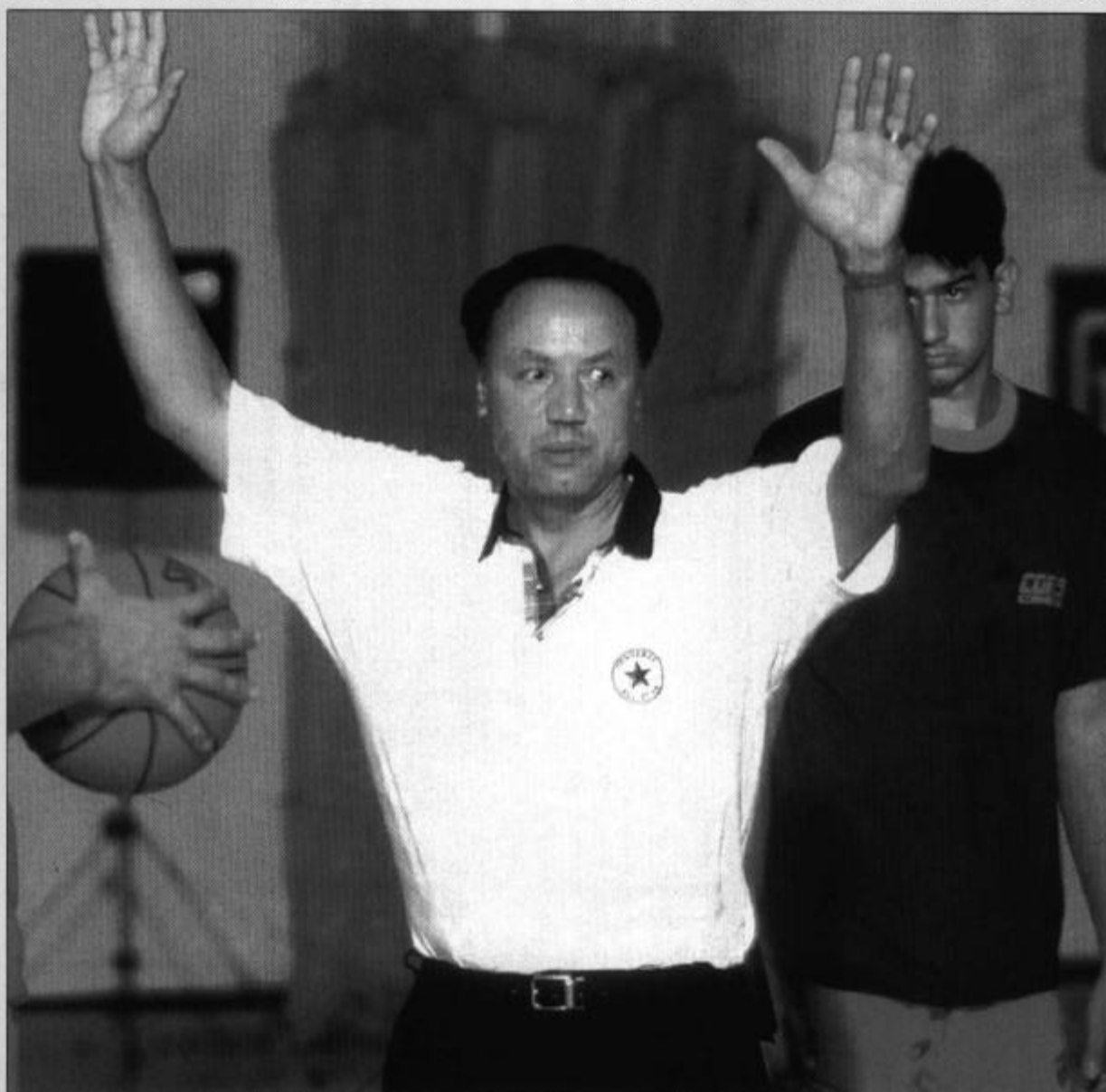


ELUNIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año VII - Núm. 26 - Julio 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 Bigger. It's Play. It's.

TARAFLEX

SIEMENS

ELECA

Philips Lighting

MAPEI

GARD SPORTS, INC.
FOUNDED IN 1962

MONDO

BERTELE
CORRUGATED GLASS

Champion
U.S.A.

FOX40

DOS FRENTES DE TRABAJO

El pasado mes de mayo se publicó el Real Decreto que ordena las titulaciones deportivas que nacen a raíz de la ley del Deporte de 1990. Dicho texto, sin entrar a valorar el controvertido tema de si la enseñanza y desarrollo de una técnica deportiva debe estar sujeta a regulación o no, donde encontramos opiniones de cualquier tipo, supone una equiparación del entrenador a otras profesiones técnicas.

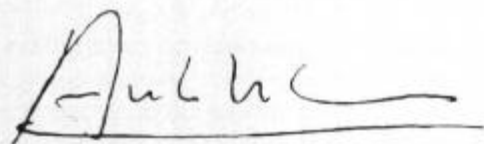
Pero es que además, y debemos pronunciarlo con orgullo, el «otro» trabajo que hacemos en nuestra Asociación ha tenido reflejo en el texto, siendo la única Asociación de este tipo que informó al Consejo Superior de Deportes acerca del contenido del Decreto.

Especial relevancia tiene una referencia contenida en el texto a la necesidad de que a través de la implantación de estos títulos se capacitará a las personas que deban actuar en competición de élite, lo que en nuestra opinión, recoge algo que inicialmente rehuía el propio Consejo y sobre lo que hicimos especial hincapié. Se ordena la prestación profesional, pudiendo con ello luchar contra el intrusismo incluso en vía penal. Esto no ocurre con la actual titulación, donde está prevista la excepción, dejando una puerta abierta al incumplimiento de tal objetivo.

No se nos oculta que ahora se abren dos frentes en los que trabajar: uno, será velar que la norma se interprete y se cumpla correctamente; y el otro, luchando porque los conocimientos y experiencia de nuestros entrenadores se valore para la conversión de los títulos federativos en los títulos públicos, mediante el sistema de convalidación justo.

En esta ocasión no son las zonas, los cortes, las pantallas; pero si es un trabajo que intentamos hacer para el entrenador, que raras veces tiene eco, pero que, estamos convencidos, os ayudará en vuestra actividad.

Recibid un cordial saludo.



ANTON M.º COMAS I COMA
Presidente A.E.E.B.

El padre—manager JAVIER IMBRODA	Pág. 4
El modelo teórico JULIO SALAMANCA	Pág. 5
La progresión del jugador RICARD CASAS	Pág. 6
Psicología JOSE M.º BUCETA	Pág. 8
Defensas alternativas MONCHO MONSALVE	Pág. 10
La formación de jugadores MANOLO FLORES	Pág. 12
Ataque contra zonas MANOLO COLOMA	Pág. 15
Defensa de ajuste DAVID LIZANO	Pág. 19
Desarrollo de un sistema GIANCARLO SACCO	Pág. 21
Defensas especiales LOLO SAINZ	Pág. 29
El contraataque MARIO DE SISTI	Pág. 33
Nuevas reglas JUAN CARLOS MITJANA	Pág. 39
Lesiones agudas A. DEL CORRAL y J. VAQUERO	Pág. 43
Entrevista con Lenny Wilkens FRANCO PINOTTI	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. Fomils, Revista Gigantes
y Germán García

Han colaborado en este número
Javier Imbroda, Julio Salamanca, Ricard Casas, José M.º Buceta, Moncho Monsalve, Manolo Flores, Manolo Coloma, David Lizano, Giancarlo Sacco, Lolo Sainz, Mario De Sisti, Juan Carlos Mitjana, Alfonso Del Corral, Javier Vaquero, Franco Pinotti.

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.

EL PADRE-MANAGER

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

Es un personaje que ha irrumpido con cierta fuerza recientemente en el mundo del deporte, coincidiendo curiosamente con el boom económico nacional. Es digno de analizar por sus características de actitud y comportamiento, y por supuesto por la influencia que puede llegar a tener en el niño o joven: éste, lógicamente, por su edad, inmadurez y ascendencia paterna o materna, asiente a casi todo, desconociendo normalmente las consecuencias que derivan de esa influencia.

