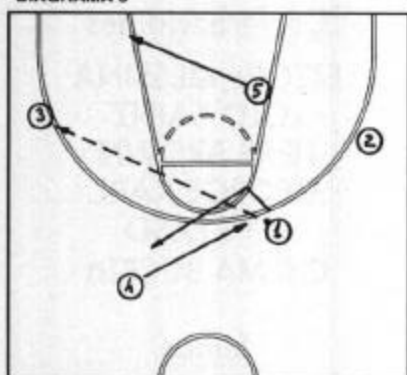


DIAGRAMA 10

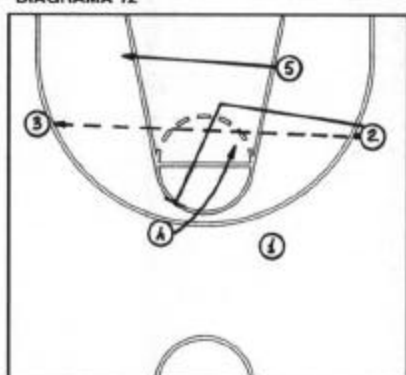


DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 16

pasar a (4), aprovechando el bloqueo ciego, pueda pasarle a él. Si llega el balón a (2), no debe de arriesgar con un pase a (5), pues será muy complicado realizarlo con éxito.

Con esta posición finaliza el movimiento básico de la transición; si, llegado a esta situación, no ha sucedido nada positivo en nuestro ataque, desarrollaremos nuestro ataque estático.

Podemos ver diferentes situaciones válidas según el momento en concreto.

Diagramas 8: Trataremos de pasar el balón tan rápido como podamos. Así tenemos a (1) llevando el

balón por el lado derecho y cruzando el balón a (3).

Diagrama 9: Hemos trabajado este pase en dos formas diferentes en función de las habilidades de nuestro (3). Si es un buen tirador, le mantendremos en la línea de tiro de tres puntos. Si (3) es muy explosivo en sus movimientos y sabe atacar por el lado izquierdo, intentamos que corte en la zona ganando posición dentro.

Si metemos el balón a (3) con un pase cruzado, dentro de la zona, (5) ha de ir al poste bajo del lado del balón y (1) y (4) intercambian sus roles de forma que ya estamos en nuestra posición básica de transición (Diagrama 10).

Otras opciones son las siguientes: asumamos que (2) rebotea y da un pase rápido a (1) en el lado derecho. Ahora (1) sprinta con el balón por todo el campo y toma la posición de (2) (diagrama 11); también (5) puede rebotear con lo que (4) entonces le sustituye, así que en la transición (4) y (5) intercambian sus misiones (diagrama 12).

Otra posibilidad es que (2) pase directamente a (3) a través de la zona y realice el bloqueo ciego a (4) ó (5), si es que han intercambiado posiciones, (diagrama 13).

(1) también puede llevar el balón botando y pasar directamen-

te a (5) (diagrama 14).

Otra opción es que (1) realice un pase a (4), con lo que éste puede tirar, meter el balón a (5) ó pasar a (3) cambiando el balón de lado, para después recibir el bloqueo ciego de (2) (Diagrama 15).

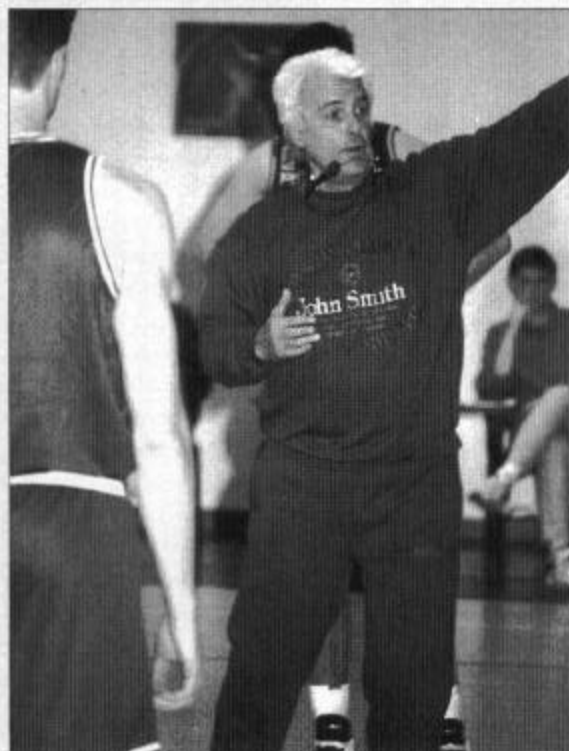
Con esta opción de pase lateral de (1) a (4) también puede existir la opción de continuación de corte flex sobre el bloqueo de (5) a (2) (diagrama 16).

Para terminar, quiero asumir que este sistema no es muy diferente a otros pero que si está construido para adaptarse a nuestra plantilla. Un punto básico en la enseñanza del sistema es la paciencia para asumir las reglas que tú como entrenador impones cada año. Qué tiros se pueden realizar y quién los puede realizar de entre tus hombres, si vas a dejar a tus hombres (4) y (5) tirar desde el borde de la zona ó no. Vas a dejar a tu (1)

tirar según inicia el movimiento, etc.

Según vayas experimentando con el sistema seguro que irás descubriendo nuevas opciones válidas para tu plantilla.

En nuestros tres últimos años hemos tenido promedios de 81'2, 71'3 y 71'8 puntos por partido en «High School». Los jugadores se encuentran a gusto anotando y siempre darán el cien por cien de sus posibilidades para conseguir más puntos. □



8º CLINIC DIPUTACION DE OURENSE

Los pasados días 8, 9 y 10 de abril se llevó a cabo la Octava edición del clinic internacional Diputación de Ourense con la asistencia de 120 entrenadores que asistieron a las charlas de Lolo Sainz, seleccionador de España, Randy Knowles, entrenador del Coren Ourense, Alfred Julbe, ex entrenador en la Liga ACB, y Manuel Pérez, ex entrenador de la selección senior femenina de Cuba. Las temáticas fueron variadas e interesantes sobre contraataque y transición, ataque a zonas, defensa individual, métodos de preparación y formación de tiradores. Además se celebraron mesas reducidas de trabajo sobre aspectos relacionados con la temática de las conferencias del Clinic. En las imágenes, dos momentos del clinic. El clinic fue organizado por la Diputación de Ourense a través de su servicio de deportes, con la colaboración de la AEED, el club Ourense Baloncesto, Caixa Ourense y Coren. □



ROTACION PROGRAMADA DE CAMBIOS

Por **JEFF REEP** (Entrenador Ayudante, New Mexico State)

Existen muchas ventajas en realizar las sustituciones con un fin determinado en lugar de, solamente, ir poniendo alternativamente jugadores dentro y fuera del campo.

Entre otras cosas te permite aprovechar al máximo su talento y capacidad manteniéndolos frescos físicamente. Dependiendo de tu estilo de juego y de la intensidad con que los realices, un jugador solo podrá jugar un tiempo limitado al 100%, en todas las facetas del juego, para poco a poco ir tomándose descansos, según le llega el cansancio, en algunas facetas del juego, normalmente en el defensivo, por su intensidad, pero también en el ofensivo por la precisión necesaria.

Utilizando una rotación de jugadores planificada, cada uno de nuestros hombres jugará al máximo de sus posibilidades entre 4 y 8 minutos y posteriormente le daremos un pequeño descanso. Después de jugar al máximo de sus posibilidades, no le importará un descanso de 2-3 minutos, si ellos saben que volverán a la cancha casi inmediatamente.

El momento en que los jugadores odian salir de la cancha es cuando ven que pueden quedarse fuera del partido, porque su sustituto ha acertado en unos cuantos tiros. Este sistema permite a los sustitutos el tener la confianza de que no van al banco para no volver al campo, no dependiendo de que acierten o fallen en el primer o segundo tiro. Es muy duro para cualquier persona el rendir cuando están viendo que en cada acción, depende del acierto o no para seguir en el campo.

Teniendo un plan de rotaciones y utilizando el «Registro de Sustituciones» puedes mantener a tus mejores jugadores en los momentos finales del partido o en aquellos más decisivos. Estos jugadores estarán más descansados, lo cual les permitirá el desarrollo de su máximo potencial.

El «registro de sustituciones» te permitirá utilizar ciertas combinaciones de jugadores durante el partido, lo mismo que te facilitará el rechazar otras. Por ejemplo si tu equipo está basado en la velocidad y rapidez del juego, pero tienes en tu plantilla un par de jugadores lentos, te permitirá el ver como alternas a ambos en diferentes momentos, sin alterar ni romper la velocidad del juego de tu equipo.

Si tienes en el equipo algunos jugadores no tiradores, el registro te va a permitir estar seguro de que siempre vas a tener en juego al menos a dos buenos tiradores. Estos son solo algunos ejemplos de las muchas aplicaciones concretas que el entrenador puede ir aprovechando del «registro de sustituciones».

El registro de sustituciones de cada entrenador será diferente y se basará en el número de jugadores que entran en la rotación según, claro está, las disponibilidades de la plantilla. También variará dependiendo de si tu juegas con 3 jugadores de perímetro y 2 postes o de si juegas con 2 bases, 2 aleros y solo un jugador interior.

Otro posible factor de variación en el registro será la cantidad de minutos que quieres que algunos de tus jugadores estén en el campo. Tal

vez tu necesitas que alguno de tus hombres estén 30-36 minutos en el campo, mientras que otros no deben de pasar de 8-10 minutos. Después de estar algún tiempo de práctica con tus hombres, trabajando en la pista, sabrás con claridad su capacidad y necesidades para darle el descanso adecuado. También en algunos partidos tu puedes pedir tiempos muertos para añadir algo de descanso a los 2-3 minutos correspondientes. Ello te permitirá mantener a tus hombres clave más minutos en juego en los partidos más decisivos.

Recuerda que el «registro de sustituciones» es solo una guía y que puede ser alterada por múltiples motivos, tales como problemas de faltas, lesiones, no estar jugando conforme a lo esperado, desajustes defensivos etc., solo por mencionar algunos casos habituales. Hay que tener en cuenta que por mucho que intentes mantener exactamente lo previsto en los cambios, ello resulta imposible pues incluso el reloj no siempre te permitirá el cambio cuando tu lo desees.

El ejemplo que exponemos de «registro de sustituciones» está basado en una rotación de siete hombres en los que 4 de ellos pueden actuar por dentro y 3 son hombres de perímetro. Si utilizamos un color más llamativo para el 5 inicial y otro para las sustituciones, solo con un vistazo al registro, te mostrará que combinaciones estas utilizando, cuantos hombres de 5 inicial están en el campo, cuantos minutos llevan en él, etc. En la derecha puedes anotar cuantos minutos quieres que a priori juegue cada jugador. El registro te indica la rotación

de 3 hombres de perímetro para las dos posiciones exteriores y la rotación de los 4 hombres para el juego más cerca del aro, para esas 3 posiciones. También es habitual el añadir un octavo hombre a la rotación cuando quieres rotar a 3 hombres para las dos posiciones de base-escolta, tres hombres para los 2 postes y 2 hombres para el puesto de alero alto. En cualquier caso existen un número ilimitado de posibilidades dependiendo de tu filosofía, estilo de juego e intensidad del mismo.

La parte alta del registro la puedes utilizar para la planificación mientras que la inferior puede ser utilizada durante el juego. De este modo con un vistazo durante el partido podrás ver que jugadores deberías cambiar conforme a lo planificado.

El registro de minutos en juego/

minutos de descanso puede ser llevado por uno de tus ayudantes. El registro te va a indicar el momento en que cada jugador entra y sale del campo. También te será muy beneficioso cuando sea el momento de sustituir, cuando tienes alguna duda sobre si realizar o no un cambio y cuando se ha realizado la rotación completa para observar los minutos que cada jugador ha estado jugando y cuantos ha descansado. Así tu ayudante te puede indicar cuando un jugador ha estado en el campo 5-6 minutos y cuanto tiempo llevan otros hombres sentados en el banquillo. Incluso si no has dado descanso a algún jugador en mucho tiempo, te ayudará el registro a identificar quien puede estar iniciando un proceso de cansancio por lo que conviene entonces fijarse más si ese

hombre está siendo productivo o no.

Recuerda que el «registro de sustituciones» será diferente en función de los hombres de tu equipo, estilo de juego e intensidad del mismo. También variará de un partido a otro según los ajustes concretos que quieras realizar, como entrenador, para ese encuentro. Un plan de rotaciones permitirá al entrenador bien preparado, mantener a sus jugadores frescos y evitar combinaciones no deseadas durante el juego.

Todo ello dará como resultado el maximizar el rendimiento de nuestros hombres con más talento además de permitir a los jugadores en estar más centrados en sus misiones concretas. Jugadores descansados serán capaces de dar de sí lo mejor de ellos en el momento en que los partidos se ganan o se pierden. □

REGISTRO DE SUSTITUCIONES

Nombres	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	Total Minutos
1. S. Crawford																						14
2. R. Brown																						14
3. K. Hill																						12
4. R. Jordan																						16
5. J. Roberson																						17
6. T. Ware																						13
7. G. Wilburn																						14
8.																						
9.																						
10.																						

16:00 Hill por Brown

Wilburn por Jordan

14:00 Jordan por Ware

13:00 Brown por Crawford

12:00 Ware por Roberson

10:00 Crawford por Hill

9:00 Roberson por Wilburn

7:00 Wilburn por Jordan

6:00 Hill por Brown

5:00 Jordan por Ware

3:00 Brown por Crawford

ASAMBLEA GENERAL DE LA E.A.B.C.



La Asamblea General de la Asociación Europea de Entrenadores de Baloncesto (E.A.B.C.) se celebró en Lisboa (Portugal) el pasado día 2 de Abril de 1994, bajo la presidencia de **Cesare Rubini**, Presidente de la Asociación Mundial de Entrenadores de Baloncesto (W.A.B.C.), y actuando como anfitrión **Mario Saldanha**, Presidente de la Federación Portuguesa de Baloncesto, asistiendo representantes de los siguientes países: Andorra; Estonia; Francia; Finlandia; Alemania; Grecia; Hungría; Italia; Letonia; Polonia; Portugal; Rusia; Escocia; España; Suecia; Suiza; Gales.

La Asamblea General de la E.A.B.C. eligió a los siguientes miembros del Comité Ejecutivo de la misma:

Presidente:	Anton M. Comas (España)
Vicepresidente:	Athanasios Papadimitriou (Grecia)
Secretario General:	Francisco Miret (España)
Vocales:	Serghei Belov (Rusia)
	José María Buceta (España)
	Manuel Fernandes (Portugal)
	Roland Geggus (Alemania)
	Miki Herkel (Suecia)
	Tadeusz Hucinski (Polonia)
	Laszlo Killik (Hungría)
	Ettore Messina (Italia). □

RECONOCIMIENTO A CESARE RUBINI

Con motivo de la celebración de la Asamblea general de la EABC, que se llevó a cabo en Lisboa el pasado 2 de abril, el presidente de la AEEB, sr. **Anton Comas**, hizo entrega de una placa conmemorativa a **Cesare Rubini**, presidente de la WABC, la Asociación Mundial de Entrenadores, en reconocimiento a su nominación como miembro del «Hall of Fame» de Springfield. Esta es la primera vez que un entrenador europeo, como tal (recordamos que Boris Stankovic también está entre las celebridades pero en función de secretario general de la FIBA, aunque anteriormente haya sido un entrenador de gran nivel), es nombrado para entrar a formar parte de la estrecha élite de famosos del basket destacados en el museo de baloncesto más famoso del mundo. En la imagen, un momento de la entrega de la placa conmemorativa por parte de Anton Comas a Cesare Rubini. □



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 - 5ª 1ª

28009 MADRID

Teléfonos: (91) 575 35 65 / 575 21 81

Fax (91) 577 50 73

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

GRAN EXITO EN LISBOA



El clinic organizado por la Asociación Europea de Entrenadores de Basket (EABC) los pasados días 1, 2 y 3 de abril en la capital portuguesa, con la colaboración de la AEEB, la FIBA, la Asociación Portuguesa de Entrenadores, y las distintas corporaciones locales, tuvo un éxito superior al previsto sea por asistencia de entrenadores cursillistas que por el nivel alcanzado por las charlas teórico—prácticas de los conferenciantes. Algo más de 500 entrenadores, provenientes de distintos países europeos, estuvieron presentes a lo largo de los tres días de conferencias y no salieron defraudados de la cita.