¿Cómo distinguirlo?. Es fácil, no suele faltar a casi ningún entrenamiento y partido, pero, ojo, no confundir con padres que acuden por otro tipo de circunstancias (transporte y desplazamiento, ...) y que suelen mantener una actitud discreta apoyando y animando a sus hijos de una forma elegante y digna de elogio. Los «otros», no; suelen tener una actitud activa, grabando con vídeo, toman estadísticas, notas técnicas, cuentan los minutos de juego, hablan (?),... para después utilizar, en general, estos elementos de la siguiente forma: su hijo (y el pobre no tiene la culpa) casi siempre lo hace bien; si lo hace mal, el responsable es el entrenador que no lo entiende o incluso le quiere hacer daño; o que sus compañeros son peores, no le pasan bien, no le bloquean; o que el club no le atiende sus demandas económicas o de material... Siempre hay algo. ¿Cuántos entrenadores, colegios o clubs, sobre todo en categorías inferiores, han tenido que soportar a este tipo de personaje?

Ese celo, cariño y protección mal entendida hace que al niño, o joven, lo vayan liberando de responsabilidades progresivamente, convirtiéndose en un niño consentido y «dife-



rente» al resto dentro de un grupo que debería ser homogéneo, y sobre todo que fuera evolucionando de una forma natural en función de su edad, sin distinciones, uno más, que está aprendiendo el valor de las cosas, ilusión y un espíritu de sacrificio capaz de superar las adversidades que seguro se presentarán.

Por tanto, en vez de orientar las inquietudes del hijo de una forma positiva, terminan convirtiéndose en una especie de manager, defensor de los llamados intereses de su hijo o ¿cliente? y todo ello, y asómbrense, con chicos en edades tempranas.

¿Cuáles son las consecuencias?

Pues normalmente, cuando el hijo madura lentamente, ya que su proceso es diferente al resto, no suele terminar agradeciendo el «apoyo prestado» de su padre, aburrido del juego por la presión que ha tenido que soportar, diluyéndose en un jugador más cuando pudo ser algo más importante. ¿No se dan cuenta del daño que les hacen?

En deportes individuales también se produce este fenómeno; por ejemplo, en tenis, estamos acostumbrados a verlo de una manera habitual, pero existe una gran diferencia y es que sencillamente es una disciplina individual, no participa dentro de un colectivo donde la convivencia es total, por ello entraríamos en otro tipo de educación.

Con algunos entrenadores pasa algo parecido: asumen el papel de descubridor y manifiestan un tanto a la ligera, y de forma irresponsable, las grandezas de su jugador cuando todavía está en fase de formación; jugador que es incapaz de asimilar lo que dicen de él, entre otras cosas por su edad. Si este tipo de entrenador se junta con un padre-manager, la mezcla puede ser explosiva para desgracia del chico y su entorno.

En mi experiencia como entrenador he conocido diversos casos de este tipo que he ido analizando con el tiempo; las consecuencias no han sido demasiado agradables y, aunque haya excepciones que confirmen la regla, debemos entender que no podemos adulterar un proceso natural de formación educativa que es básica para el desarrollo posterior de la persona, con la excusa de tener un diamante en bruto, porque en la mayoría de las situaciones termina siendo un bruto que pudo ser diamante. □

EL MODELO TEORICO EN EL APRENDIZAJE DE LA TECNICA EN BALONCESTO

Por **JULIO SALAMANCA** (Licenciado en Educación Física. Entrenador de baloncesto)

Es indudable que para que se cumplan los objetivos propios de la competición, o lo que es lo mismo el «éxito» en el marco del máximo rendimiento en baloncesto, es imprescindible para cualquier jugador tener un bagaje de acciones motrices específicas, según sea la posición que ocupe en el equipo, lo suficientemente desarrolladas para poder desenvolverse correctamente durante el juego, pudiendo, de esta manera, aplicar la táctica individual en función de la táctica colectiva según corresponda a una situación de ataque (con o sin balón) o de defensa, como por ejemplo podría ser para un pívot, el movimiento de pies en ataque o la acción de bloquear al contrario, saltar y coger el rebote en defensa o la propia acción de lanzar un tiro libre para cualquier jugador de campo.

A mi modelo de ver, la técnica en el jugador de baloncesto corresponde a la máxima expresión de una o varias acciones motrices donde la explotación del espacio, tiempo, control del compañero, del contrario y del balón deben realizarse con la máxima eficacia.



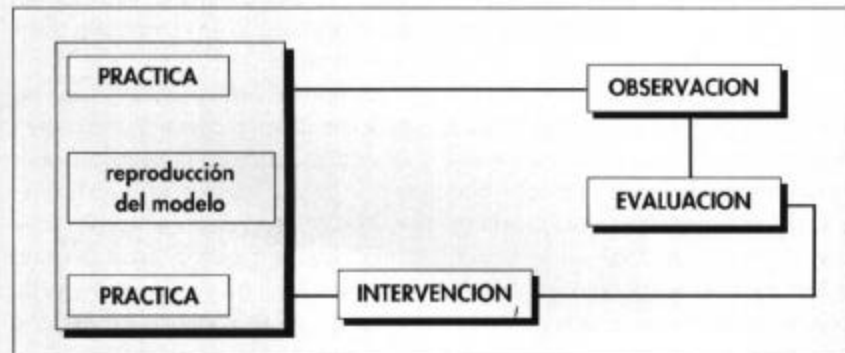
Es imprescindible, por lo tanto, para el entrenador que quiera enseñar los movimientos propios del juego, conocer todos los aspectos relacionados con el proceso enseñanza-aprendizaje de cualquier acción motriz, teniendo muy claro, cual es el modelo teórico «óptimo» que se debe explicar al jugador para que éste lo pueda reproducir de forma correcta, considerando que el aprendizaje de la técnica corresponde a un proceso cíclico entre la práctica, la observación, evaluación de lo observado, la

intervención del técnico para corregir errores o reforzar los aspectos positivos, y otra vez la práctica.

En deportes como el baloncesto, en el cual las situaciones de juego son continuamente variables y los niveles de prestación dependen en gran medida de los mecanismos de percepción y decisión, la correcta ejecución del gesto técnico juega un papel importantísimo en la búsqueda del máximo rendimiento; por lo cual, desde el punto de vista didáctico, el entrenador debe tener en cuenta necesariamente a la hora de «transmitir» sus conocimientos, algunos puntos como:

A) Nivel de aprendizaje del jugador al que vamos a enseñar, diferenciando si es joven, y se inicia en el deporte, o si es mayor y con un bagaje de gestos técnicos ya adquiridos.

B) Nivel del jugador respecto a sus cualidades físicas, anatómicas, morfológicas, biomecánicas, etc.; valorando previamente si se correspon-



den las características del jugador con las exigencias del modelo a reproducir.

C) Correcta construcción por parte del entrenador del modelo teórico a reproducir por el jugador, modelo que corresponderá a la imagen de la acción motriz que el sujeto debe realizar con ritmo, fluidez y precisión. Aspecto muy importante a tener en cuenta, porque si la construcción del modelo es incorrecta difícilmente el aprendizaje contribuirá a mejorar el rendimiento del jugador.

D) Correcta observación, por parte del entrenador, de la ejecución del gesto técnico que realiza el jugador, pudiendo ser éste medido cualitativa o cuantitativamente de forma directa, si es al mismo tiempo que transcurre la acción, o indirecta si

corresponde a una observación posterior a la ejecución del gesto técnico y para lo cual necesitamos valernos de algún aparato especial como, vídeo, ordenador, secuencias fotográfica, etc.; punto que requiere de una importante metodología de trabajo.

E) Correcta evaluación, diferenciando lo importante y prioritario a estudiar de lo accesorio, dentro de las diversas etapas progresivamente programadas para cumplir con los objetivos propuestos a corto, medio o largo plazo.

F) Correcta intervención del entrenador, dando las indicaciones y directrices oportunas para corregir errores o reafirmar las acciones positivas, para continuar posteriormente con la práctica, reproduciendo el

modelo técnico propuesto.

Como podemos apreciar, dentro del campo del aprendizaje de cualquier gesto técnico por parte de nuestros jugadores, es importante que el entrenador sepa definir el modelo óptimo ideal a desarrollar por cada uno de ellos, utilizando todos los recursos operativos para el análisis de la técnica, diagnosticando, comparando y estableciendo las fases intermedias necesarias para cumplir con el objetivo propuesto. □

Bibliografía

—Apuntes Master en Alto Rendimiento Deportivo, Módulo 1.2.4. COMITE OLIMPICO ESPAÑOL.

ASPECTOS IMPRESCINDIBLES EN LA PROGRESION DEL JUGADOR

Por **RICARD CASAS** (Coordinador equipos inferiores. T.D.K. Manresa)

Trabajar con un jugador de formación es un proceso a largo plazo donde debe conseguirse un aprendizaje eficaz y constante; sin prisas, pero sin ninguna pérdida de tiempo.

Para ello es necesario entender que la progresión no dependerá sólo de una buena planificación Técnica-Táctica-Física, sino de otros muchos aspectos, imprescindibles todos ellos, sin los cuales tal progresión no puede ser nunca completada ni desarrollada al máximo.