La gran «estrella» del certamen basketbolístico para entrenadores fue **Hubie Brown**, uno de los más prestigiosos entrenadores de la NBA, y posible-



mente el mejor a nivel pedagógico en la enseñanza del baloncesto. Brown estuvo soberbio en todas sus conferencias levantando murmullos de admiración ante la precisión de sus explicaciones y el nivel de exigencia necesario para que los jugadores puedan adquirir un gran nivel de juego a lo largo del aprendizaje cotidiano en los entrenamientos.

Además del entrenador norteamericano, otros cuatro conferenciantes completaron el programa. **Loio Sainz**,

seleccionador nacional, y **Moncho Monsalve**, entrenador del Fórum Valladolid, dieron muestra de su alto nivel como conferenciantes en sus explicaciones técnicas. Por otra parte, **Vladimir Heger**, seleccionador portugués, y **Mario Palma**, entrenador del Benfica de Lisboa —primer equipo luso que ha conseguido jugar una liguilla final de la Liga Europea de basket— demostraron el porqué del constante crecimiento del basket portugués a nivel continental. (Fotos: **Germán García**). □





En las distintas imágenes se recogen momentos del clinic lisboeta, que tuvo una masiva presencia de entrenadores de toda Europa que salieron muy satisfechos de las explicaciones técnicas recibidas.





CLINIC INTERNACIONAL



DIPUTACIÓN DE ALICANTE

Días: 9, 10, 11 y 12 de Julio de 1994

Lugar: Pabellón Municipal de Deportes
«FLORIDA BABEL»

Director Técnico: Moncho Monsalve

Patrocinadores



Para cualquier información dirigirse a:



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE
ENTRENADORES DE BALONCESTO



Jorge Juan, 82 - 5º 1ª
28009 MADRID

Teléfonos (91) 575 21 81 - 575 35 65
Fax (91) 577 50 73



LENNY WILKENS

Es uno de los
carismas de la
estrella de
Seattle
Portland.



MARIO PESQUERA

Entrenador del Forum Valladolid desde 1980 al 88; esta misma temporada fue a dirigir, con notable éxito, al Caja de Ronda de Málaga. En el 89 fue elegido entrenador del año de la AEEB y en el 90 por la Revista Gigantes. La pasada temporada ha entrenado al CAI Zaragoza y actualmente es el analista técnico de los partidos retransmitidos por TVE.



MAURO DI VINCENZO

Entrenador de gran prestigio en la Liga Italiana y muy buen conferenciante. Es doctor en medicina y como entrenador profesional ha entrenado al Fortitudo Bologna, al Virtus Bologna (actual Buckler), Basket Livorno, Benetton Treviso, Juve Caserta y en la actualidad es entrenador jefe del Basket Rimini, equipo de primera división en la Lega.

PEDRO MARTINEZ

Entrenador del TDK Manresa, es además seleccionador nacional sub-23. Comenzó entrenando en las categorías inferiores del Sant Josep de Badalona y dirigió el equipo junior del Joventut con el que ganó tres campeonatos de España. Entrenador jefe del Joventut en la temporada 89-90 ganando la Copa Korac.



EDUARDO TORRES

Actual entrenador del Festina Andorra, es el más joven entrenador de la máxima serie española. Comenzó entrenando en las categorías inferiores del Joventut de Badalona para pasar sucesivamente al Andorra, equipo con el que consiguió ascender a la liga ACB.

TEMARIO y PROGRAMA

Mauro di Vincenzo

- Ejercicios para el contrataque.
- Ataque contra defensa individual con dos postes altos

Pedro Martínez

- Ataque contra zonas.

Zeljko Pavlicevic

- Técnica individual.
- Juego de ataque por conceptos.

Mario Pesquera

- Estilo de juego de un equipo de A.C.B. Defensas alternativas.
- Defensa de zonas (Match-up).

Eduard Torres

- Conceptos de defensa individual.

Lenny Wilkens

- Defensa 2c1. Juego interior-exterior.
- Juego en rotación.
- Ataque estático 5c5 en medio campo.

▼ Día 8 de Julio

08,00 h.: entrega de acreditaciones.
09,00 h.: Lenny Wilkens.
10,30 h.: Eduard Torres.
12,00 h.: Mauro di Vincenzo.

▼ Día 11 de Julio

09,00 h.: Zeljko Pavlicevic.
10,30 h.: Lenny Wilkens.
12,30 h.: Mario Pesquera.

▼ Día 14 de Julio

09,00 h.: Mauro di Vincenzo.
10,30 h.: Zeljko Pavlicevic.
12,00 h.: Lenny Wilkens.

▼ Día 12 de Julio

09,00 h.: Mario Pesquera.
10,30 h.: Pedro Martínez.
12,00 h.: Lenny Wilkens.

de los más prestigiosos personajes del baloncesto norteamericano, avalado por su trayectoria en la NBA como jugador —fue una gran y como entrenador— un anillo en su poder conquistado al frente de los SuperSonics en la temporada 78-79—. Ha sido entrenador en Seattle, Cleveland y desde esta temporada dirige a los «Halcones» de Atlanta.



ZELJO PAVLICEVIC

Ex jugador de buen nivel, es entrenador profesional desde 1976 cuando entrenó al Cibona, su equipo de siempre, para pasar sucesivamente al Clesa Ferrol, Taugrés, y posteriormente al Pop 84 de Split y finalmente al Panathinaikos de Atenas. Ha ganado dos Copas de Europa además de diversas competiciones nacionales.



**ESTRELLA
DEL DEPORTE**



AYUNTAMIENTO DE ALICANTE
CONCEJALIA DE TURISMO

JUEGO DEL PERIMETRO

Por **LOLO SAINZ** (Entrenador Selección Española)

Cuando hablamos de juego de perímetro, no sólo hablamos de los jugadores exteriores, sino también de nuestros hombres altos, por ello tiene que existir una relación entre los altos y los bajos. Para ser un buen jugador de perímetro, lo primero que se debe de tener es una base y ésta es tener buenos fundamentos.

Evidentemente, después de enseñar estos fundamentos al jugador, deberemos esforzarnos en inculcarle la aplicación correcta de los mismos; el jugador debe ser «versátil», no podemos tener jugadores «autómatas», no hay que matar la iniciativa del jugador, debemos formar jugadores creativos, con lo cual todos saldremos beneficiados.

La agresividad siempre la asimilamos al gesto defensivo, y ¿por qué no aplicarlo al ofensivo? ¿Cómo podemos ser agresivos en ataque?; pues bien, primeramente que el jugador esté en una buena posición ofensiva, que incite al defensor de que va a hacer algo, lo que sea, que esté siempre en movimiento, que si se recibe y hay buena posición de tiro se tire, que se vaya al rebote ofensivo,...

Evidentemente no todos nuestros jugadores están capacitados para hacer lo mismo o por lo menos para aprenderlo en el mismo tiempo, por ello debemos tener paciencia y constancia en el trabajo, no debemos olvidar que una de las claves del éxito está en el trabajo diario.

Como segundo aspecto fundamental diría que hay que enseñar al jugador a saber utilizar tanto los fundamentos tácticos individuales como los colectivos; yo siempre digo una cosa: tenemos que inculcarles a ser disciplinados, (no confundir con au-

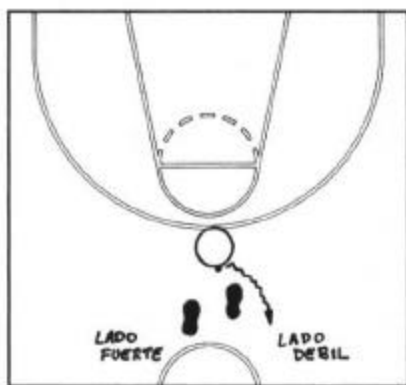


DIAGRAMA 1

tómatas), y sobre todo en los movimientos sin balón.

Al jugador hay que enseñarle que con el balón en las manos tiene que dar la impresión de que siempre va a realizar algo (tirar, pasar o botar); a la mayoría de los jugadores les gusta demasiado tener el balón en las manos y muchas veces se abusa del bote, olvidando una faceta del juego muy difícil, **el pase**, o como a mí me gusta decir **«el arte de pasar»**. Está claro que entre el pasador y el receptor debe existir una coordinación, fundamental para la ejecución correcta de todos los movimientos ofensivos, por ello hay que recalcar que el pase sea fuerte, recto, y sobre todo que vaya al blanco que nosotros elijamos.

Dentro de los pases, siempre me gusta hablar de reducir al máximo los errores en los pases perdidos, pero sin coartar la creatividad y la elección del jugador.

Después del pase viene **el bote** de donde destacaría estos puntos:

- Botar para sacar ventaja sobre mi defensor y concluir con un tiro.
- Botar para atraer al defensor de un compañero y conseguirle así una situación de ventaja a través de un buen pase.

● Botar para llevar a mi defensor a un bloqueo.

Empezamos teniendo el balón en las manos, ¿y ahora qué?

Comenzaremos atacando a nuestro defensor sobre su pie adelantado, que será el de su lado débil, *diagrama 1*.

Una buena **selección de tiro** es enseñar al jugador a que cuando recibe el balón y está en perfectas condiciones de tiro, hay que hacerlo; para ser más claro: «una buena situación de tiro requiere un buen tiro».

Hay que inculcar al jugador de perímetro a que juegue con los fallos del defensor y, sin olvidar lo que comenté antes, ser agresivo en ataque. Por ejemplo, si tiramos a canasta y nuestro defensor patea el tiro y sale en contraataque, debemos aprovechar su error e ir al rebote ofensivo; ésta es una muestra de agresividad en ataque.

Antes de nada nos debemos preguntar: ¿somos capaces de inculcar y enseñar a nuestros jugadores el juego sin balón? Ya se que es difícil, pero en esa dificultad estará nuestra recompensa. Realmente se necesita **«intuición»**, elemento que hace que nuestros jugadores mejoren y sean más «listos» jugando; recordando lo comentado antes, esto sólo lo conseguiremos en el que hacer diario. Cuando estamos jugando sin balón tenemos que incitar a los jugadores a romper su timidez, bien porque no se atrevan y no tengan iniciativa en su juego, o bien porque los entrenadores somos demasiados rígidos y estamos coartando su iniciativa en el juego.

Por lo tanto si tenemos jugadores que saben donde pasar, que saben donde tienen que ir y sobre todo que saben jugar con su defensa y con sus

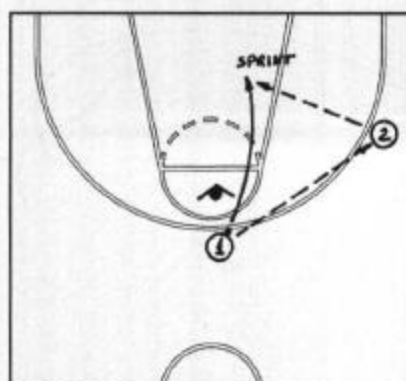


DIAGRAMA 2

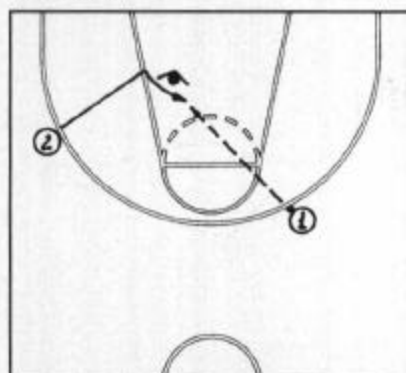


DIAGRAMA 3

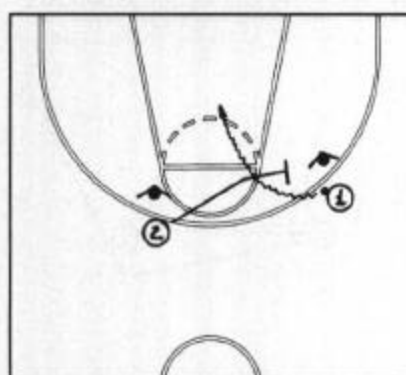


DIAGRAMA 4

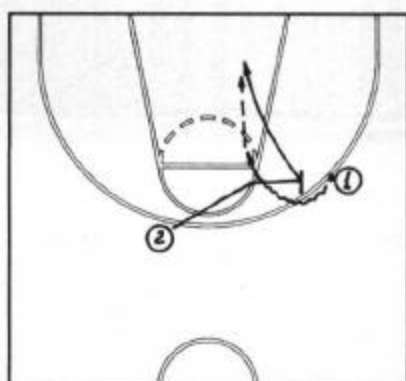


DIAGRAMA 5

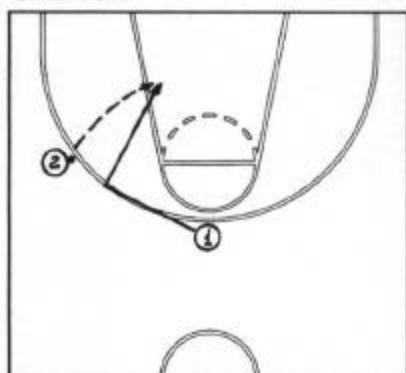


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7

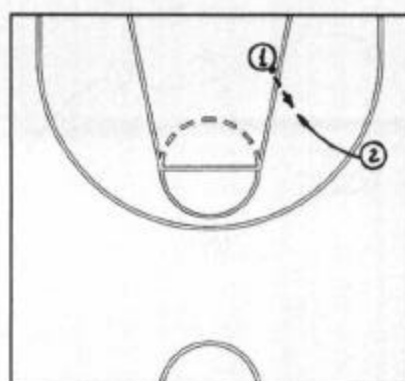


DIAGRAMA 8

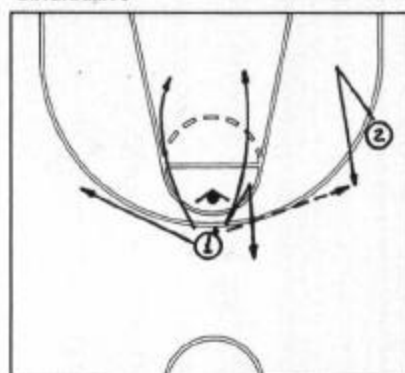


DIAGRAMA 9

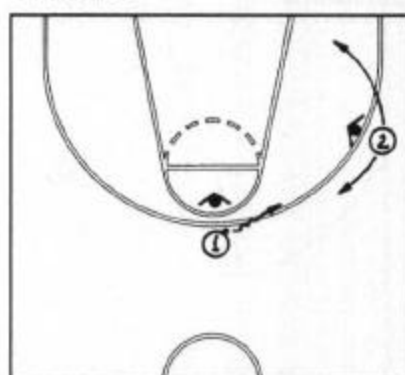


DIAGRAMA 10

fallos, habremos conseguido el objetivo.

Yo creo que hay que dedicar muchas horas en la enseñanza del juego sin balón para realizar un bloqueo, hacer cortes, crear un espacio libre en una zona del campo, ir al rebote ofensivo, y fundamentalmente inculcar al jugador que cuando pasa el balón se tiene que mover. Realmente no se necesita el balón para ser efectivo; lo primordial del juego sin balón es conseguir el balón en una posición idónea, lo que no quiere decir que tengamos el balón en las manos constantemente bo-

tando y botando.

Los movimientos que debemos hacer deben ser cortos, rápidos, explosivos y agresivos para:

- recibir con ventaja el balón
- crear espacios, con el objetivo de poder aprovecharlos
- ocupar espacios
- que el defensor esté en continuo movimiento y esté constantemente pendiente de algo que podemos hacer
- poder jugar constantemente con los fallos del defensor.

Los jugadores deben estar trabajando constantemente con cambios

de velocidad y de ritmo.

En los cortes deberemos tener en cuenta nuestra posición respecto del balón por eso distinguiremos dos posiciones:

a) desde el lado del balón (lado fuerte), *diagrama 2*. (1) después de pasar a (2), corta con un cambio de ritmo sobre su defensor. Particularmente prefiero esta situación al cambio de dirección, creo que es más natural y ganamos más tiempo si realizamos un «sprint» hacia el aro.

b) desde el lado de ayuda (lado débil), lo que deberé hacer primero es acercarme a mi defensor para



DIAGRAMA 11

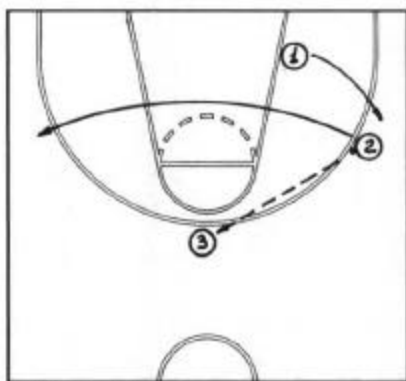


DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 17

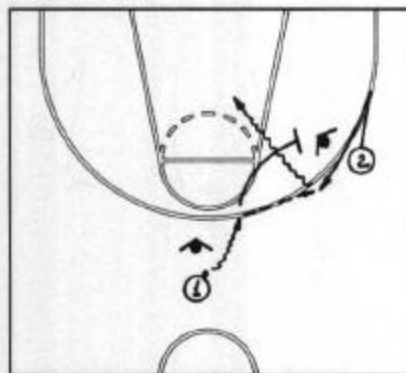


DIAGRAMA 12

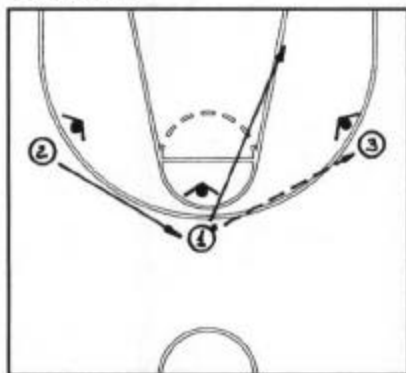


DIAGRAMA 15

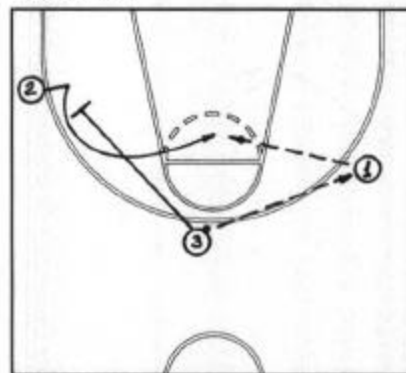


DIAGRAMA 18

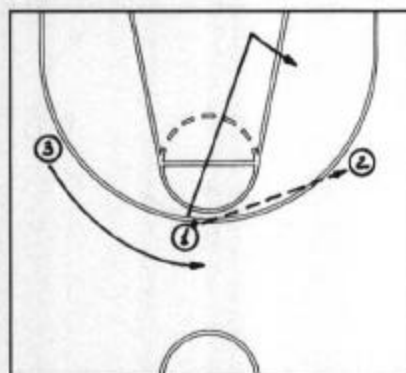


DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 16

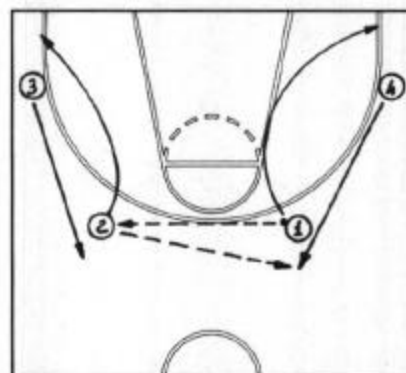


DIAGRAMA 19

luego ponerlo en línea con el aro, *diagrama 3*. (2) corta hacia el aro y al acercarse mete a su defensa en línea con el aro, para así poder recibir en buenas condiciones de (1).

Ahora introducimos otro elemento: **los bloqueos**.

Personalmente me gusta hacerlos de cara, para así poder estar viendo al defensor.

En el *diagrama 4*, (1), con el balón, lleva a su defensor hacia el bloqueo que hace (2) de cara.

En el *diagrama 5*, trabajo de bloqueo y continuación en el alero; (1) pasa el balón y corta a bloquear de

cara al defensor de (2), para que éste penetre por el centro.

En el trabajo de bloqueo es importante seguir jugando con el defensor y sus fallos, por ello algunas veces se puede «romper» el bloqueo, *diagrama 6*: (1), después de pasar a (2), finta el bloqueo y con un cambio de ritmo hacia aro lo rompe pudiendo recibir cómodamente, este movimiento lo realiza muy bien un jugador del Real Madrid, Joe Arlauckas.

Es importante también concienciar a todo el equipo que **el rebote** (ofensivo y defensivo) no sólo es pa-

trimonio de los jugadores altos, es cuestión y trabajo de todos. Los jugadores del perímetro tienen la obligación de ir al rebote, sobre todo cuando nuestro defensor comete un fallo.

Desarrollo en ejercicios

Desarrollaremos ejercicios de 2c2, comenzando por hacerlos sin defensa, esto es 2c0, donde deberemos tener en cuenta que:

- después de pasar, corto hacia canasta
- buenos pases, el balón va donde debe ir

- no fallamos entradas

- seguir jugando con los fallos del defensor.

En el *diagrama 7*, (2) se hunde para después volver sobre sus pasos y recibir de (1) que, después de pasar, «sprinta» hacia canasta, recibe y entra a canasta.

En el *diagrama 8*, igual que antes pero, al recibir, (1) en el corte, finta la entrada y da un pase atrás a (2) que entra o tira.

En el *diagrama 9*, trabajamos con un defensor sobre (1), el cual pasará a (2) y comenzará a «jugar» con su defensor; es importante que tome una decisión. Es importante elegir un movimiento y no estar «bailando» inú-

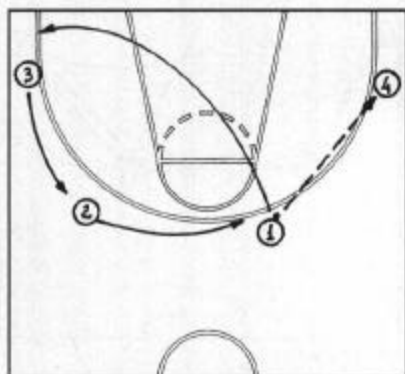


DIAGRAMA 20

tilmente; cada movimiento hay que hacerlo a una velocidad distinta.

En el *diagrama 10*, jugamos 2c2 con múltiples posibilidades de recepción; en este ejercicio (2) jugará poco tiempo en poste bajo, un sólo bote para penetrar a canasta con el fin de sacar ventaja o atraer al defensor del compañero. Pasar y cortar y no pasar y «mirar». Otra opción en este ejercicio es hacerlo sin botes; sólo boto para iniciar el juego.

En el *diagrama 11*, 2c2. Cuando el balón va a un lado el atacante del lado débil debe hacer mover a su defensor e intentar meterle en línea con el aro y jugar con él; siempre que me mueva con cambios de ritmo, paso y sprint; en este ejercicio seguiremos teniendo muchas opciones de recepción.

En el *diagrama 12*, (2) se hunde hacia canasta y vuelve sobre sus pasos; (1) sale en dribbling (agresivo) y pasa a (2); éste espera la llegada de (1) que bloquea, para atacar en dribbling hacia el aro.

Errores más frecuentes:

- el atacante recibe el balón sin moverse del sitio;

- el jugador con balón sale cuando el otro viene hacia él.

Hay que respetar el movimiento y tener paciencia, dejar que llegue el bloqueo.

Seguidamente pasamos a jugar 3c3, primero sin defensas para más tarde añadirlas.

En los *diagramas 13 y 14*, un ejerci-

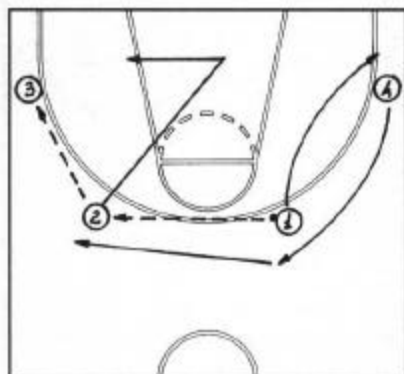


DIAGRAMA 21

cio de rotación de posiciones que nos hará ser disciplinados en este tipo de juego; después de pasar, corto y me muevo para ocupar espacios libres; deberemos concienciar al jugador de la importancia del movimiento sin balón del jugador de perímetro.

Después de trabajar este ejercicio comenzaremos a realizarlo con defensa, pero antes debemos ponerle unas normas para que se mantenga una disciplina de juego:

- paso y corto en sprint, para así recibir o crear un espacio;

- para recibir, hay que trabajar la finta de recepción;

- buenos pases;

- hay que tomar rápido una decisión de ataque, no quiero muchos pases

- seguir jugando con los fallos del defensor, meterlo en línea con el aro.

En el *diagrama 15* jugamos un 3c3 de la siguiente forma: primero sin botes, luego un bote y más tarde normal. Aplicar las normas anteriores y sobre todo no olvidar que hay que ser agresivos en ataque: triple amenaza.

En los *diagramas 16, 17 y 18*: jugamos con las mismas ideas pero ahora introducimos cortes y bloqueos indirectos. Es importante que en estos movimientos no seamos autómatas, no siempre el balón tiene que estar en el mismo sitio.

Como resumen de todo este trabajo de juego de perímetro en situa-

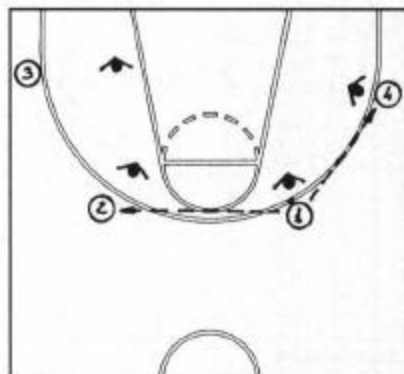


DIAGRAMA 22

ciones de 2c2 y 3c3, los objetivos fundamentales que siempre hay que recordarse son:

- Ser agresivos en ataque.

- Inculcar al jugador a usar constantemente los cambios de ritmo.

- Hay que jugar con los fallos del defensor.

Con todo esto que he explicado estoy transmitiendo una serie de conceptos de ataque, no la formación de un sistema de ataque, aunque evidentemente aplicando correctamente estos conceptos sí conseguiremos estructurar un ataque.

Vamos a seguir desarrollando una serie de ejercicios para el juego 4c4. No debemos olvidar que aquí, al igual que el 3c3, las normas que comentamos anteriormente son las mismas y por lo tanto no podemos olvidarlas.

Recordamos: crear espacios, ocupar espacios, pasar y cortar, jugar con los fallos de la defensa, en una palabra seguir siendo disciplinados en ataque (que no ser autómatas). Perdonadme, soy muy pesado e insisto mucho en esto, pero es un *factor esencial* en nuestro baloncesto moderno.

Comenzamos, pues, haciendo un ejercicio de movimiento exterior con cuatro jugadores y en el que trabajaremos la creación de espacios y la ocupación posterior.

En el *diagrama 19* comenzamos un 4c0 con pases entre posiciones

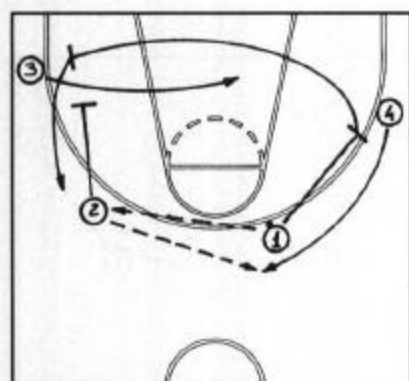


DIAGRAMA 23

altas; (1) pasa a (2) y corta hacia el aro, y va a ocupar la última posición de su lado; a su vez (3) reemplaza y ocupa el espacio libre dejado por (2). Es importante que acostumbremos al jugador a señalar donde quiere el balón. Si nos presionan en la subida lógicamente trabajaremos la puerta atrás. Siempre que recibimos, debemos tener el balón en posición de triple amenaza (paso, tiro, bote) y seguimos jugando con constantes cambios de ritmo.

En el *diagrama 20*, igual situación de 4c0 pero ahora introducimos otra norma por la cual hacemos que (1) realiza un pase vertical sobre (4) y corta hacia el aro; su espacio es ocupado por (2); después del corte voy a la posición baja del lado contrario.

En el *diagrama 21* realizamos un ejercicio donde intercalamos las dos

normas de los ejercicios anteriores: pases verticales y horizontales, con la obligatoriedad de no repetir pases, de ser agresivos en los cortes y de realizar los cortes en posiciones bajas por arriba.

Comenzamos ahora una serie de ejercicios pero esta vez con defensa. Empezaremos realizándolos primero sin botes y luego con dribbling.

En el *diagrama 22*, 4c4. El ataque utilizará las normas anteriormente aprendidas de pases horizontales y pases verticales, teniendo en cuenta que ahora el jugador que ataca ya tiene defensa y por lo tanto juega

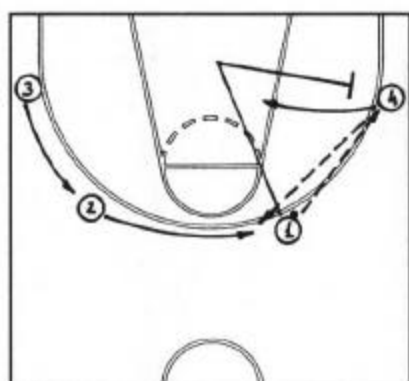


DIAGRAMA 24

con sus fallos. Por ejemplo, si el jugador me da la espalda, automáticamente romperé los movimientos, haré puerta atrás y busco el aro.

En todos estos ejercicios de juego de 4c4 deberemos recalcar la disciplina en cualquier situación, utilización de las normas de ataque, no olvidar ocupar espacios y evitar que pase mucho tiempo sin ocuparse, moverse para recibir el balón y tener posición de triple amenaza. También tenemos que acostumbrar al jugador que no siempre se tienen que meter bandejas; además ahora en el baloncesto moderno cada vez es más difícil, sino que hay que seleccionar buenas posiciones de tiro para *TIRAR*.