A tal fin, hay que decidir una línea de actuación, una filosofía de trabajo común, que nos permita evolucionar con unos objetivos claros y de una manera coherente y organizada.

A continuación expondremos los puntos que consideramos más básicos en nuestra línea de club:

1) Hay que imponer una filosofía de trabajo y funcionamiento lo suficientemente flexible para ajustarse constantemente a los diferentes condicionantes de nuestro trabajo:

—Calidad de los jugadores, cuerpo técnico, disponibilidad de horarios, objetivos competitivos...

2) Hay que respetar y dar a todos los jugadores un objetivo individual de progresión y mejora; pero paralelamente es necesario clasificar con una «P» de «Prioridad» a los jugadores de mayor proyección.

En relación a ellos hipotecamos el primer paso de organización tanto en la formación de los equipos, como

en la distribución del trabajo.

3) Los equipos no se formarán por edades sino por niveles.

Los jugadores de más nivel-proyección, siempre están compitiendo en las máximas categorías.

4) Planificamos en función de la mejora del jugador, no de los resultados. Pero es objetivo básico que los equipos jueguen en la más alta categoría posible.

Es éste un instrumento básico de relación para proyectar realmente las posibilidades de nuestros jugadores.

Por el contrario pensamos que tampoco es positivo estar en una competición «muy por encima» de nuestro nivel real, donde no exista la mínima realidad competitiva.



5) Los equipos están en función del jugador y no al contrario.

Un jugador puede entrenar y jugar en diferentes equipos a la vez. Para ello hay que organizarse escalonadamente en un sistema de apoyos y no cerrar el número de jugadores por equipo para que pueda entrar en su dinámica un jugador de categoría inferior.

6) Paralelamente a todo el trabajo colectivo debe desarrollarse un trabajo individualizado para los jugadores de más proyección. Este grupo es reducido y debe ser dirigido personalmente por el entrenador jefe; lo que debe asegurar una alta calidad de trabajo y a la vez un contacto directo de éste en la orientación del jugador.

7) Trabajamos para conseguir un alto nivel técnico sobre todo en el aspecto ofensivo, por ello dedicamos mucho más tiempo al ataque.

La defensa debe ser el seguro y el respaldo para crear más acciones ofensivas y permitir que éstas sean ejecutadas con la máxima libertad.

El jugador debe tirar siempre que pueda tirar.

8) Tácticamente creamos esque-

mas de juego flexibles y creativos aunque ordenados. Basados en los conceptos que queremos desarrollar en función de las características de nuestros jugadores en general y sobre todo de los particulares de los de más proyección.

Hay que enseñar al jugador lo que más rentabilidad le de en el futuro y no lo que más rentable nos sea en el presente.

En las primeras etapas de formación contemplamos un juego totalmente libre con reglas muy sencillas para poder aplicar con mejor orden lo que se está aprendiendo.

Todo el trabajo de mejora técnica debe tener una transparencia táctica.

9) El jugador clasificado con «P» de prioridad obligatoriamente debe ser el que más opciones tenga para tirar y al que más responsabilidades le demos en todo momento.

Hay que ayudar a crear un carácter decidido y atrevido. El jugador que tenga miedo a fallar nunca puede ser un gran jugador.

10) Cuanto más calidad y nivel exista, más trabajo estamos obligados a realizar y más compromisos debemos aceptar. □

CLINIC "CENTENARIO DEL BASKET"

CLINIC "CENTENARIO DEL BASKET"

Memorial Ignacio Pinedo

Vitoria, 27 al 29 de diciembre de 1991



Conferenciantes

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

edici: AEEB

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 pívots
- Contraataque

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío.

Pedido contrareembolso a la AEEB:

Jorge Juan, 82 - 5ª 1ª - 28009 Madrid

Teléfonos:

(91) 575 35 65 - 575 21 81

Fax (91) 577 50 73

Tirada limitada: reserva tu ejemplar

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

Por **JOSE MARIA BUCETA** (Doctor en Psicología y Entrenador Superior)

Con este artículo finalizamos una serie que ha intentado acentuar la importancia de un concepto poco considerado en los deportes colectivos como el baloncesto: *la preparación personal para los partidos*. El excesivo énfasis en «lo colectivo» en nuestro deporte, impide, frecuentemente, que se desarrollen vías de rendimiento personal de cada componente del grupo, en detrimento, tarde o temprano, del rendimiento del propio grupo, puesto que éste, en definitiva, está compuesto por personas cuyo funcionamiento individual afecta, lógicamente, al funcionamiento colectivo como grupo. La preparación personal, para los partidos, persigue que cada jugador del equipo de baloncesto asuma su responsabilidad individual de llegar lo mejor preparado posible al inicio de un partido, teniendo en cuenta todo aquello que en su caso particular puede contribuir positivamente a esta preparación o interferir negativamente con ella. A partir de este conocimiento, cada jugador podrá aplicar una serie de estrategias, que deberá dominar previamente, para controlar, en la dirección que más le convenga, las circunstancias que favorecen su preparación y las circunstancias que, al contrario, la perjudican; en el primer caso, procurando que estas circunstancias estén presentes; en el segundo, intentando que las circunstancias perjudiciales estén ausentes o resulten lo más leves que sea posible. Esto no quiere decir, ni mucho menos, que cada jugador deba actuar por su cuenta ignorando el funcionamiento del equipo

como grupo, sino que, a partir de éste y siempre adaptándose a él, debería responsabilizarse de sí mismo, de una manera eficaz, comprometiéndose a llegar al comienzo del partido en las mejores condiciones físicas y mentales para poder rendir al máximo de sus posibilidades.

Lógicamente, los entrenadores deberíamos facilitar este proceso de preparación personal creando las condiciones apropiadas para ello (por ejemplo, dándoles tiempo a los jugadores para prepararse, flexibilizando las obligaciones colectivas en los momentos anteriores a los partidos, o dándoles a los jugadores determinadas responsabilidades) y contribuyendo a la formación de los jugadores para que sean capaces de asumir la responsabilidad personal de prepararse (lo que conlleva, entre otras cosas, darles la información suficiente para que amplíen sus conocimientos respecto a lo que es importante, o facilitarles la ayuda de profesionales especializados que contribuyan a su formación en temas muy relevantes como la alimentación, el sueño, el control del estrés pre-partido, etc.). Si el entrenador pretende *controlarlo* todo, ignorando todo aquello que se escapa a los límites de su control, renunciará a desarrollar recursos potenciales de sus jugadores que podrían ayudar al equipo a mejorar su rendimiento; si, por el contrario, cree que los jugadores deberían asumir más responsabilidades individuales en lo que respecta a su preparación, estará en el buen camino para conseguir que los recursos existentes se movilicen en benefi-

cio del rendimiento del equipo, pero tendrá que facilitar el camino, no sólo de palabra sino con hechos, para que los jugadores asuman tales responsabilidades.

En los nueve artículos anteriores de esta serie hemos señalado y explicado distintos conceptos y estrategias que pueden contribuir a la preparación personal de los jugadores para los partidos; conceptos y estrategias sencillas y útiles que han probado ser eficaces en especialidades deportivas diferentes, incluido el baloncesto. Como hemos indicado repetidamente, el objetivo final de todo ello es que el jugador se presente en el inicio del partido en las mejores condiciones de rendir; cuando esto ocurre, la probabilidad de que el jugador haga un buen partido es claramente mayor, tanto porque es más probable que comience jugando bien desde el principio del partido (y todos sabemos la importancia que esto tiene para muchos jugadores) como porque aún no comenzando bien, el jugador que se ha preparado para el partido ya ha previsto la posibilidad de que esto suceda, y se encuentra en condiciones de reaccionar favorablemente y enmendar el rumbo de su rendimiento a lo largo del partido (lo que, en muchos casos, resulta trascendente, porque el que las cosas no empiecen bien no debería conducir, como ocurre muchas veces, a que el jugador ya juegue mal durante todo el partido). La forma física y mental en la que se presenta un jugador al inicio de un partido, tiene, por lo tanto, una gran trascendencia en el rendimiento pos-

terior del jugador durante el partido, lo que implica que lo que sucede en el periodo *pre-partido* puede tener una influencia decisiva.