En el *diagrama 23*: utilizamos las mismas normas pero esta vez usando bloqueos verticales y horizontales, con las consiguientes rotaciones y ocu-

paciones de espacio. No olvidar que el bloqueado debe tener paciencia y esperar que le bloqueen. Particularmente creo que este ejercicio viene muy bien para la mejora de los movimientos laterales de los hombros altos.

En el *diagrama 24*, trabajamos igual que antes, pero (1), después de pasar a (2) y cortar, se queda en el poste bajo de su lado para buscar el bloqueo ciego de (4). Con esto originamos ayudas defensivas que nos abren espacios para las penetraciones. Es importante que los atacantes, aunque disciplinados, sean también creativos: cada vez que nos movamos

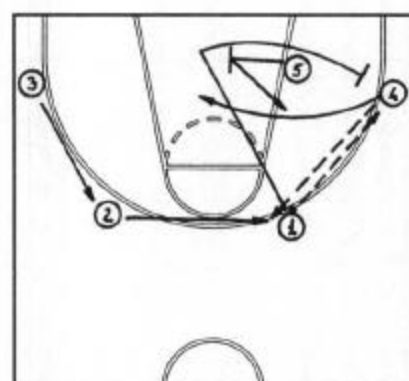


DIAGRAMA 25

mos tenemos que conseguir algo.

Hasta ahora hemos trabajado con situaciones 4c4 con normas de ataque; si ahora metemos otro jugador, casi podríamos decir que hemos construido un sistema de ataque. Ese quinto jugador lo podemos situar en el poste alto o bajo, aunque también podremos jugar con cinco abiertos, pero siempre utilizando las mismas normas.

Por ejemplo, en el *diagrama 25*, con el jugador (5) en el poste bajo, podemos empezar el movimiento por este mismo lado. Estos movimientos que explico los califico casi como un sistema pedagógico, y sirven también, muchas veces, para atacar contra defensas alternativas; de esta forma podemos atacar contra individual o contra zonas teniendo unos únicos movimientos. □

CONTRAATAQUE Y TRANSICION

Por **GIANCARLO SACCO** (Entrenador Auriga Trapani)

Cuando nos dan un equipo para entrenar, lo primero que tenemos que hacer es pensar que es lo que vamos a hacer con ese equipo. Si me interesa hacer un juego muy controlado y lento, si deseo jugar con muchas transiciones, jugar un juego de contraataque y rápido, etc...

Mi juego está basado en el contraataque; éste se puede hacer con cualquier tipo de jugadores y de cualquier edad, pero aun así debemos fijarnos y tener presente las características de los jugadores que tenemos.

Escogida esta opción, cuando hablo de contraataque no me refiero a un aspecto más del juego. Si he elegido que mi equipo juegue al contraataque, quiero que juegue corriendo los 40 minutos del partido. Esto es muy importante que quede claro. No importa que el equipo contrario sepa que juego al contraataque y conozca mi estilo de juego, puesto que ello hará que el contrario tenga que trabajar en función de nuestro juego y eso es positivo, y condicionaremos también su propio estilo de juego.

El juego del contraataque tiene muchas ventajas:

1) Me permite trabajar mucho con el equipo, por lo cual mis jugadores mejoran constantemente su nivel individual de juego.

2) Me obliga a trabajar mucho en defensa, pues necesito para realizar este tipo de juego una defensa muy agresiva, y esto tiene una consecuencia muy grande pues me obliga a utilizar todo los jugadores y ello crea un buen ambiente de equipo. Generalmente el aspecto del baloncesto que menos gusta al jugador es la defensa; de esta forma conseguimos que los jugadores se «obliguen» a



defender fuerte y agresivo para poder jugar.

3) Las reglas de este contraataque he intentado que sean lo más simples posibles, puesto que nuestro juego, al tener un ritmo muy alto y constante, hace que el jugador se fatigue en exceso y tienda a precipitarse; para evitarlo he creado unas reglas muy sencillas, fáciles de aprender y aplicar, con el fin de que si llega una situación especial, «stress» y presión, el jugador pueda seguir reaccionando positivamente.

Las reglas del contraataque son:

- Mentalizar al equipo para aprovechar nuestro juego en cualquier situación del partido, canasta, rebote, banda, salto entre dos, etc...

- Dividimos a los jugadores en dos fases:

- Fase de apertura: 1 - 4 - 5

- Fase de finalización: 2 - 3 (diagrama 1).

- Queremos utilizar pocos jugado-

res en el contraataque (el mínimo posible, 3 jugadores) porque ello nos hará más veloces.

- Quiero que cuando tengamos el balón sea el base (1) quien dirija el contraataque.

- Cuando reboteamos o nos meten canasta, (1) tiene que recibir lo más cerca del medio campo posible, mientras que (2) y (3) su primera misión es correr y a partir de que se cruza el medio campo miran; la primera opción es poder recibir el pase largo del reboteador. (4) se coloca en la esquina de la zona en el lado contrario al balón. (Diagrama 2).

- Cuando recibe (1), lo primero que debe hacer es parar una décima de segundo y mirar hacia delante, y más tarde echar el balón al suelo; lo contrario es un error muy común, y es muy importante su corrección.

- Una vez esto, (1) pasa al alero (2) y corta sobre el balón y se coloca en

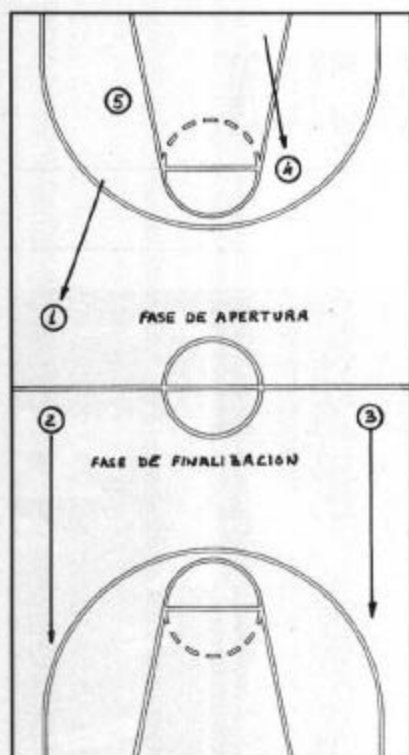


DIAGRAMA 1

la esquina contraria, mientras (4) y (5) cortan por el centro, colocándose (4) en el poste bajo del lado del balón y (5) en la cabeza de la zona (6.25 arriba), *diagrama 3*.

El equilibrio será una de las virtudes que tendremos que desarrollar en nuestro juego; las primeras opciones evidentemente son para los jugadores más rápidos y bajos, con las que sacaremos situaciones de superioridad 1c0, 2c1, 3c1, 3c2, ... Más tarde vendrán las opciones de nuestros jugadores altos y más lentos, con cortes sobre el lado de balón, situaciones de 1c1 en la cabeza de la zona. Por lo tanto, y resumiendo todo esto, debe existir un **RESPETO** por todos los movimientos de nuestro contraataque, primero los bajos y después los altos: todo el mundo participa del juego.

En la finalización de nuestro juego y después de desarrollar todas las reglas, existen varios movimientos. Por ejemplo, (5) recibe en cabeza de la zona e invierte pasando a (3); mientras se realiza el pase, (4) corta por debajo apoyándose en el bloqueo de (1), que después es bloqueado

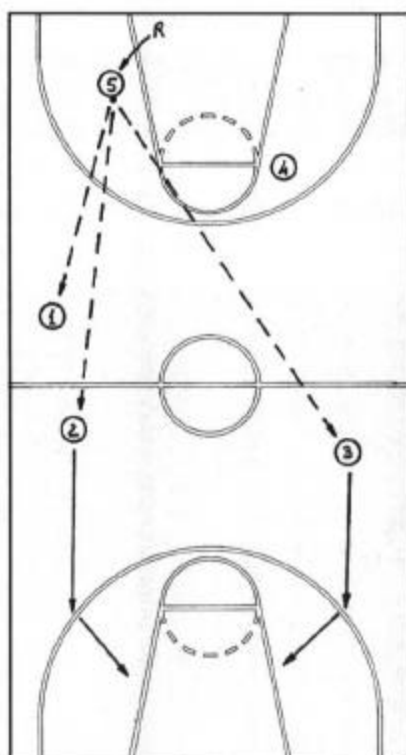


DIAGRAMA 2

por (5), *diagrama 4*.

En el *diagrama 5*, (2) pasa a (4) y realiza un corte poste alto/aro, reemplazando (5) que recibe, mientras (1) realiza un movimiento vertical hacia

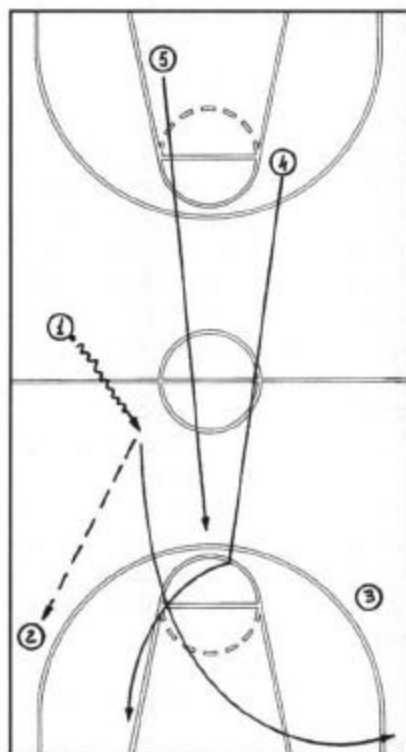


DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 4

la cabeza de la zona donde recibe el balón.

Antes de comenzar a desarrollar mi juego en ejercicios, recalcaría varias cosas:

- Nuestro contraataque es único, donde todo el mundo participa y donde todo el mundo conoce sus reglas.

- El éxito del contraataque radica en un 99% en la fase de apertura, buen rebote y rápido pase de apertura. (*1ª fase del contraataque*).

- Hay que dar posibilidades de creación propia, que los jugadores resuelvan en determinadas situaciones.

- Organización y respeto para aprovechar las cualidades y creatividad de nuestros jugadores altos (*2ª fase de contraataque*).

Hay multitud de ejercicios para poder desarrollar nuestro juego pero suelo inventar ejercicios a partir de los problemas que veo que surgen en los entrenamientos o en los partidos.

Para empezar trabajamos con el reboteador que es parte importante en el éxito de nuestro juego. Debe ganar el máximo tiempo posible en el rebote, por ello debe girar el cuerpo mientras está en el aire y reboteando para, nada más caer, pasar. También, y si está sobremarcado, puede dar un bote para así abrir línea de pase. Si el base está sobremarcado y no puede recibir el primer pase, automáticamente sabemos que haremos un pase de emergencia a (4), que está en el lado contrario, para así conseguir posteriormente que (1) reciba, *diagrama 6*.

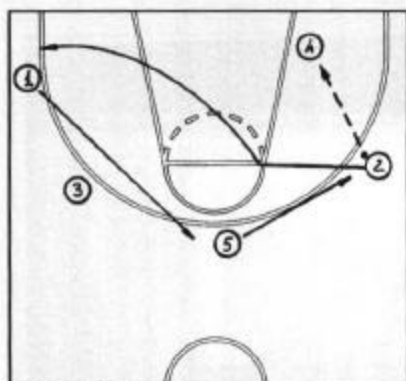


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9

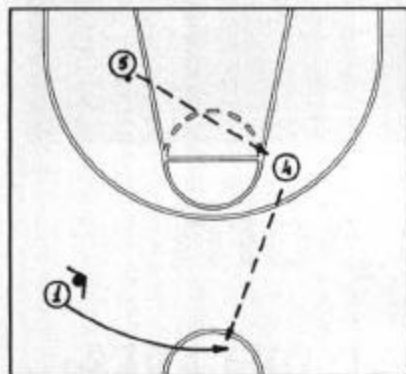


DIAGRAMA 6

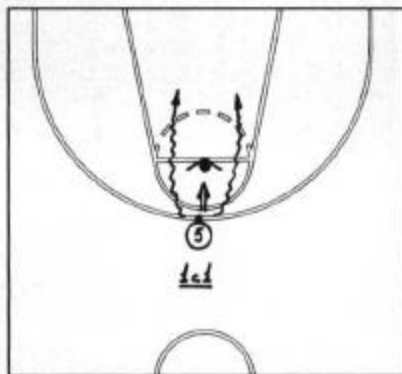


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 10

Concretando, (5), al rebotear o sacar de fondo, tiene varias opciones:

- a) pase a (1)
- b) pase de emergencia a (4) y éste pasa a (1) (triangulación)
- c) pase largo a un alero que corre.

Después nos centraremos en el trabajo de recepción del base, el cual debe ser muy disciplinado y estar concentrado en todos sus movimientos; el base siempre debe recibir en el lado donde se rebotea y cercano a la línea de medio campo. En el trabajo de recepción del base, debemos inculcar al jugador que cuando se recibe el primer pase lo primero que debe hacer es parar y mirar hacia delante por si hay posibilidad de pase y, sino, entonces botará para avanzar. Si el base está sobremarcado, habrá una triangulación con pase de emergencia a (4), tomando el centro (1) donde recibirá. Es importante resaltar que el base no va a buscar el balón sino que el balón lo recibe en su posición.

La canasta tiene que estar pre-

sente siempre y debemos hacer lo máximo posible para anotar cuanto antes mejor.

Comenzamos en un ejercicio de 5c0 para la asimilación de todas las normas; al llegar el final del movimiento, (5) rebotea y se vuelve (ida y vuelta).

Si, cuando recibe el base, no hay opción de pase al alero, el base sustituye inmediatamente a (2) y éste, tras un corte, pasa a ocupar la posición de (1). El alero siempre hace un movimiento en L, el cual favorece mucho el trabajo de la puerta atrás, *diagrama 7*.

En mi juego, no quiero que los jugadores pierdan el tiempo en hacer muchas fintas de recepción, sólo hacemos una; sino recibimos, nos movemos a otra posición y la mía será ocupada por otro. No olvidemos que nuestro tipo de juego es rápido y agresivo.

No nos importa que la defensa sea muy agresiva y muy presionante. Si esto es así, ganaremos en espacios donde poder jugar. Por ejemplo, si (5) recibe en la cabeza de la zona y no

hay posibilidad de pase, juega 1c1 para una penetración o un tiro desde el poste alto; en este tipo de solución hay grandes especialistas, como Corney Thompson, que saben perfectamente jugar cualquier opción, y por ello es muy difícil defenderle, *diagrama 8*.

Otra opción es sacar a los defensores lejos para luego, con un cambio de ritmo, sobrepasarles hacia aro. En el *diagrama 9*, vemos que (3) está sobremarcado; entonces saca a su defensor hacia fuera (creación de espacio), para luego «sprintar» hacia el aro en puerta atrás y recibir de (5).

Por eso, inculco a mis aleros que continuamente deben ser agresivos y ser un peligro constante, los pies siempre hacia el aro y con la idea clara de que sólo trabajamos con una finta de recepción y luego puerta atrás.