En este punto, es importante diferenciar entre los partidos que se consideran importantes y los que, al contrario, se consideran intrascendentes o teóricamente «fáciles». Antes de los que se consideran importantes, la preparación personal del jugador debería dirigirse, fundamentalmente, a controlar el exceso de *estrés pre-partido* que puede estar presente en estos casos, producto de la *incertidumbre* que tiene el jugador respecto a lo que va a ocurrir en el partido (incluyendo su propia actuación en el mismo, el desarrollo del juego, el resultado final, etc.). Al tratarse de una situación a la que se le da importancia, la incertidumbre respecto a lo que va a ocurrir puede aumentar significativamente el estrés de estos momentos, propiciando que el jugador se encuentre más activado de lo que debería, en perjuicio del descanso necesario y del funcionamiento apropiado del periodo *pre-partido*. Todavía puede ser peor cuando la incertidumbre va acompañada o resulta eclipsada por el *miedo a perder* el partido, a jugar mal, o a no responder a lo que el jugador cree que los demás, o él mismo, esperan de su rendimiento en el partido. Las dudas respecto al propio rendimiento, el *temor a fracasar* y/o a las consecuencias del posible fracaso, etc., favorecen, en gran medida, que la situación *pre-partido* sea muy estresante y resulte perjudicial por razones que ya han sido señaladas en los artículos anteriores.

Estrategias como las que también han sido señaladas en dichos artículos, encaminadas, entre otros objetivos, a que el jugador perciba un mayor control de la situación del partido, junto a otras más específicas para la reducción de la activación fisiológica (por ejemplo, la relajación), pueden ayudar al jugador que lo necesite a controlar el exceso de estrés *pre-partido* en la medida apro-

piada. Aunque se pueden encontrar numerosas coincidencias entre los distintos jugadores de un equipo, no todos reaccionan de la misma manera ante los partidos importantes y no todos serán susceptibles de las mismas estrategias, por lo que la preparación personal puede servir para que cada jugador actúe en función de sus necesidades concretas. Así, el jugador que tenga miedo a fracasar ante un partido importante deberá actuar de una manera diferente que el compañero que únicamente se encuentra bajo los efectos de la simple incertidumbre respecto a lo que va a ocurrir, o que otro compañero que tiene la habilidad de controlar el estrés de estos momentos de espera sin necesidad de ayuda. Algunos jugadores «soportan» mejor el estrés *pre-partido* que otros y su preparación personal, por lo tanto, debe ser diferente. En cualquier caso, todo lo que suponga *incrementar* el control del jugador, en la medida de lo posible, sobre lo que pueda ocurrir en el partido, utilizando para ello estrategias comentadas en los artículos previos, como el establecimiento de objetivos, el diseño y ensayo de planes, etc., resultará de una gran utilidad para que el jugador pueda neutralizar el exceso de estrés característico, en muchos casos, de estos momentos.

En cuanto a los partidos que se consideran intrascendentes o teóricamente «fáciles», la situación, sin embargo, es muy diferente. En estos casos, la *falta de interés* por el partido o el *exceso de confianza*, pueden contribuir a que el jugador, al contrario de lo que sucedía ante los partidos importantes, se encuentre excesivamente relajado, en detrimento de su concentración en el partido y de su preparación final para el mismo. Muchas «sorpresas», en este tipo de partidos, se producen como consecuencia de que los jugadores no llegan convenientemente preparados a los mismos, bien porque no se han cuidado como deberían, bien porque no se han preocupado de

pensar en lo que deben hacer en el partido para rendir al máximo, bien por ambas cosas. Ejemplos de fracasos personales y colectivos en estos partidos, pueden alertar a los jugadores sobre lo peligrosos que son en muchos casos y las consecuencias negativas, a veces irreversibles, que pueden tener estas derrotas. Si los jugadores que son propensos a «caer» en este problema aprendieran a detectar los síntomas que, en su caso, les indican que se encuentran excesivamente relajados y faltos de la concentración y el cuidado personal que resultan apropiados antes de un partido, podrían llevar a cabo estrategias apropiadas para corregir esta situación. En general, será necesario que encuentren incentivos suficientes como para incrementar su motivación por el partido, quizá estableciendo objetivos personales de rendimiento que sean interesantes, a veces objetivos especiales y/o novedosos o, incluso, incrementando su miedo a un posible fracaso personal; en estos casos, un cierto temor a fracasar puede contribuir, beneficiosamente, a aumentar el estado de alerta del jugador respecto al partido, propiciando que éste se prepare para rendir en el mismo. Algunas estrategias útiles para los momentos *pre-partido*, tanto en los casos de exceso de estrés como en los de exceso de relajación, pueden encontrarse en un reciente capítulo de este autor (Buceta, 1994) en el que se abordan estas cuestiones con una mayor amplitud. □

Referencia bibliográfica

- Buceta, J.M. (1994). *La intervención psicológica para la optimización del rendimiento*. En J. Gil Roales y M.A. Delgado Noguera (comps.) **Psicología y Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte**. Madrid. Editorial Siglo XXI. pp. 49-82. □

DEFENSAS ALTERNATIVAS: FILOSOFIA Y DESARROLLO

Por **MONCHO MONSALVE** (Entrenador Superior)

Antes de meternos de lleno en las defensas, con su filosofía y desarrollo, me gustaría que quedase claro un concepto: el fundamento de este tipo de juego es la *defensa individual*; de ahí nace todo, son los cimientos sobre los que más tarde se puede construir cualquier alternativa.

Estoy convencido del buen planteamiento de este tipo de juego defensivo, y en sus consecuencias, aunque pueda parecer a veces un tanto complejo y sofisticado: de todas formas, más importante que estar uno convencido de ello, es que lo estén los jugadores, que forman el equipo que tiene que creer en el trabajo que realiza. Si logramos una buena penetración debemos ser conscientes que para los rivales resultará difícil jugar contra este tipo de juego defensivo, lo cual puede permitir que, en ocasiones, equipos con menos talento ganen a equipos de mayor talento.

Me gustaría empezar a hablar de la filosofía de este estilo de juego: se trata de un sistema defensivo basado en constantes cambios de defensa con lo que pretendemos controlar o cambiar el tiempo del partido. Los objetivos a alcanzar son:

- a) hacer que el equipo contrario juegue contra situaciones que no están acostumbrados a encontrarse.
- b) crear confusión y dudas al equipo contrario; en una palabra: queremos «ensuciar» el partido.
- c) no querer esconder nuestras debilidades defensivas a través de las defensas alternativas, sino tener siempre presente que la defensa individual será nuestra defensa básica.

Al respecto hay que considerar que en nuestra Liga ACB hay equipos que con sus defensas, sin hacer bien ni la presión ni la zona, crean, por el mero hecho de utilizarlas, situaciones de confusión en el equipo contrario. La metodología de enseñanza es muy importante sobre todo a nivel de formación. En este sentido con gente joven (cadetes, juveniles) tener más de tres tipos de defensa no sería muy correcto. Bajo mi criterio, trabajar una buena defensa individual, una zona, par o impar según las necesidades, y una presión a todo campo («saltar y cambiar» o una zona press) es más que suficiente para estas edades.

Entre el método y el propio desarrollo del juego está la clave para la buena ejecución posterior de mi estilo de juego. No enseñamos todas las defensas a la vez sino que empezamos con la individual, luego la zona y finalmente la presión. Cada cosa debe ser trabajada en profundidad para que todos los conceptos estén claros y posteriormente montar el entramado defensivo en función de los rivales.

Nuestro desarrollo en esta exposición es el siguiente:

- Defensa principal y constante: individual, y la llamaremos (1);
- Defensa de zonas par: 2-1-2 ó 2-3, la llamaremos (2);
- Defensa de zona impar: 3-2, la llamaremos (3);
- Defensa zona—press en todo campo 2-2-1, la llamaremos (4).
- Defensa zona—press en medio campo 1-3-1, la llamaremos (5). De esta defensa me gustaría comentar dos situaciones de importancia para