Es positivo que todas estas situaciones se vean en los entrenamientos para luego saber afrontarlas en el partido; por eso yo las trabajo mucho en ejercicios de 5c0, para que los jugadores aprendan a resolver difi-

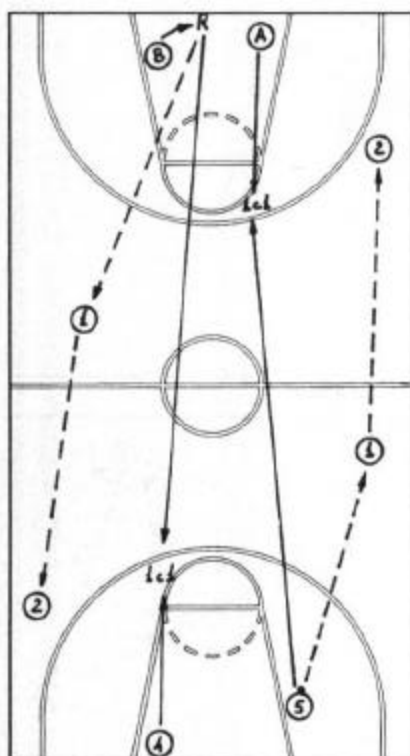


DIAGRAMA 11

cultades que puedan surgir.

En el *diagrama 10* trabajamos situación de fase de apertura de contraataque, jugamos un 3c3 en medio campo; después de tirar, dos jugado-

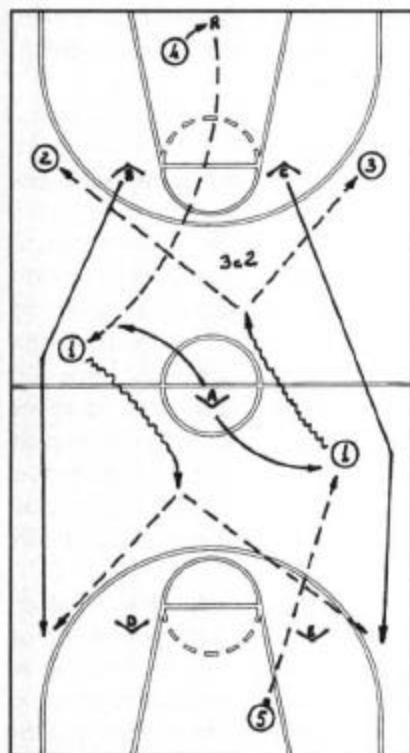


DIAGRAMA 12



III CLINIC «CIUDAD DE LARES»

Los pasados días 8 y 9 de abril tuvo en Villanueva de la Serena el III Clinic «Ciudad de Lares» de Extremadura, siendo éste el evento de estas características el de más solera de los que se celebran en la región. Villanueva volvió a ser punto de encuentro de los técnicos de nuestro deporte superando en esta ocasión los 70 inscritos.

Las conferencias estuvieron a cargo de **Fernando Sánchez Bañuelos** que disertó sobre «Aprendizaje y enseñanza de la técnica deportiva». Al día siguiente hubo charlas de mañana y tarde a cargo de **Antonio Díaz Miguel**, ex seleccionador español, y de **Pepe Laso**, uno de nuestros técnicos más prestigiosos. Díaz Miguel habló sobre «Ejercicios defensivos para bases y aleros» y «transición», mientras Laso lo hizo sobre «Fundamentos técnicos para bases y aleros» y «fundamentos para pivots».

El clinic fue organizado por el Patronato Deportivo Municipal de Villanueva de la Serena, el patrocinio del Ayuntamiento de la ciudad, y la colaboración de la Consejería de Educación y Deportes, la Diputación de Badajoz, la Federación Extremeña de baloncesto, la AEEB, el Club Doncel C.P. y el Hotel Vegas Altas. □

reshacen 2c1 al reboteador y el tercero decide si marca a (1) ó (4); el ataque saca rápido el primer pase, ó triangula con (4).

El ejercicio del *diagrama 11* está pensado para los hombres altos. Hay que enseñarles a poder hacer de todo. 1c1, tiro de 3, tiro de 2 con bote y sin bote, entradas, etc...

(5) pasa a (1); éste a (4) mientras (5) llega a la parte superior del área donde, cuando recibe de (2), es marcado por (A). Ahí elige la mejor opción.

En el ejercicio del *diagrama 12* realizamos un contraataque 3c2 con-

tinuado; (1) juega sin defensa, por lo cual puede recibir con comodidad el primer pase, aunque colocamos un defensor delante para molestar (acostumbrar a parar y mirar); (4) y (5) rebotean o sacan de fondo rápido (buenos pases); (2) y (3) corren en rápido. Es importante acostumbrar a nuestros aleros que cuando nos meten canasta, «sprinten» y no corran al 50%, porque sino nuestro juego no sirve; debemos tener rapidez mental y de movimientos. Este es el ejercicio más completo de todos, porque trabajamos todos los fundamentos de nuestro juego, pero siempre al 100%. □

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

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

En el número anterior, comenzamos a comentar con detalle la manera de afrontar los periodos «pre-partido», teniendo en cuenta las diferentes exigencias o demandas de estos periodos (enumeradas en la tabla que insertamos en dicho artículo) y considerando la importancia de llegar al comienzo del partido en las mejores condiciones físicas y mentales para rendir al máximo. Tras una introducción al tema, nos referimos, en concreto, al trabajo a realizar respecto al planteamiento del partido y de las dificultades que pudieran interferir con éste, y al tipo de entrenamientos que parecen más convenientes en estos momentos previos, dejando pendientes otras cuestiones importantes como los momentos de descanso, el cuidado de alimentación, la digestión y el sueño, y el control del estrés pre-partido.

Los temas de la alimentación y la digestión no van a ser comentados en esta sección, excepto para decir que deben ser considerados con la importancia que merecen por parte del médico, a nivel general, y de cada jugador a nivel personal, de forma que contribuyan al objetivo de llegar al inicio del partido en la mejor condición física posible.

En cuanto a los periodos de descanso, señalaremos, únicamente, que es necesario respetarlos con vistas a «almacenar» la mayor energía posible antes del partido. Cada jugador debería planificar su actividad durante los periodos de descanso; a veces, su elección estará restringida por las normas de funcionamiento del equipo (por ejemplo, puede ocu-

rrir que no se les permita salir del hotel a una determinada hora), o por cuestiones de imagen que, a determinados niveles de dedicación y profesionalidad, debería cuidar un jugador (por ejemplo, no contribuye a una buena imagen el que un jugador profesional «descanse» tomando copas a las tres de la madrugada el día anterior a un partido); en cualquier caso, con o sin restricciones, siempre existirá alguna posibilidad de selección para el jugador. Puesto que el objetivo de estos periodos de descanso, es, precisamente, conseguir el mayor descanso posible, físico y mental, lo importante es que las actividades a desarrollarse sean las que, en el caso particular de cada jugador, puedan contribuir mejor a estos objetivos.

En lo que respecta al cuidado del sueño, se trata, asimismo, de una cuestión de suma importancia, siendo numerosos los jugadores de baloncesto a los que les cuesta mucho dormirse, mantener el sueño, o simplemente dormir bien, la noche anterior a los partidos importantes. En ocasiones, puede que este problema no resulte demasiado relevante, sobre todo si se juega en la tarde o en la noche del día siguiente; otras veces, sin embargo, especialmente jugando por la mañana, puede ser trascendente; con independencia del horario, la influencia que pueda tener sobre el rendimiento de un jugador, será probablemente diferente que la que pueda ejercer sobre otros. Lo que nos importa, en definitiva, es que se trata de un problema, cuando existe, que puede, en algunos

casos, afectar la forma en la que los jugadores llegan al comienzo del partido, y cuando esto ocurre deberían adoptarse medidas apropiadas para controlar en lo posible esta dificultad.

El tratamiento de los problemas relacionados con el sueño ha sido abordado ampliamente por los psicólogos, sobre todo cuando estos problemas son crónicos (personas que todos los días o muy a menudo tienen problemas para quedarse dormidas), aunque también cuando se limitan a ocasiones muy concretas (el día anterior a un partido), como habitualmente sucede en el caso de los deportistas. Si un jugador tuviera un problema crónico de insomnio, debería acudir al psicólogo especializado para que le ayudara a superarlo; si el problema se limita a determinados momentos, como las noches pre-partido, también puede requerir la atención de un psicólogo, pero no será necesario si es capaz de aplicar algunas estrategias muy sencillas.

¿Qué circunstancias concretas pueden contribuir a los problemas del sueño en la noche o noches anteriores a un partido importante? En cada caso particular pueden ser diferentes, pero veamos algunas de ellas que suelen estar presentes, una o varias, en la mayoría de ellos:

—Exceso de activación, física y/o mental antes de acostarse; de forma que el organismo, en el momento de intentar dormir, se encuentra excesivamente «despierto». Esto puede ocurrir si se ha entrenado muy tarde, se han realizado reuniones de preparación del partido después de cenar,

o se han llevado a cabo actividades que, en lugar de favorecer un estado de relajación, más cercano al sueño, han propiciado un estado incompatible con el comportamiento de dormir. Estas mismas actividades, en días diferentes no anteriores a partidos, pueden no producir esta activación o estado de alerta perjudicial, pero en las noches pre-partido el grado de reactividad de los jugadores es mayor (es decir, son más propensos a reaccionar en exceso, con mayor activación que otros días). El exceso de activación mental puede ser consecuencia, en gran parte, de la preocupación del jugador por el partido.

—*Dormir a otras horas en exceso.* Asimismo, puede contribuir al problema el que el jugador haya dormido demasiado durante el día (siesta muy larga o a otras horas). Como el día anterior al partido apenas se entrena y se dispone de mucho tiempo para descansar, algunos jugadores duermen más que habitualmente, por lo que, al llegar la noche, pueden encontrarse bastante «despiertos» aún, y tener dificultad para conciliar el sueño.

—*Actividad incompatible en la cama.* Para algunos jugadores, leer o ver la televisión en la cama puede ser relajante y muy apropiado para quedarse dormidos; para otros, sin embargo, serán actividades incompatibles con la de dormir al provocar un exceso de activación mental. Otra actividad claramente incompatible para numerosos jugadores, es pensar en el partido cuando están en la cama intentando dormirse, «dándole vueltas» y más «vueltas», de manera improductiva (puesto que el análisis del partido se debe hacer de otra manera para que sea útil) e interferente con el sueño.

—*Intentos «desesperados» de dormirse.* Cuando el jugador, ya en la cama, observa que no se duerme, es posible que intente dormirse «con todas sus fuerzas». Sin embargo, paradójicamente, lo mejor que uno puede hacer para dormirse es, precisa-

mente, lo contrario: *no intentarlo*; al menos «activamente». Cuanto más se intenta, más se activa el organismo y más difícil es dormirse.

—*Preocupación o enfado por no dormirse.* Si el jugador ve que no se duerme, a pesar de que lo intenta, es muy probable que se preocupe o se enfade porque no se duerme, llevando a cabo una actividad mental, preocuparse o enfadarse, que dificulta, aún más, el comportamiento de dormir. También puede preocuparse por el efecto negativo que el no dormirse puede llegar a propiciar sobre su descanso, y por la repercusión de todo ello en su rendimiento en el partido del día siguiente.

Considerando estas circunstancias, algunas estrategias útiles para evitar el problema y conciliar el sueño, pueden ser las siguientes:

—*Planificar bien el tiempo:* En la línea señalada en el número anterior; de forma que los deportistas entrenen y preparen el partido en horarios apropiados (no cerca de irse a dormir) y, al percibir un cierto control sobre éste, no tengan necesidad de «darle vueltas» en la cama al partido. En general, no se deben programar actividades activadoras muy próximas al momento de acostarse, siendo convenientes, al contrario, las actividades relajantes (física y mentalmente) que favorezcan una reducción del estado de alerta del jugador.

—*No dormir durante el día en exceso.* La buena planificación del horario debería contemplar, además, que el tiempo destinado a dormir durante el día no sobrepasara un límite razonable, de forma que no contribuyera a dificultar el sueño por la noche; en algunos casos, los deportistas deberían renunciar a dormir durante el día, con vistas a mejorar la probabilidad de quedarse dormidos por la noche. La planificación global del tiempo pre-partido, en la que tanto hemos insistido en números anteriores, tiene la ventaja de que el jugador puede tener una visión de conjunto de todas sus necesidades y

problemas, tomando las decisiones más apropiadas no sólo por su efecto a corto plazo, sino teniendo en cuenta todas sus implicaciones. En este caso, un jugador que tiene sueño a las tres de la tarde y que no tiene nada que hacer en toda la tarde, si no encuentra una forma mejor de pasar el tiempo, lo que no puede hacer es que decida dormir hasta que se despierte (efecto positivo a corto plazo), sin tener en cuenta que esta forma de actuar puede dificultar el dormirse por la noche, lo que, a su vez, puede perjudicar su rendimiento del día siguiente en el partido que debe jugar a las doce. Sin embargo, la correcta planificación del horario, puede hacerle ver este problema, al decidir y actuar bajo una perspectiva más amplia de todas las implicaciones que puede llegar a tener su comportamiento.

—*Practicar la relajación.* Si el jugador domina alguna técnica que favorezca la relajación del organismo, un buen momento para ponerla en práctica es justo antes de irse a dormir, ya en la propia cama, cuando se pretende hacerlo. La práctica reposada de la relajación, favorecerá un estado más próximo al sueño que el estado de vigilia habitual, y cuando se hace en la cama, constituirá, además, una actividad incompatible tanto con pensamientos negativos (respecto al partido o a no dormirse) que interfieren con el sueño, como con los «intentos activos» para quedarse dormido. Si el jugador no domina ninguna técnica específica, convendría que aprendiera una; en su defecto, puede intentar estar quieto, en una postura relajada, centrandos su pensamiento en las piernas o en los brazos, intentando percibir sensaciones de pesadez o calor.

—*Evitar actividad «activadora» en la cama.* Teniendo en cuenta las actividades que a cada persona pueden dificultarle el sueño una vez en la cama (leer, ver la televisión, etc. según los casos), se deben evitar estas actividades, potenciando, sin embargo, otras que lo favorezcan.

—Controlar pensamientos perjudiciales. Entre la posible actividad a evitar, se encuentra la actividad mental de preocuparse por el partido, preocuparse o enfadarse por no dormirse y cualquier otro pensamiento activador. Estos pensamientos perjudiciales pueden controlarse teniendo la mente ocupada en algo incompatible a los mismos, como los ejercicios de relajación, determinadas imágenes o pensamientos relajantes, etc. Otra interesante estrategia para controlar estos pensamientos, pueden ser las autoinstrucciones (o instrucciones que se da uno a sí mismo) favorecedoras de un estado tranquilo, con frases como «tranquilo, relájate, intenta descansar aunque no duermas, etc.». Además de contribuir a un estado más apropiado, sirven como actividad mental incompatible a los pensamientos perjudiciales. También pueden tener un efecto beneficioso viejas estrategias «caseras» que no por ello carecen de

razonamiento que explique su utilidad, como contar (números, ovejas, etc.) o realizar cualquier actividad mental monótona, que gracias a su monotonía favorezca el estado de somnolencia que conduce paulatinamente al sueño (además de evitar, por su incompatibilidad, los pensamientos perjudiciales).

—Reajustar las propias convicciones respecto al comportamiento de dormir. Como hemos visto antes, el problema, algunas veces, es que el jugador tiene la expectativa de que tiene que dormirse cuanto antes, y que si no lo hace debe intentarlo como sea; también tiene la convicción, en ocasiones, de que si no lo consigue es que sucede «otra vez lo mismo de siempre, las noches antes de los partidos no puedo dormir, y da igual lo que haga que no lo consigo». El jugador debe intentar cambiar estas convicciones por otras más útiles como las siguientes: «puedo tardar un tiempo en dormirme y no pasa

nada; si hago todo lo que tengo que hacer para estar relajado en vez de activado, tarde o temprano me dormiré; mientras tanto, mi objetivo no debe ser dormirme sino estar a gusto y relajado en la cama, ya que cuanto más lo intente será peor, etc.», de forma que cuando se meta en la cama perciba que está controlando la situación y no se ponga nervioso o se enfade si no se duerme con la prontitud que le gustaría.

Hasta aquí estas estrategias que, bien aplicadas, podrían resultarles útiles a los jugadores que padecen el problema de no conciliar el sueño antes de los partidos. Y también a los entrenadores con el mismo problema, que al igual que sus jugadores podrían beneficiarse de ellas; la ayuda de un psicólogo, en cualquier caso, contribuiría a mejorar la aplicación de las técnicas, siendo recomendable, por tanto, su orientación y supervisión siempre que se pueda. □



CLINIC «HIVERN '94»

El día 28 de febrero la **Asociación Catalana de Entrenadores de Baloncesto**, celebró en el pabellón del C.B. Santo Josep de Badalona, su Jornada Técnica «Hivern '94», consistente en una sesión práctica de entrenamiento, a cargo del prestigioso entrenador **Bozidar Maljkovic**, entrenador del equipo francés del Limoges.

Ante la presencia de 437 entrenadores, entre ellos diversos técnicos de A.C.B., Maljkovic realizó la demostración de un entrenamiento con todo lo que una sesión comporta: distribución del tiempo, corrección de errores, ejercicios..., mostrándose, como siempre, brillantísimo. □

PARADA CARDIORESPIRATORIA

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

El paro cardíaco es la suspensión súbita de la ventilación y circulación en una persona que, sin aparente patología o causa manifiesta, no se esperaba que presentase este cuadro. La víctima no responde a estímulos y su apariencia es ceniza y moteada, sus respiraciones son agónicas o no hay, y no se palpan pulsos en las grandes arterias (Carótidas y Femorales). De inmediato se debe iniciar la reanimación cardiopulmonar (RCP), para prevenir la muerte o complicaciones neurológicas. Por tanto, la RCP es una urgencia que no tolera dilación.

La intervención en la persona con paro cardíaco debe ser organizada, vigorosa y audaz. En primer lugar comprobar la permeabilidad de la vía aérea. En segundo, asegurar la respiración. En tercero restaurar la circulación. El **ABC** (*Airway, Breathing, Circulation*) no sólo se aplica para la reanimación de víctimas de paro total cardiopulmonar, sino también se practica en todos los enfermos o heridos que lo requieran.

El conjunto de maniobras que ponen en marcha la Reanimación Cardiopulmonar, constituye el: **SO- PORTE BASICO VITAL (SBV)**.

Básicamente consiste en colocar a la víctima sobre su espalda, abrirle la boca, realizar ventilación boca a boca y comprimir el tórax rítmicamente.

Este conjunto de maniobras van encaminadas a asegurar un flujo sanguíneo a aquellos centros vitales (CEREBRO, CORAZÓN, y OTROS CENTROS VITALES) necesarios para la vida, pero el flujo sanguíneo que se proporciona es por debajo de lo normal. El S.B.V., es la primera fase del

tratamiento necesario, y nos permite ganar tiempo para instaurar el **SO- PORTE VITAL AVANZADO** que proporciona el tratamiento definitivo e incluye desfibrilación, intubación orotraqueal, terapéutica farmacológica y líquidos y procedimientos invasivos.

En toda situación de Parada Cardiopulmonar existen unos pasos iniciales: **COMPROBAR EL PARO CARDIOPULMONAR**. Gritarle o sacudir suavemente a la víctima para determinar la ausencia de respuestas. En seguida, para comprobar la carencia de ventilación funcional, escuche y sienta en nariz y boca los movimientos de la respiración, y observe si hay movimientos del tórax. Si el paciente no responde y si no hay ventilación o si ésta es agónica, debe iniciarse RCP. No es necesario revisar pupilas, pulsos o ruidos cardíacos.

POSICION DEL PACIENTE Y SOLICITUD DE AYUDA. Solicitar ayuda. Colocar a la víctima sobre su espalda en una superficie dura (Piso, Tabla). Si es un probable traumatizado, tomar precauciones para reducir los movimientos de la columna cervical.

Hay que liberar la obstrucción de las vías respiratorias. La causa más común de la obstrucción en el hombre inconsciente es la lengua, que se desliza hacia atrás, contra la pared posterior de la faringe, obstruyendo la glotis.

Además, la obstrucción glótica puede ser causada por sangre, dientes, vómitos, secreciones y otros materiales extraños. La asfixia obstructiva también puede ser precipitada por edema laríngeo como ocurre en la epiglotitis o en la anafilaxia.

Escuchar y sentir la entrada y salida de aire por boca y nariz. La obs-

trucción parcial produce estridor laríngeo (especie de silbido al respirar); la completa, silencio. Otro signo es el esfuerzo respiratorio extremo, manifestado por suspiros, empleo de los músculos auxiliares de la respiración o una tos dificultosa y débil.

La intervención práctica requiere llevar hacia adelante el maxilar inferior, que hace que la lengua y epiglotis, que están fijadas a él, se muevan hacia adelante, por lo que se amplía la vía aérea.

La técnica más sencilla para la apertura de la vía aérea (abrir boca) es la maniobra de dorsiflexión de la cabeza (esta maniobra está contraindicada en víctimas de traumatismo cervical). La maniobra se realiza colocando una mano en la frente de la víctima y se hace una presión firme hacia atrás.

Otra maniobra, (*Figura 1*) es la elevación de la barbilla que se puede combinar con el empuje anteroposterior del maxilar, empujando los ángulos del mismo hacia adelante y arriba.

Una vez realizadas estas maniobras, hay que comprobar si el paciente ha recobrado la respiración espontánea.

A pesar de estas maniobras, la vía aérea puede no estar suficientemente permeable, por lo que habrá que limpiar con el dedo la orofaringe, por si hubiera cuerpos extraños en la boca. La cánula faríngea es un adyuvante útil para mejorar la permeabilidad de la vía respiratoria de los individuos inconscientes.

A continuación llevamos a cabo la *ventilación boca a boca*; por ello cerramos la nariz de la víctima, apretándola con los dedos de una mano.

Inhalamos profundamente, colocamos los labios sobre la boca del lesionado sellándola y administrando dos respiraciones lentas. Cada insuflación debe durar 1,5 seg., y debe haber tiempo suficiente para la espiración completa después de cada ventilación. El volumen ventilatorio adecuado es alrededor de 800 ml., o lo suficiente para que el tórax se eleve visiblemente. Es preferible la técnica boca a nariz si existe contractura muscular que impide abrir la boca suficientemente. Con esta maniobra existe riesgo de insuflación gástrica que puede producir vómito y aspiración pulmonar.

Para reducir el riesgo de insuflación gástrica procedemos a:

- Realizar ventilaciones lentas.
- Mantener la cabeza en una posición adecuada y la permeabilidad de las vías aéreas.
- Emplear la maniobra de SELICK: aplicando presión sobre el cartilago cricoideo se reduce el riesgo de insuflación gástrica y vómito.

Después de abrir la boca y realizar las dos primeras ventilaciones, buscar si hay pulso carotídeo ó femoral. Si no lo hay, se confirma el paro cardíaco, y por tanto se deben iniciar inmediatamente las compresiones torácicas. Si hay pulso, continuar el soporte de vía aérea y la ventilación artificial, respirando lentamente, doce veces por minuto.

La *compresión manual rítmica* del tórax proporciona algo de flujo sanguíneo al cerebro y al corazón como resultado del aumento global en la presión intratorácica, o la compresión directa del corazón, o ambas.

Para realizar las compresiones torácicas, colocar las palmas de las manos (no los dedos) sobre la mitad inferior del esternón, poner una mano sobre otra. Con cada compresión, deprimir el esternón al menos 5 cm., manteniendo los codos extendidos. La frecuencia de las compresiones deberá ser de 80/100 por minuto, la duración y fuerza de estas también son importantes; se logra un flujo coronario máximo si la compresión es

fuerte y breve. La duración de cada compresión torácica deberá ser igual, pero no exceder, al tiempo de la descompresión.

Durante la compresión hay que evitar el comprimir las costillas y el apéndice xifoides, que pueden producir lesiones abdominales e intratorácicas. Un 40% de los enfermos en R.C.P. sufren cuando menos de una complicación relacionada con las maniobras.

El restablecimiento cardiopulmonar incluye la administración coordi-

nada de ventilación artificial y compresiones torácicas rítmicas. Esta última deberá realizarse siempre con una frecuencia de 80 a 100 por minuto. Si sólo se encuentra un reanimador, se deberán administrar dos ventilaciones después de cada 15 compresiones; si hay dos, la proporción adecuada de compresión-ventilación es de 5:1. Cada ventilación deberá durar 1,5 seg. con una pausa para proporcionar desinflado completo entre cada ventilación. (Figura 2). □

FIGURA 1 ▼ Colocación de la cabeza para permeabilizar la vía aérea.

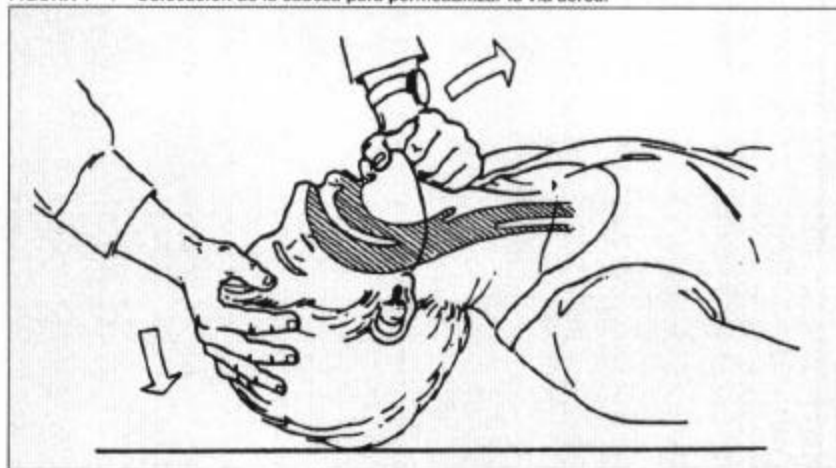


FIGURA 2 ▼ Compresión torácica externa y ventilación boca a boca.



Nº 1



equipamiento
y materiales
deportivos, s.l.

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

LA REGLA DE LOS 30 SEGUNDOS: EXPLICACION Y EJEMPLOS

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

Uno de los principios fundamentales del baloncesto consiste en permitir que los jugadores puedan situarse libremente dentro del terreno de juego, y que el balón se desplace sin restricciones. De esta manera, James Nasmyth pretendía marcar diferencias con los otros deportes, especialmente con el rugby.

Con el tiempo, este principio fundamental ha ido sufriendo modificaciones, siempre con el ánimo de favorecer un juego más rápido y espectacular, en beneficio de los espectadores. Fue en 1953 durante el Campeonato Europeo de Moscú donde se dieron las situaciones más opuestas a este espíritu, se aplicó «la táctica de congelar el balón». Al aumentar el número de jugadores poco ágiles y de gran estatura, pero de mucha fuerza, éstos se limitaban a sostener el balón muy alto y con fuerza, siendo imposible de quitar el balón o alcanzar por los jugadores más pequeños. Esta táctica se aplicaba cuando un equipo conseguía una ventaja en el marcador, aunque ésta fuera por un punto. El ejemplo más negativo fue el que ocurrió en el encuentro entre la Ex-Yugoslavia e Israel; al concluir el tiempo de juego el marcador estaba en 55-55, fueron necesarias cuatro prórrogas para poder deshacer el empate en el marcador. En esta prórroga un cesto marcado por la Ex-Yugoslavia le concedió la victoria por 57-55. Otro ejemplo claro fue el partido entre Hungría y la Ex-URSS; el equipo soviético mantuvo el poder de la pelota por espacio de 13 minutos sin efectuar ningún lanzamiento al cesto, simplemente

limitándose a retener el balón en las propias filas sin que, por otro lado, los húngaros abandonasen su táctica defensiva buscando el balón.

Esto, desde luego, no era baloncesto. Este tipo de táctica «de congelar el balón» consiguió echar al público de las pistas. Por eso se pensó en un sistema para dinamizar y salvar al baloncesto del aburrimiento, creándose la regla de 30 segundos. Esta modificación del reglamento se introdujo en el V Congreso Mundial de la FIBA celebrado en MELBOURNE del 28 de noviembre al 3 de diciembre de 1956.

Una vez introducido los antecedentes históricos nos vamos a centrar en el aspecto técnico, tal como lo tenemos en nuestros días. Primero recordaré el texto del reglamento luego os citaré los comentarios FIBA oficiales efectuados durante el Campeonato de Roma en Junio de 1990, junto con las aclaraciones a la presente regla y al final pondré ejemplos ilustrativos de la regla.

Art. 57 ► Regla de los 30 segundos: cuando un jugador obtiene el control de un balón vivo, dentro del terreno de juego, su equipo deberá efectuar un tiro a cesto dentro de un período de 30 segundos.

Una infracción a esta Regla constituye una violación.

Penalización: el balón se concederá a un adversario par a un saque desde la banda lateral en el punto más próximo al lugar en que ocurrió la violación.

No obstante no se iniciará un nuevo período de 30 segundos a continuación de un saque de banda, desde la línea lateral, cuando:

a) El balón ha salido de banda y la puesta en juego del balón es efectuada por un jugador del mismo equipo que tenía, previamente, el control de él.

b) Los árbitros han detenido el juego para proteger a un jugador lesionado y la puesta en juego es efectuada por un jugador del mismo equipo al que pertenece el jugador lesionado.

En tales circunstancias el Operador de 30 segundos volverá a poner en marcha el aparato desde el momento en que fue parado y una vez que un jugador del mismo equipo tenga de nuevo control del balón después que el saque de banda haya sido realizado.

Todas las Reglas relativas al final del tiempo de juego se aplicarán a las violaciones de la Regla de los 30 segundos (ver Arts. 35 y 39).

Comentarios: el simple toque de balón por un oponente, no da lugar a un nuevo período de 30 segundos, si el control del balón continúa en poder del mismo equipo.

Comentarios oficiales de la FIBA Roma, Junio—90 (Clinic nº 9):

1.— Si la señal de 30 segundos suena por error MIENTRAS la pelota está en el aire a consecuencia de un tiro a cesto:

a) La canasta será válida si la pelota entra en la canasta SIN haber estado tocada por ningún otro jugador, ya sea defensor o atacante.

b) Si la pelota es legalmente tocada por un jugador de cualquier equipo o si es evidente que el lanzamiento a canasta no tendrá éxito, la pelota quedará muerta y se señalará salto entre dos.

c) Todas las restricciones a las que se refieren los artículos 29 y 30 serán de aplicación si la pelota tiene la oportunidad de entrar en la canasta y es tocada antes de que contacte con el círculo.