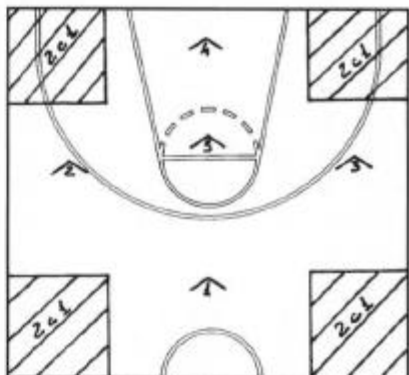


DIAGRAMA 1

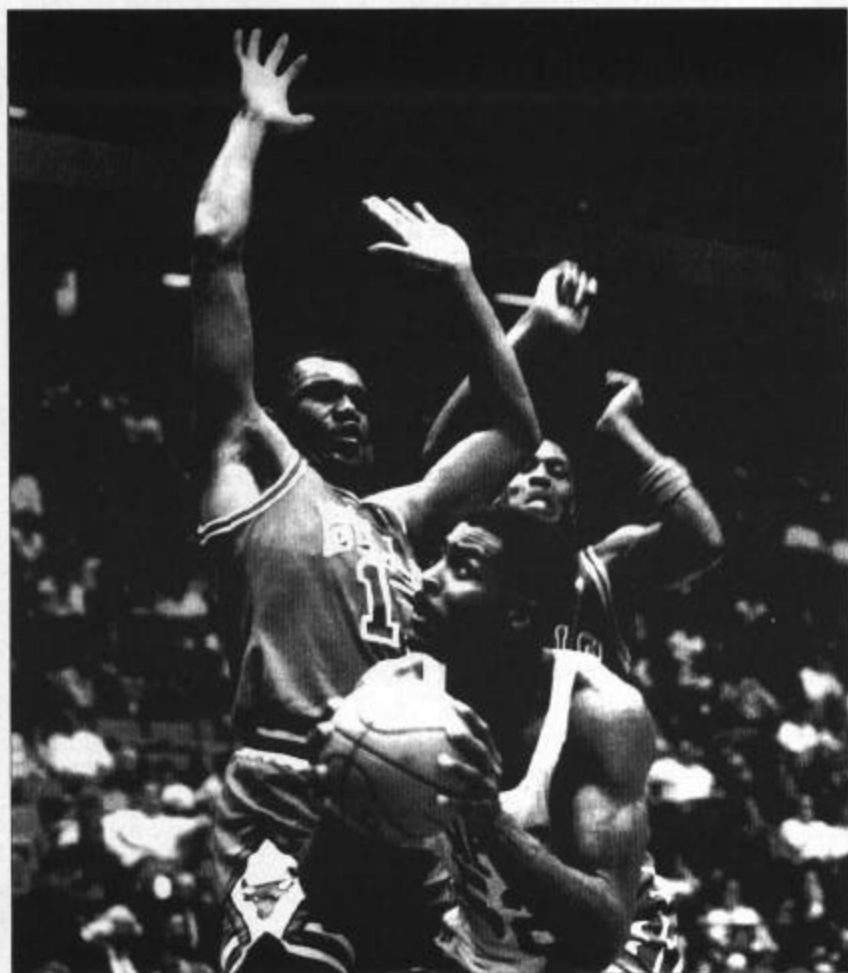


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

el desarrollo de la misma: situaciones de 2c1, *diagrama 1*, en las esquinas del medio campo (algunos entrenadores la realizan en el tiro libre) o realizar la defensa como medida de



contención (*diagrama 2*), donde pretendemos controlar el ritmo de partido y confundir al contrario para hacerle jugar de una manera distinta a la que está acostumbrado.

● Defensa mixta «triángulo y dos», la llamaremos (6). El triángulo lo podremos formar regular o invertido, según queramos cumplir unos objetivos u otros; si se opta por hacer defensa individual a un pivot, es mejor que sea invertido; aunque esta opción, a mi entender, no me gusta, *diagrama 3*.

Esta defensa debemos esconderla al máximo y presentarla cuando el equipo contrario esté cansado física y mentalmente.

No me importa que el rival conozca que realizamos este tipo de juego, que hacemos determinadas defensas, no me importa que conozca las señales que utilizamos; lo que no sabe es cuando se las vamos a presentar,

y sobre todo cual es la calidad global de ejecución que viene dada por la concentración, credibilidad y disciplina táctica de mis jugadores. Estas tres cosas, que para mí son esenciales, no tendrán éxito si no realizamos una correcta y buena defensa individual.

Nosotros, y hablo de mi equipo, utilizamos las defensas impares (1), (3) y (5). Rara vez enseñaremos más de tres defensas en un primer tiempo; más tarde en el segundo período, incorporamos la (2) y (4) con dos puntos de referencia respecto a la (2): zona 2-3 de ajustes cuando el balón sale por el lado derecho del campo, y zona 3-2 cuando sale por el lado izquierdo. La zona press 2-2-1 la alternamos con la (5) sólo en una variante: si, cuando tiramos tiro libre, anotamos nos colocamos en zona press 2-2-1; si fallamos el lanzamiento en 1-3-1.

Alguien se preguntó que cómo vamos a preparar seis defensas si en muchos casos no tenemos tiempo de preparar bien ni una. Creo que esto puede ser un reto porque, pensándolo bien, qué mejor sistema que entrenar y hacer cosas que podemos encontrar en cualquier partido. Está claro que no es nada descabellado realizar este tipo de trabajo porque podemos obtener un doble beneficio: llegar a tener un buen abanico de defensas a nuestra disposición y además tener jugadores preparados para atacarlas. Yo no me canso de decir a mis jugadores que cuanto mejor sea nuestro trabajo defensivo en cualquier circunstancia (1c1, 2c2, 3c3, 4c4 y por supuesto 5c5) mejor será nuestro ataque.

Al respecto quiero recalcar la importancia del trabajo diario que es el que nos hará hacer las cosas bien.

Queda por decidir también quien es el que manda las defensas; puede ser el entrenador o un jugador. Personalmente prefiero que sea el base, nuestra prolongación en la cancha de juego, el que determine la defensa.

Por lo que respecta a la defensa «triángulo y dos» intentamos que sea una constante en momentos esenciales del juego; es una defensa auxiliar de la individual que hay que utilizar siempre en un período corto de tiempo, en situaciones de ataques especiales o situaciones especiales. Puedo garantizar que cuando utilizas defensas alternativas consigues objetivos tan importantes como el de igualar el posible inferior talento de tu equipo con el de un equipo superior; consigues que sean tus propios jugadores los que confíen tanto en ellas que te pidan de utilizarlas porque se sienten cómodos en este tipo de juego y creen en el mismo.

Para finalizar me gustaría que en este difícil campo del trabajo con defensas alternativas, como en cualquier otro trabajo de baloncesto, seamos capaces de entrenar con método, con sensibilidad y con pasión porque es la única manera de que el baloncesto sea mejor. □

LA FORMACION DE JUGADORES A TRAVES DE LA COMPETICION

Por **MANOLO FLORES** (Entrenador C.B. Cáceres)

Evidentemente la formación de los jugadores jóvenes es fundamental debido a que en un futuro cercano, o un poco más lejano, sustituirán a aquellos jugadores importantes del equipo, y por ello deben estar preparados.

El primer problema que se tiene es cómo darles minutos durante la competición y sobre todo el modo de dárselos. En muchas ocasiones hemos sido testigos de como los jugadores más jóvenes del equipo sólo tenían la oportunidad de jugar los mal llamados «minutos de la basura»; esos minutos poco a poco se han ido degradando por todos y se han convertido más en un castigo que en algo beneficioso para el jugador y, siendo objetivos, estos minutos no nos sirven de referencia para poder valorar lo que realmente el jugador puede demostrar.

Muchos entrenadores hacen esto sólo por el mero hecho de que se reflejen en las estadísticas del partido, pero desde mi punto de vista eso no vale para nada.

Si analizamos la situación de un partido, en el cual estás perdiendo de muchos puntos, y sacas a la cancha a estos jugadores jóvenes, lo único que estás haciendo es crear inseguridad en el propio jugador debido a que el ambiente no es el más propicio para poder hacer algo positivo: jugadores desmoralizados, enfadados, etc. Esos minutos deben jugarlos aquellos que han originado esa situación y ninguno más puede «participar» de ello; además no sería justo ni real que, después del partido, las críticas se cebaran también con nues-

tros jóvenes, los cuales no han sido generadores del mal juego. Por ello, en estas situaciones, aconsejo que se aleje lo más posible a nuestros jóvenes de posible malas influencias.

Si vemos el caso contrario, en el que se va ganando con mucha comodidad, tampoco me gusta que jueguen, pues en ese ambiente de euforia, alegría y casi relajación, a nuestros jóvenes les darán muchos balones para que se los jueguen; van a intentar que ese jugador que nunca juega sea la estrella del partido y anote los máximos puntos posibles, con lo cual se está creando una situación irreal, que puede confundir la correcta evolución del jugador.

Entonces, si mis jugadores jóvenes no juegan ni cuando el equipo va perdiendo de mucho, ni cuando se va ganando ampliamente, os preguntaré: ¿cuándo juegan?. Pues bien, hay que buscar soluciones intermedias, opciones que sean las más propicias para ellos y que se ajusten a una situación real.

Una buena ocasión para que jueguen puede ser sacarlos en el cinco inicial, sobre todo fuera de casa, pues en nuestra cancha la sorpresa puede provocar una serie de murmullos entre el público que realmente no será nada bueno, desde el punto de vista psicológico, si el jugador lo detecta.