2.— Si el encuentro se para por:

a) Una acción causada por el equipo que tiene el control de pelota: el reloj de 30 segundos NO VUELVE A iniciar una nueva cuenta y el equipo que tenía el control de la pelota reemprenderá el juego con el tiempo que faltaba cuando el reloj fue parado.

b) Una acción causada por el equipo contrario al que tenía el control de la pelota: se concederá un nuevo período de 30 segundos al equipo que tenía el control de la pelota.

c) Cualquier otra razón: se concederá un NUEVO período de 30 segundos al equipo con control de pelota, A MENOS QUE, a criterio del árbitro, uno de los equipos quede en desventaja; en consecuencia, el árbitro tiene la facultad de conceder otro período de 30 segundos al equipo con posesión de la pelota.

Aclaraciones a la regla: la cuenta de 30 segundos debe interrumpirse.

1) Cuando el balón sale de la mano del lanzador en un tiro a cesto.

2) Cuando el árbitro hace sonar un silbato.

3) Cuando el equipo contrario obtiene el control del balón.

En el primer y tercer caso se procederá a una nueva cuenta de treinta segundos, una vez se haya restablecido el control del balón. Cuando el árbitro señala una falta o violación deberá darse al equipo contrario una nueva cuenta de 30 segundos. Salvo lo indicado en la excepción del punto a) «Violación fuera de banda».

Recordar que en caso de duda, los árbitros están obligados a hacer a la mesa de oficiales de mesa la señal de nueva cuenta de 30 segundos. En caso contrario la mesa debe interpretar que la cuenta de 30 segundos continúa. Los oficiales de mesa deberán prestar especial atención a los

lanzamientos a canasta y no precipitándose en borrar la cuenta de 30 segundos, hasta cerciorarse que se trataba de un lanzamiento a canasta. También tenemos que estar atentos a los posibles «tapones» o intercepciones legales de balón, sin que éste haya abandonado la mano del jugador, en este caso no existe final de cuenta de 30 segundos.

Casos prácticos:

1.— Después de 29 segundos de control de la pelota por el equipo, «A» lanza. La pelota da en el aro y el rebote es cogido por A5. ¿Tiene el equipo «A» derecho a una nueva cuenta de treinta segundos?

Solución: sí, ya que el período de 30 segundos finaliza cuando sale la pelota de la mano del jugador.

2.— Por error o por mal funcionamiento, el reloj del operador de los treinta segundos se detiene. ¿Qué debe hacerse?

Solución: el operador informará inmediatamente a los árbitros acerca de esta novedad. Si el balón está en el aire por lanzamiento, si se convierte la canasta será válida; sino, el juego se reanudará con salto en el círculo más cercano, pues ningún equipo tenía su control en el momento del incidente. Si no está en lanzamiento, el equipo que tiene el control de la pelota reanudará el juego con saque lateral una vez solucionado el problema. (Art. 46). El operador de los treinta segundos iniciará nueva cuenta. Es decir, se concederá una nueva cuenta de 30 segundos al mismo equipo.

3.— El equipo «A» tiene control del balón. La señal del operador de los treinta segundos suena indicando violación de «A», pero no es escuchada por los árbitros. El juego continúa y cuatro segundos más tarde A4 lanza y convierte a pesar de la falta de B4 en su contra en el momento de lanzar. El operador al final es escuchado por los jueces. Les comenta acerca de la situación. ¿Qué debe hacerse?

Solución: la pelota estaba muerta cuando ocurrieron las acciones de la

canasta y la falta, por lo tanto deben ser ignoradas. El balón es entregado a «B» para saque lateral. No es necesario volver el reloj del partido atrás dado que se entiende que al haber violación de la regla se ha detenido el reloj del partido.

4.— El equipo «A» ha empleado 40 segundos así: A4 utilizó cuatro segundos para efectuar el saque; 16 segundos en pases hasta que B4 interceptó parcialmente y envió afuera; A4 utilizó de nuevo 4 segundos en el saque; A5 demoró cuatro más en tener el control de la pelota tras el pase del saque de A4; A6 lanzó luego de driblar durante doce segundos. ¿Se ha cometido violación?

Solución: no, el equipo «A» sólo a empleado 28 segundos en lanzar a canasta, dado que los segundos que se emplean en los saques de banda no cuentan para la regla de los 30 segundos.

5.— Cuando el equipo «A» lleva 22 segundos con el control de la pelota viva, el pase de A4 es interceptado por B4 que produce un fuera de banda. ¿Cuántos segundos le quedan a «A» para lanzar?

Solución: ocho.

6.— El Capitán de «A», llama la atención del árbitro para que se atienda a A5, que aparentemente está lesionado. «A» tiene el control de la pelota viva y en ese momento van 24 segundos en la cuenta de los treinta. El árbitro ordena detener el juego para atender a A5. Luego, el entrenador de «A» solicita la detención de tiempo computable. Al reanudarse el juego, cuántos segundos le quedan al equipo «A» para lanzar?

Solución: seis segundos.

7.— Cuando el equipo «A» lleva 19 segundos en la cuenta de los treinta, A4 hace un pase que es interceptado intencionadamente con el pie por B4. El árbitro sanciona la violación de B4, y concede al equipo «A» la pelota para un saque lateral. ¿Cuántos segundos le quedarán al equipo «A» para lanzar?

Solución: treinta segundos, al tener nueva cuenta.



8.— El Capitán de «A» llama la atención del árbitro para que se atienda a B4, que aparentemente se encuentra lesionado. «A» tiene el control de la pelota y en esos momentos van 24 segundos en la cuenta de los treinta. El árbitro detiene el juego y permite que se atienda a B4. Al reanudar el juego, ¿cuántos segundos tiene el equipo «A» para lanzar?

Solución: treinta segundos.

9.— El equipo «A» tiene el control de la pelota jugando cerca de la línea central. Cuando van 25 segundos, B4 intercepta el balón y lo hace rodar. En su disputa intervienen palmeando varios jugadores de los dos equipos; transcurridos 5 segundos de lucha por el balón el operador señala 30 segundos. ¿Se ha equivocado el operador? ¿Qué equipo debe sacar de banda el juego?

Solución: no. Lateral para «B», por violación de «A» (Art. 46).

10.— El lanzamiento de A4 cuando van 29 segundos en la cuenta de 30, es interceptado en su trayectoria ascendente por B4. La pelota la recupera A4. ¿Tiene el equipo «A» derecho a un nuevo período de treinta segundos?

Solución: sí, al finalizar la cuenta, una vez ha salido la pelota de la mano del jugador.

11.— El equipo «A» tiene 12 segundos para lanzar la pelota, cuando A4 se dispone a sacar de la lateral. Su pase a A5 es interceptado a medias por B4; la pelota rueda sin control y es disputada por varios jugadores durante cuatro segundos; al final, B6 la saca de la cancha. De nuevo el saque corresponde a «A». ¿Cuántos segundos tiene «A» para lanzar?

Solución: 12 segundos, al no haber habido control de un balón vivo dentro del terreno de juego.

12.— El equipo «A» lleva 27 segundos de control de balón vivo en el terreno de juego. A4, estrechamente marcado, tira el balón al cuerpo de B4. La bola rueda y va fuera. a) Tiene «A» derecho a una nueva cuenta b) le quedan a «A» tres segundos después del saque para lanzar.

Solución: a) No; b) Sí. (art. 48).

13.— Al final del partido quedan 34 segundos cuando el equipo «A» saca de fondo. A6 toca el balón tras el saque y deja que pasen los segundos, cuando ve que quedan 28 coje el balón y sale botando. El operador de 30 segundos señala infracción, cuando quedan 4 segundos en el marcador.

Solución: no puede señalar violación pues el jugador obtiene control de balón cuando quedan 28 segundos, para acabar el partido. La jugada es legal.

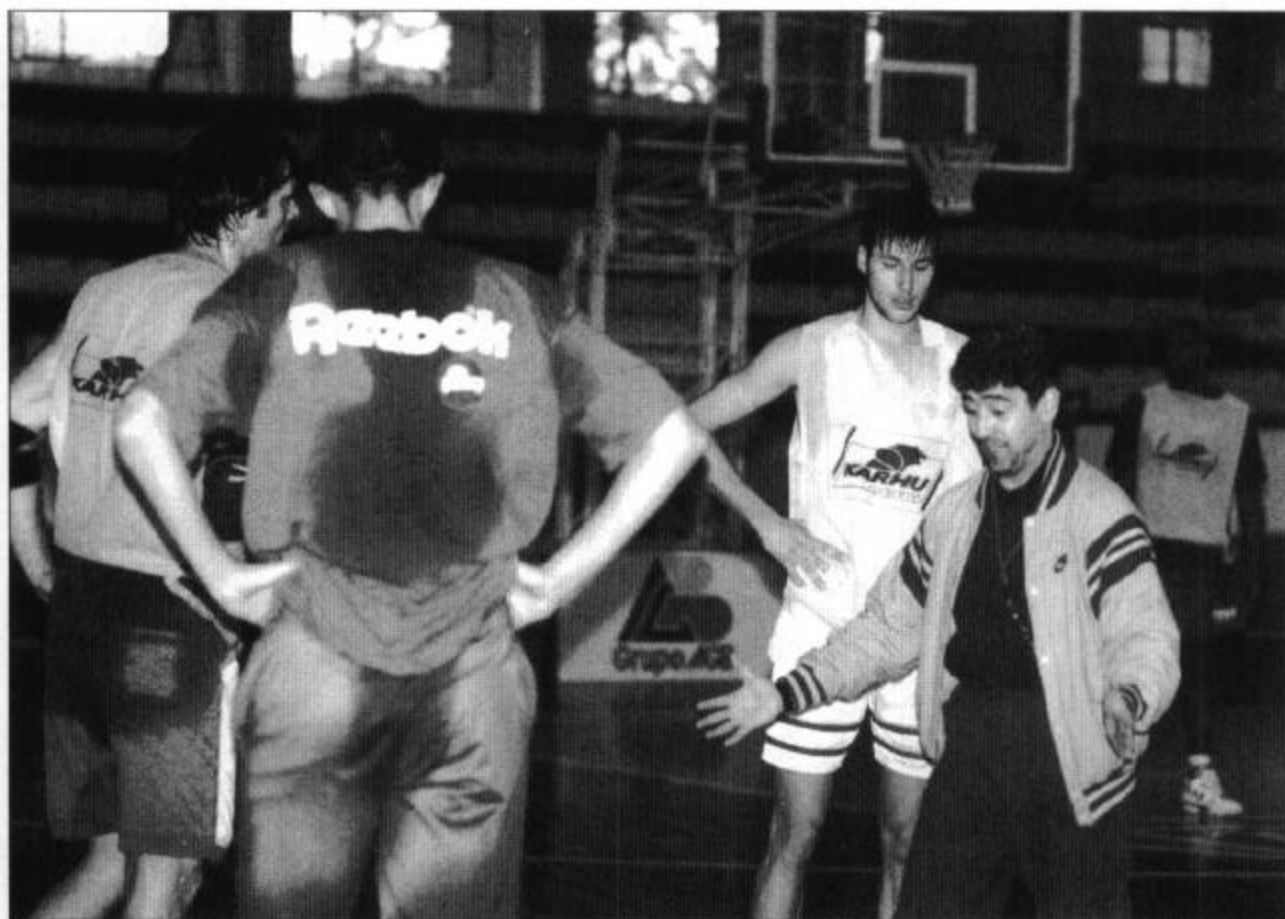
14.— La señal del aparato de 30 segundos se acciona por error. El balón está en el aire en dirección a la canasta cuando suena la señal; toca el aro, rebota y vuelve a descender hacia el cesto cuando la toca un defensor impidiéndole entrar en el cesto.

Solución: el balón queda muerto cuando lo toca el defensor continuando el juego con un salto entre dos (Art. 23 comentarios).

Por último dejo abierto el debate sobre si es mejor dejar esta regla tal como está ó bien en 24 segundos como en la NBA.

Mientras unos opinan que se daría más espectáculo, al aumentar el número de posesiones de balón en un partido, otros piensan que se producirían un mayor número de imprecisiones y errores por parte de los jugadores.

Estas dos opciones de la regla las podéis poner en práctica en cualquier entrenamiento ó partido amistoso y sacar vuestras propias conclusiones. □



ENTREVISTA CON JOAN MARIA GAVALDA

Por **PEDRO BARTHE** (Periodista)

Joan M^º Gavalda Robert va por la vida inmerso en un dilema. No define si es un arquitecto que, además, es entrenador, o un entrenador de baloncesto que hace de arquitecto. Quizás dudar sea lo más normal en alguien que nació en Tortosa; ya se sabe que los nacidos en esa zona no son ni de más arriba, ni de más abajo, son, eso sí, muy suyos. Para ampliar sus dudas, Gavalda ha sido, en los últimos tres años, más co-

mentarista de TVE que otra cosa. El era el fijo en todas las transmisiones.

Empezó entrenando chicas. Entre 1981 y 1985 estuvo cinco temporadas en 1^ª División y dos en competición internacional con el Betania y L'Hospitalet. La temporada 85-86 saltó al baloncesto masculino y ascendió al Andorra a la 1^ªB sin conocer la derrota. Las dos siguientes entrenó al TDK Manresa y jugó la final de la Copa Príncipe de Asturias. En la temporada

88-89 entrenó al Valvi Girona, después se fue a la tele y esta temporada ha dirigido los primeros 23 partidos del Argal de Huesca.

Joan M^º jugó poco al baloncesto, porque enseguida descubrió la vocación de entrenar, aunque, eso sí, un poco de rebote.

«Con 17 años empecé a entrenar por casualidad. El entrenador del equipo de mi hermano lo dejó, yo estaba allí y empecé. Después, a tra-

«Pido que cuando un entrenador joven obtenga su primer título se inscriba en la Asociación porque le facilitará el acceso a información técnica, no sólo la revista, sino clínicos y todo tipo de información que recibimos constantemente»

vés de un gran amigo, que se perdió para el baloncesto, Joan Tena, empecé a paladear algo que hasta entonces no había descubierto. A mí me gustaba tirar, pasar, defender, botar, pero me di cuenta que era muy agradable enseñar a tirar, a pasar, a defender, a botar y fue el punto de inflexión clave que me hizo pensar que me gustaba entrenar, que quería hacerlo. Las primeras ideas las mamé de Joan Tena.

Entrenar chico significa trabajar mucho, hay que preparar mucho los detalles de un partido. Es una experiencia muy interesante pero llegué a tener la sensación de que era una etapa acabada, la dejé y fiché por el Andorra. Esa sensación la mantengo después de tantos años. Fueron muchos años, los cinco últimos en primera división, dos años en competición internacional y era lo máximo que se podía lograr. Ahora lo encuentro interesante para la gente que lo está haciendo imprescindible para el baloncesto, pero considero que no lo volveré a hacer».

Gavaldá siempre ha estado en contacto con los problemas de sus compañeros de profesión, a pesar de sus temporadas de ausencia de los banquillos, ya que es miembro del Comité Profesional de la Asociación de Entrenadores.

«La Asociación de Entrenadores es muy interesante. Yo pido que cuando un entrenador joven obtenga su primer título ya se inscriba en la Asociación, porque le facilitará el acceso a información técnica, no sólo la revista, sino clínicos y todo tipo de información que recibimos constantemente. Además el Comité Profesio-

nal es una rama muy determinada que protege las necesidades tan peculiares de los entrenadores profesionales».

Un tema importante que trata de mejorar el Comité Profesional es la relación entre los entrenadores. Una relación muy especial ya que hay más entrenadores que equipos y eso hace que algunos estén esperando la caída de sus compañeros para trabajar. En estas circunstancias no tienen la misma ética de comportamiento.

«El entrenador tiene una labor positiva y constructiva dentro de la sociedad deportiva en la que trabaja»

«Creo que este punto va mejorando sensiblemente día a día. El marco que contempla el propio Comité Profesional ha establecido una serie de comportamientos referentes a este tema y ha mejorado mucho la competencia que hay de forma natural, porque hay más entrenadores de élite que equipos de élite. Pienso que hay una futura solución contemplada en otros baloncestos, como es el americano, en el que los cargos de segundo y tercer entrenador se llenan con entrenadores de élite. Encuentras grandes segundos entrenadores; aquí no hemos conseguido superar todavía este síndrome y nos cuesta tener como entrenador ayudante un entrenador que, por ejemplo, haya estado entrenando lliga ACB. Es producto de que el que está de entrenador principal no busca entrenadores de este tipo y también porque los entrenadores que están en el paro

«El jugador es una persona que en ciertos momentos necesita apoyo, ayuda, para adoptar soluciones de tipo táctico, que le hagan más duro psicológicamente y todo esto se lo ofrece el entrenador a los jugadores»

no quieren adoptar posturas como ésta. Es una actividad que en el futuro hará más equilibrada la actividad profesional para más técnicos».

Para algunos el papel del entrenador en un equipo de baloncesto no es tan trascendental como el protagonismo que la figura del entrenador ha tomado en los últimos tiempos. Gavaldá lo tiene muy claro.

«El papel del entrenador es clave, no creo en el dicho popular que dice: 'el entrenador es un mal necesario'. El entrenador tiene una labor positiva y constructiva, dentro de la sociedad deportiva en la que trabaja. Tiene mucho que ver desde la organización a la ejecución de diferentes planes de actuación. Es un elemento imprescindible; no se puede reducir a ser un hombre que organice los bloqueos para hacer las jugadas de un ataque, sino que tiene que controlar cosas tan concretas como la organización de la plantilla o la dinámica deportiva a seguir por la entidad en colaboración con otros profesionales de la misma.

Dentro del equipo es un personaje imprescindible. El jugador es un hombre que en ciertos momentos necesita apoyo, ayuda, para adoptar soluciones de tipo táctico, que le hagan más duro psicológicamente y todo esto se lo ofrece el entrenador a los jugadores. Además, yo estoy a favor del progreso del jugador nacional y creo que es fundamental la posición del entrenador en la ACB como formador de jugadores».

Desde sus inicios Gavaldá tomó conciencia de que el entrenador es una especie de paraguas que, a base de recibir todas las críticas, protege a sus jugadores y que al final siempre se le considera el culpable cuando la situación del equipo no es buena.

«Estoy de acuerdo que con tantas decisiones importantes como toma un entrenador, en algún momento se tenga que evaluar estas decisiones y si la incorrección de los resultados obtenidos marca la necesidad de prescindir del entrenador, lo puedo llegar a entender. Lo que me cuesta



más de entender es que la evaluación sea semanal. Se podría evaluar el trabajo de un técnico en un paquete global. Es, posiblemente, la única profesión en la que semana a semana, sábado asábado, e incluso dos veces a la semana, tienes evaluaciones drásticas y definitivas. Hay una descompensación. Este hombre que constantemente toma decisiones, es injusto que se le evalúe con tanta proximidad, las decisiones se tendrían que ver más a largo plazo. El

entrenador toma muchas iniciativas y por tanto es culpable de muchas cosas, favorables y desfavorables. Es culpable de haber elegido una mala táctica, pero es inocente de haber fallado el equipo el último tiro libre».

¿Cuál sería su mayor defecto como entrenador?

«Los defectos se pueden notar más cuando has podido trabajar buscando grandes objetivos, yo aún no he tenido esta posibilidad. Creo que los defectos que tengo son muy

«Ser entrenador es posiblemente la única profesión en la que semana a semana e incluso dos veces a la semana, tienes evaluaciones drásticas y definitivas»

de estar por casa, si he de destacar uno, a lo mejor, ser muy ambicioso».

Ya puestos, ¿cuál es su virtud más destacada?

«Ser poco tolerante. Se ha de ser poco tolerante. La tolerancia te acerca mucho al error y si toleras y el error lo hace otro, la responsabilidad será tuya».

¿La relación jugador-entrenador está en la línea padre-hijo o más en la línea patrón-asalariado?

«La relación entrenador-jugador no ha de ser excesivamente cariñosa, porque hay situaciones muy críticas e intereses diferentes en algún momento dado. La entiendo como una relación clara, como la que ha de tener en cualquier acontecimiento de la vida el que ha de obtener un resultado de alguien y el que ha de dar rendimiento de algo. Estoy absolutamente convencido que la relación ha de ser cordial, correcta, honrada y exigente por parte del entrenador y cordial, correcta, honrada y cumplidora por parte del jugador».

Gavaldá tiene clara cual debe ser la aportación de los entrenadores extranjeros que llegan al baloncesto ACB.

«Me gusta beber de las fuentes necesarias para aprender. A veces he aprendido cosas de un entrenador de minibasket que no lo conocía de nada. Me ha dado algún detalle que me ha hecho pensar y aprender. Si los extranjeros vienen para darnos a conocer sistemas de trabajo o posibilidades de desarrollo del baloncesto profesional bien, pero si ha de venir un extranjero que aporte menos que cualquiera de los entrenadores nacionales que se quedan sin trabajo, no me parece bien».

Por su edad, 39 años, y por sus tres años como comentarista de TVE, es

«La relación entrenador-jugador ha de ser cordial, correcta, honrada y exigente por parte del entrenador, y cordial, correcto y honrada y cumplidora por parte del jugador»

difícil encasillar a Joan M^º en un grupo determinado de entrenadores, a pesar de su prolongada experiencia.

«He estado cuatro temporadas en ACB y antes estuve cinco en 1^ª femenina. Estoy en un estatus muy diferente al resto de compañeros, los tres años de participación en una actividad tan diferente, tan extraordinaria como la que he vivido con TVE, me hace estar en una posición de privilegio porque he podido ver diferentes acontecimientos baloncestísticos, diferentes tipos de juego, hablar con entrenadores internacionales que han animado mi espíritu como técnico. Yo me considero entre el grupo de entrenadores jóvenes».

Su paso por la televisión, el contacto con el mundo del periodismo, ha dejado huella en nuestro personaje.

«Tengo que confesar que me siento extraordinariamente atraído por situaciones como ser corresponsal de TVE en Roma, por ejemplo, como estuvimos una vez, en Nueva York e, incluso, en Moscú. No me seduce ser corresponsal en Sarajevo en estos momentos, pero este tipo de actividades foráneas reconozco que me atraen mucho».

El entrenador entra en ocasiones en callejones sin salida, de los que difícilmente puede salir airoso. Con un equipo modesto, salvar la categoría puede ser para unos triunfar, pero a la vez quedar en el decimosexto

«Creo que es un error, mientras estás haciendo algo, pensar qué pasará si sale mal, porque entonces es fácil que te despistes mientras lo estás haciendo»

lugar, se considera por todos un fracaso...

«En ocasiones se pretende mejorar situaciones anteriores, que ya han sido apuradas, sin hacer la inversión adecuada y entonces sólo el cerebro, el ímpetu y la manera de transmitir las cosas del entrenador consiguen los logros, y si no se consiguen se piden responsabilidades; pero creo que es un error, mientras estás haciendo algo, pensar qué pasará si sale mal, porque entonces es fácil que te despistes mientras lo estás haciendo».



En los equipos por los que has pasado siempre has dejado una labor de siembra, que luego ha sido aprovechada. Algunas de tus ideas y de tus planes se han llevado adelante, curiosamente, cuando tú ya no estabas.

«En los equipos en los que he estado he dejado cosas positivas y seguramente algunas negativas. Lo importantes es dejar un rastro que el que viene por detrás pueda aprovechar. Es importante ir dejando este rastro deportivo para que los que vengan detrás no tengan que comenzar de cero».

Hablar de baloncesto con Joan M^º Gavaldá es tener la sensación de dialogar con un gran teórico de este juego, pero algunos creen que la práctica, sobre todo en el mundo profesional, es la que manda y no

todos los buenos teóricos ejecutan bien sus ideas.

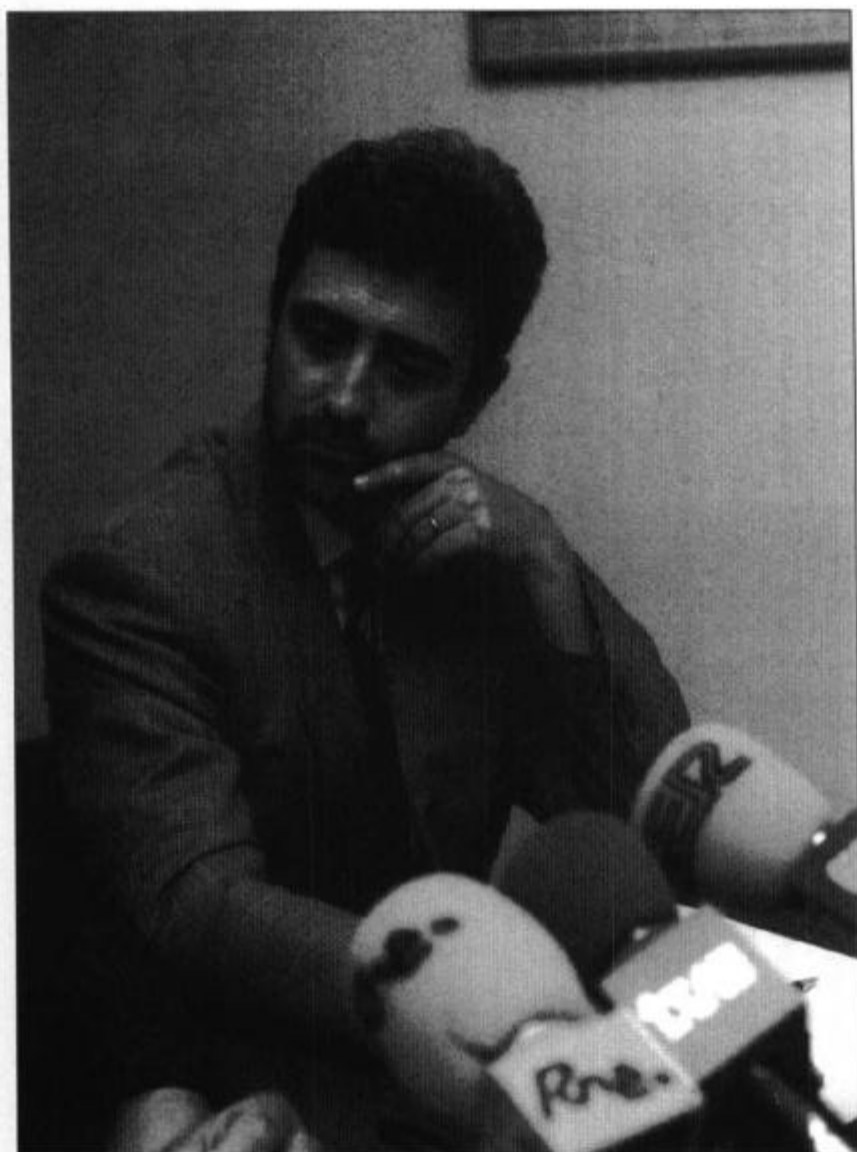
«Muchos me preguntan si soy un teórico por los tres años que he estado haciendo televisión como comentarista. Evidentemente los comentarios eran puramente teóricos. Cuando una persona hace tres años de teoría, pero ha hecho 19 años de práctica creo que la diferencia es tan amplia que es un práctico que en un momento determinado ha querido hacer de teórico».

Ser entrenador es desarrollar una capacidad creativa que tiene uno

mismo, es muy difícil ser entrenador sin tener esta vertiente de querer crear cosas. Yo soy arquitecto y me gusta hacer cosas vinculadas al arte, pero crear cosas dentro del equipo es como dirigir una obra de teatro; un entrenador es como un director de teatro».

Pero, en este caso, la creación no tiene una repercusión absolutamente directa sobre la obra resultante, porque es necesario que tus jugadores interpreten correctamente tus ideas y que el rival no las estropee.

«Siempre hay un grado de oposición. Voy a explicar una jugada; en un momento crítico, en un partido contra el R. Madrid que hubiera sido el punto culminante, el más importante en la historia de un club, y con la pelota en nuestras manos y haciendo un tiro en bandeja se falló. La



oposición que había hizo que se fallara. La oposición del equipo contrario consigue que las cosas a veces no salgan. Un director de teatro no se encuentra con esto, un actor se puede olvidar la frase que ha de decir y el error hace que la obra no quede bien, pero ha sido una cosa personal e intransferible de aquel actor; en cambio en el baloncesto uno juega para hacer las cosas bien y el otro juega para que tú no consigas hacer las cosas bien. A veces salen las cosas como tú piensas y a veces no sale parte de esto o nada. Se ha de contar con la oposición. No eres un jugador de golf que tu oposición es la naturaleza, son jugadores de baloncesto que delante tienen otro juga-

dor que lucha por no dejarte hacer lo que tú quieres hacer».

Además, al final tu obra no será reconocida, o mejor dicho, sólo en parte, porque si todo sale bien se dirá que es mérito de los jugadores y si sale mal sí que será responsabilidad del entrenador.

«Normalmente se critica el trabajo de un entrenador porque el equipo da una imagen de no hacer el máximo de lo que puede hacer. Yo quiero que mi equipo haga el máximo que se puede hacer y si el máximo que se puede hacer es para superar sólo a seis equipos de la clasificación, pues tendremos que reinvertir la temporada siguiente para hacer un equipo que su máximo sea superar a más.

«Yo soy arquitecto y me gusta hacer cosas vinculadas al arte, pero crear cosas dentro del equipo es como dirigir una obra de teatro; un entrenador es como un director de teatro»

Cuando tu equipo no hace el máximo, no circula bien por la pista, no acierta, es necesario reconvertir tus ideas.

Un arquitecto trabaja incesantemente con el papel de calcar para hacer variaciones sobre la idea original, revisa minuto a minuto su trabajo, está acabando una obra y cambiaría algunas cosas, fíjate si es crítico con su obra. Un entrenador, en contra de lo que alguna gente piensa, no dice algo y va a misa, sin aceptar consejos, ni revisar, ni cambiar. El entrenador revisa constantemente su trabajo y en mí coinciden estas dos profesiones. Nadie es en su vida profesional de una manera y en la familiar de otra. Cantidad de procesos de trabajo que utilizo como arquitecto los uso como entrenador, procesos de creación, de consecución de desarrollo de sistemas o de jugadas o ideas. Utilizo sistemas de trabajo coincidentes».

Teórico, práctico, estudioso del baloncesto, buen conocedor de este juego, Gavaldá ha sido una víctima más del mal hacer de los directivos a los que les preocupa más lo inmediato que la buena planificación de futuro. Todos tienen un gran proyecto in mente, pero pocos tienen la paciencia para llevarlo adelante. Temen que los resultados acaben con sus cargos y prefieren matar al entrenador y salvar su silla. En el fondo su problema es que no son conscientes del equipo que tienen. Sueñan con ganar la Liga europea y no se dan cuenta que su equipo no pasa de ser un mal equipo, con mayoría de jugadores mediocres que cobran por encima de su valía y que sólo la situación en la que se mueve el baloncesto español les permite estar en la élite. □



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