Otro momento puede ser para dar descanso a un jugador de campo importante durante unos pocos minutos (4-5'). Si el relevo lo hace bien, perfecto porque así tendrás un jugador más en tus posibles rotaciones y puede aprovechar unos cuantos minutos más de juego en cancha;

si lo hace mal, no importa, lo sientas de nuevo y sacas al jugador anterior, con lo cual la primera opción de dar descanso está cumplida y el jugador lo verá así.

También es una oportunidad buena cuando nos vamos aproximando al final de la primera parte, y tienes que hacer un cambio, bien motivado por las faltas o bien por el cansancio; en este caso si juega un joven, tanto si lo hace bien o mal, no va a influir determinantemente en el resultado.

Yo siempre prefiero que los jugadores 8º, 9º y 10º de mi equipo sean jóvenes y no veteranos, porque si se da el caso en el que esos jugadores durante la competición tienen pocos minutos, ellos mantendrán la misma ilusión durante los entrenamientos, con lo cual el ritmo de entrenamientos seguirá siendo alto, pero si tenemos gente veterana, realmente no pensarán lo mismo, y se empezará a tener problemas con comentarios, enfados, acusaciones..., que lo único que hará es crear mal ambiente en el equipo.

Lo primero que tenemos que saber, cuando nos llega un jugador joven, es saber de donde viene y como viene; saber algo de ellos, pero no sólo desde el punto de vista deportivo sino también del humano, cosa que agradecen bastante. Respecto a lo deportivo, saber cuales son sus carencias, si saben aplicar correctamente su técnica individual, sus problemas de cara al trabajo táctico, si tienen falta de concentración, su disciplina, pues evidentemente esos jugadores provienen de equipos don-

VIAJA A ESTADOS UNIDOS CON LA AEEB

Desde el 3 al 11 de diciembre de 1994

Visitando **ORLANDO** y **MIAMI**

- Asistiendo a dos partidos de la NBA en directo:

ORLANDO MAGIC - CLEVELAND CAV'S

MIAMI HEAT - ORLANDO MAGIC

- Asistiendo a un entrenamiento de un equipo local
- Visita a DisneyWorld
- Visita a Cabo Kennedy (Centro Espacial)
- Hoteles de 5 estrellas

3/12 ► Salida Madrid/Barcelona destino Orlando

4/12 ► Visita al PARQUE TEMÁTICO de
MÁGIC KINGDOME

5/12 ► Visita al PARQUE TEMÁTICO de
EPCOT CENTER

6/12 ► Visita al PARQUE TEMÁTICO de los
ESTUDIOS UNIVERSAL

7/12 ► Mañana: asistencia a un entrenamiento
Tarde: partido Magic - Cav's

8/12 ► Visita a Cabo Kennedy y traslado a Miami

9/12 ► Mañana: visita a Miami
Tarde: partido Heat - Magic

10/12 ► Mañana: libre en Miami
Tarde: traslado al aeropuerto con
salida a Madrid/Barcelona

11/12 ► Llegada a Madrid/Barcelona



Servicios incluidos: Billete aéreo ida y vuelta; autocares privados; alojamiento en el Hotel Twin Towers de Orlando (5 estrellas) y en el Hotel Holliday Inn de Miami Beach (5 estrellas); visitando las ciudades con guía; visita a los parques temáticos con sus respectivos traslados; Visita a Cabo Kennedy; entradas y traslado a los partidos y al entrenamiento; traslado a los aeropuertos; seguros y tasas de entrada a USA.

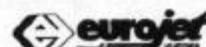
INFORMACIÓN e INSCRIPCIONES:

Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto
Calle Jorge Juan, 82 - 5º 1º • 28009 Madrid
T. (91) 575 35 65 - (91) 575 21 81 /Fax (91) 577 50 73

Colabora: CONVERSE



Asistencia Técnica: EUROJET VIATGES



de eran considerados la «figura» del equipo, y debemos conocer cual es el verdadera grado de sacrificio de ese jugador ante el cambio de «rol» en el equipo, como reaccionarán ante el público, prensa, etc.

También debemos conocer cual es su ambiente fuera de la cancha, pues sólo por el hecho de ser jóvenes, haber dejado la familia, los amigos, el entorno real, y pasar a la situación nueva de vivir solos y en otra ciudad, les puede provocar desajustes que pueden ser fatales para su progresión como deportista. Todo esto hay que tenerlo muy en cuenta a la hora de trabajar con ellos, pues seguramente influirá mucho en su rendimiento; debemos ser conscientes de que todas estas cosas son tan importantes como el saber botar, tirar o defender.

Una de las carencias más grandes que traen estos jugadores, cuando llegan, es la defensa, debido a que en su anterior equipo, como he dicho antes, eran la estrella y quiénes tenían todos los puntos. Muchas veces, a la hora de participar en el partido, se le suele limitar a este jugador en el aspecto, por ejemplo, de que haga de perro de presa de determinado atacante o que en ataque se limite a pasar balones sin perderlo. Realmente esto no es bueno; yo quiero que el jugador cuando salga a la cancha participe de todas las acciones del juego, tanto en ataque como en defensa.

Para que esos jugadores se acostumbren a defender hay que pulir esos defectos con los que vienen, sobre todo la defensa del lado débil o del jugador sin balón. Casi siempre cuando salen a jugar y cuando defienden, están muy pegados a su jugador por la obsesión de que no nos metan canasta; ellos creen que cuando más pegado estén a su atacante más difícil será que reciban, y no, es todo lo contrario.

Vamos a desarrollar algunos ejercicios de defensa que yo aplico y me sirven para trabajar todos estos conceptos.

En el *diagrama 1* realizamos un

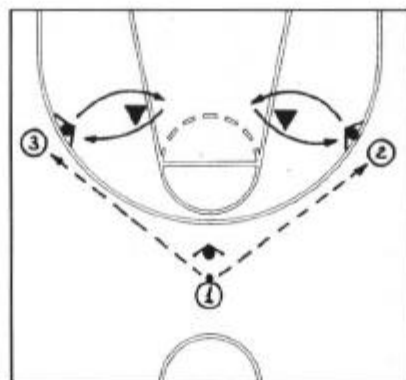


DIAGRAMA 1

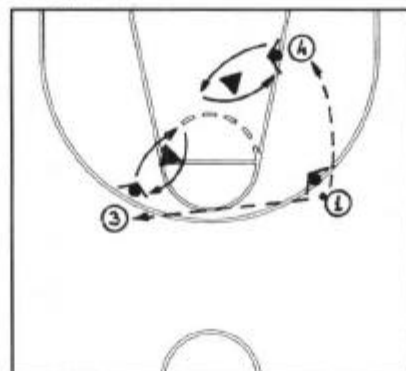


DIAGRAMA 2

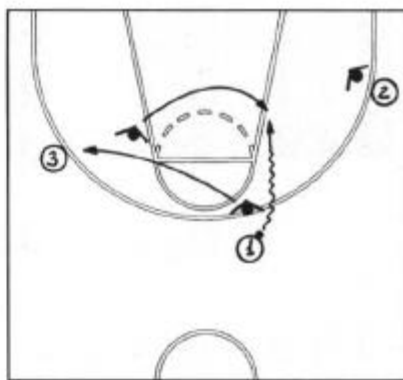


DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 4

ejercicio de defensa del lado débil con ayudas y recuperaciones; colocho las sillas para obligarles a que, cuando el balón está en el lado contrario, deben salir de su atacante y colocarse en una correcta posición en el lado débil.

En el *diagrama 2*, el mismo trabajo, pero ahora coloco uno en el alero y otro en el poste bajo.

En estos ejercicios el ataque sólo trabajará con pases sin atacar la canasta, para que los defensores cojan perfectamente la dinámica defensiva.

Posteriormente lo complicamos más haciendo que el que reciba balón se juegue el 1c1.

En el *diagrama 3* realizamos un 3c3 con base y dos aleros; cuando hay una penetración, las ayudas no deben venir del lado del balón, sino del lado contrario, con las rotaciones consiguientes, así evitamos que puedan doblar el pase y recibir solos sin poder ayudar. El defensor del base siempre debe dar un lado al balón, nunca dejar pasar por el carril central.

En el *diagrama 4* jugamos un 4c4 en medio campo con base, dos aleros y un pivot; en esta situación, ante una penetración la ayuda viene del defensor del pivot con las posteriores rotaciones de puestos.

Ante todo estos ejercicios es importante concienciar a los jugadores de que la ayuda viene del lado sin balón, y que si estoy defendiendo al balón y se me escapa, deja automáticamente de ser mi hombre y paso a defender al atacante que esté sólo.

En el *diagrama 5* jugamos 5c5 en medio campo; en esta situación, donde se produce un pase al poste bajo, no quiero que el defensor del alero más cercano ayude. La ayuda viene del defensor del base que viene a realizar 2c1 cuando el pivot está comenzando sus movimientos.

En el *diagrama 6*, nuevamente un 5c5 en medio campo como continuación de la situación anterior. Si el pivot saca el balón fuera, el base recupera al alero que se ha quedado solo en el lado contrario, así conseguiremos que siempre que el pivot

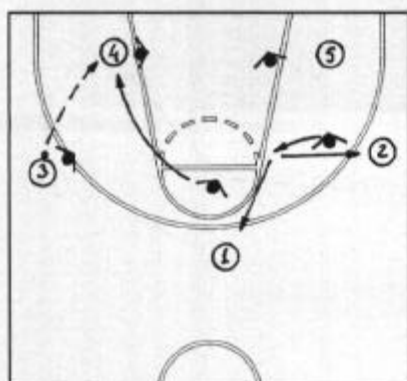


DIAGRAMA 5

vea el 2c1, piense siempre en sacar el balón y nunca en jugársela.

Cuando los jugadores se mueven para realizar estas ayudas defensivas tiene que haber una gran comunicación, indicando los jugadores libres y realizar los correctos emparejamientos posteriores.



DIAGRAMA 6

En el *diagrama 7*, otra situación de 2c2 en el centro de 6,25 con «pick and roll». Cuando se produce esta situación, el defensor que es bloqueado debe continuar agachado e intentar salir, pero nunca incorporarse de la posición defensiva; el otro defensor, sobre el sitio, realiza una zan-

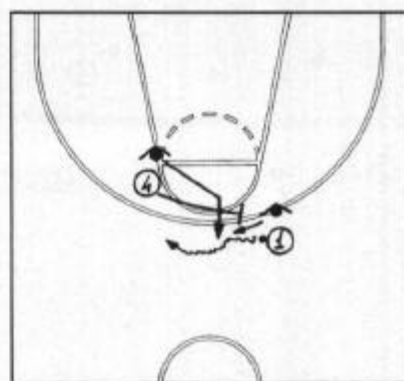


DIAGRAMA 7

cada larga con el fin de atacar al jugador con balón e intentar que retroceda.

Todos estos ejercicios, al ser muy dinámicos y participativos, hacen que el jugador joven adquiera interés y sobre todo corrija sus anteriores defectos defensivos. □

EL ATAQUE POR CONCEPTOS CONTRA DEFENSA DE ZONA

Por **MANOLO COLOMA** (Entrenador Selección Española femenina)

He creado un pequeño guión en el recuadro adjunto, sobre el que basaré todas mis explicaciones de lo que vamos a hablar: de conceptos de ataque contra defensa zonal y sobre todo el saber aplicarlo a las características de tus jugadores.

Comenzamos por el punto 1. ¿Cómo hacer salir al jugador de abajo?; bien, debemos saber que el juego interior defensivo puede parar al juego exterior y que por ello es importante hacer mover a la defensa, y que está ajustando constantemente.

El base tiene que hacer salir a su defensor para así dejar al alero solo, si esto no lo hacemos inicialmente, la primera batalla nos la gana la defensa (*diagrama 1*). Si lo logramos, sacaremos fuera al defensor interior, con

1 Hacer salir al jugador de abajo (línea de fondo)

2 Hacer espacios — Buscar espacios

- bote
- pase
- cortes (inferiores — exteriores)
- balón al poste alto
- off — set (rotaciones)
- poste alto — pasador

3 Bloqueos

lo cual ya estamos creando un desequilibrio en la defensa. Creo que no hace falta decir que si un jugador recibe en una posición óptima de tiro, debe tirar.

El segundo punto es el de crear espacios y saber ocuparlos; deberemos crear espacios libres entre la defensa para obtener un buen tiro. Esto no quiere decir que debamos mover

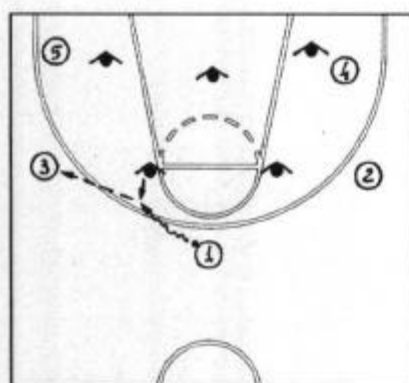


DIAGRAMA 1

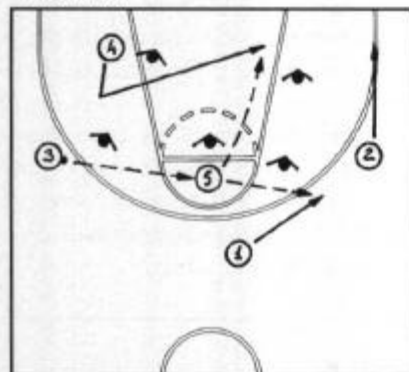


DIAGRAMA 2

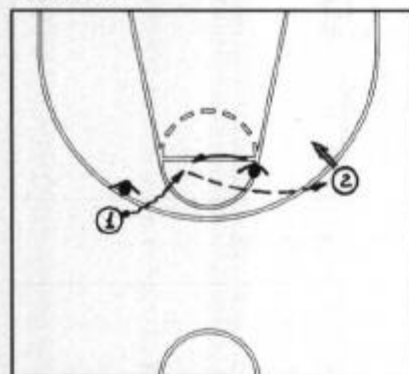


DIAGRAMA 3

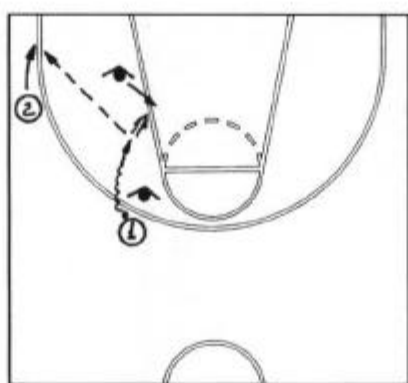


DIAGRAMA 4

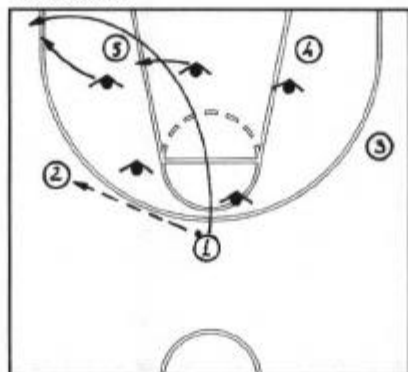


DIAGRAMA 5

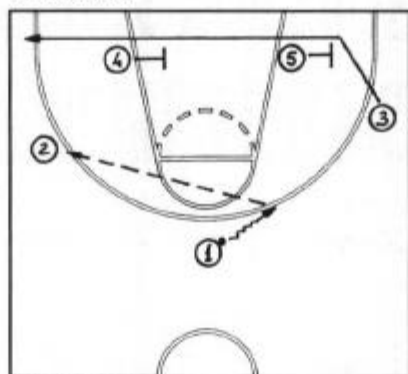


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7

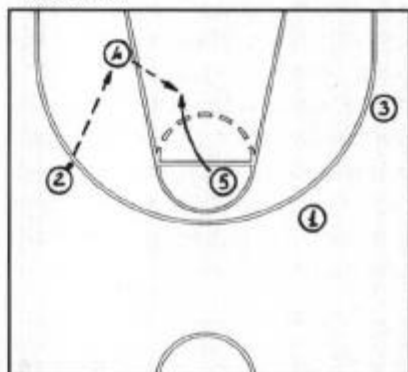


DIAGRAMA 8

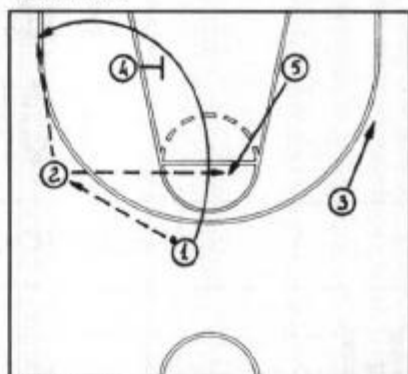


DIAGRAMA 9

el balón ni muy lento ni muy rápido, pero sí con inteligencia. Evidentemente para obtener esto tendremos que usar pases, botes y cortes.

Mediante el pase podremos obtener ventajosas situaciones que deberemos aprovechar; en el *diagrama 2*, vemos que cuando recibe (5) en el poste alto, inmediatamente (4) corta en el poste bajo para crearse un espacio, y poder recibir de (5), para hacer un cómodo tiro bajo aro. Si no hay posibilidad de pase a (4), inversión del balón para los jugadores exteriores; es importante que (5) sea un buen pasador.

El baloncesto es un juego colecti-

vo, y claramente un jugador no puede jugar contra cinco, por eso es importante que el jugador con balón sepa sacar ventajas no sólo para él sino para sus compañeros.

Esto se consigue con el bote. En el *diagrama 3*, vemos un movimiento inicial muy sencillo, donde con el sólo inicio de la penetración de (1), estamos propiciando una ventaja para (2), ya que atraemos su defensa, y con un buen pase creamos un buen tiro exterior de (2).

En el *diagrama 4*, vemos una situación en la que (1) penetra hacia aro dejando atrás a su defensor; se ha producido un gran desequilibrio

en la defensa debido a que si no ayuda nadie, (1) podrá hacer un cómodo tiro en suspensión y si recibe la ayuda del defensor interior, sacará el balón fuera para el tiro de 6,25 de (2).

Los cortes, tanto interiores como exteriores, son muy importantes para la creación de espacios y su posterior ocupación, así como la obligación a ajustar la defensa a la nueva situación de ataque. En el *diagrama 5*, vemos un sencillo corte del base (1), después de pasar a un lado, ocupando la esquina del lado del balón. Con esto ya estamos obligando a defender la esquina sacando un defensor

REEDICION DE LOS LIBROS DE LA COLECCION AEEB



CLINIC "MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes
BOSA MALJKOVIC
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

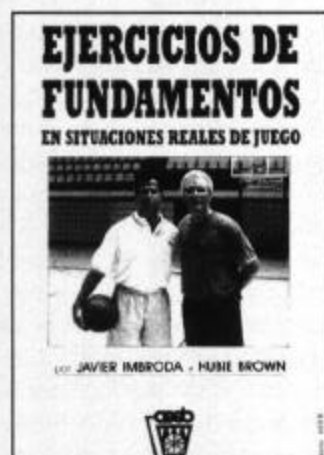
Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



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 FRIO

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

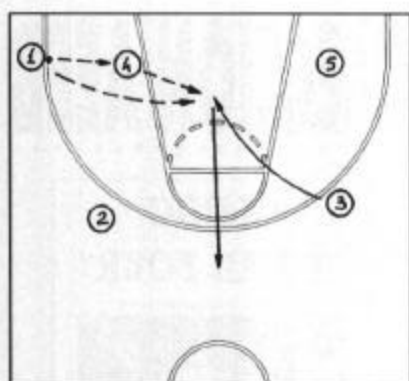


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12

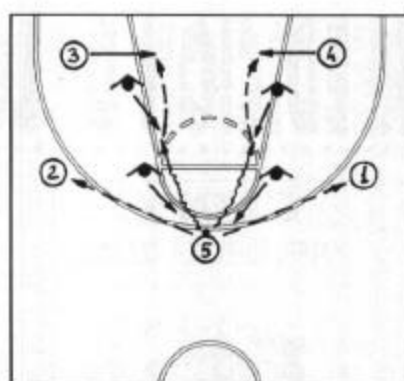


DIAGRAMA 14

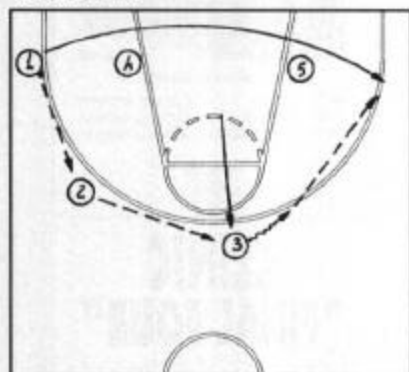


DIAGRAMA 11

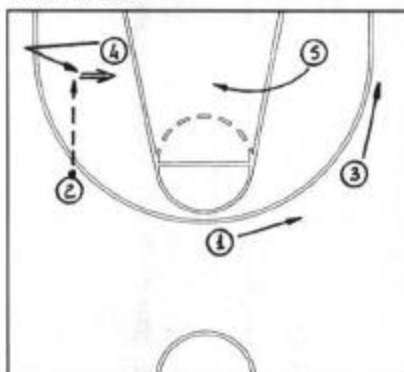


DIAGRAMA 13

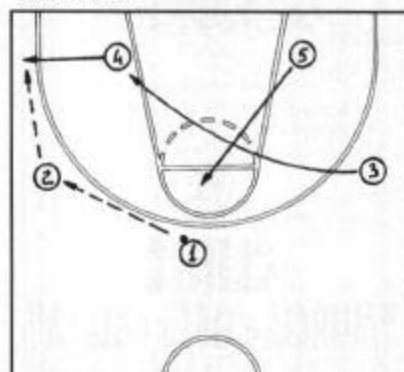


DIAGRAMA 15

interior y a su vez teniendo que emparejar con nuestro poste bajo (5) a otro defensor. En el *diagrama 6*, el que ocupa la esquina del lado de balón es el alero del lado contrario (3), produciéndose una sobrecarga de jugadores. Hay que aclarar que la sobrecarga no es el fin último del ataque.

Respecto a los cortes interiores, los jugadores que están en el interior deben conocer a la perfección cuáles son esas situaciones de ventaja y hacer los cortes decididamente en busca del balón.

En el *diagrama 7*, (5) hace un corte interior de poste bajo a poste alto para sacar una buena posición de cara a aro. En el *diagrama 8*, vemos una situación parecida donde (5) corta de poste alto a bajo en busca del balón a pase de (4); es importante el «timing» de todos los movimientos y sobre todo el buscar y pedir el balón de una forma decidida.

Debemos buscar, según las cualidades de nuestros jugadores, las normas correctas para el ataque contra zonas.

Al moverse, los jugadores interiores dejan espacios libres que pueden ser ocupados por jugadores exteriores. Generalmente las defensas siempre están muy pendientes del balón, por eso nuestros atacantes deben buscar esos espacios que los defensas «olvidan». Lamentablemente no hay movimientos infalibles; lo que deberemos pretender es mover la defensa, crear desequilibrios y aprovechar los espacios que se crean, para así obtener buenas posiciones de tiro, cortes, tiros bajo aro, etc.

Resumiendo un poco todo lo expuesto hasta el momento, en el *diagrama 9*, (1) pasa al alero y corta hacia el balón ocupando la esquina, mientras del lado débil se produce un corte interior de poste bajo a poste alto de (5), con lo cual hay una doble opción de pase para el tiro de (1) de tres puntos o el pase a (5). Con sólo este movimiento ya habremos movido a la defensa, creado desequilibrios, y ocuparemos espacios para sacar ventajas de cara al aro.

En el *diagrama 10*, vemos la opción del poste bajo: recibir y jugar el

1c1 ó, ante la imposibilidad, sacar el balón para un tiro exterior de (1) ó (2), mientras el alero del lado débil (3), deberá ir a «romper» la zona, cortando por el centro para recibir. Si tras estos movimientos se puede recibir, invertiremos el balón y rotaremos posiciones con lo cual seguiremos moviendo a la defensa (*diagrama 11*).

¿Qué es el OFF-SET?; son posiciones intermedias donde la defensa tiene grandes dudas si su jugador está en posición interior o exterior. Este movimiento, para que lo entendáis más fácilmente, es uno que hacía a la perfección John Pinone; un jugador alto tiene que saber jugar en estas situaciones, saber actuar de cara al aro; cualquier jugador tiene que dominar medianamente bien el tiro al igual que otros fundamentos del baloncesto. No por ser un jugador alto tiene que estar limitado para otras funciones. Desarrollamos la inteligencia de nuestros jugadores; si tengo un jugador alto le hago salir fuera para el tiro, si me sale el defensor entonces trabajo el 1c1, donde a su defensor ya le cuesta más defen-

der fuera; en definitiva, estoy creando espacios.

En el *diagrama 12*, vemos marcadas las posiciones de OFF—SET, para el trabajo de jugadores altos de cara al aro; si en algunas posiciones el jugador recibe de espaldas, encara y tira.

En el *diagrama 13*, aplicamos esto que hemos explicado a una situación real de juego, donde (2), con el balón, pasa a (4) que se abre al espacio libre que es la esquina. Si no le sale el defensor, encarará y tirará; de lo contrario, ya hemos creado un espacio para el otro poste que corta desde el lado débil.

Con un poste alto pasador en la posición del base creamos multitud

de situaciones ventajosas para el propio jugador y también para sus compañeros. No por el hecho de ser alto tiene que jugar interior; si defienden al jugador alto con un jugador interior, mi juego se centrará en el interior. Si defiende alto, le sacaré fuera para sacar ventaja. Los puntos positivos de que el jugador alto trabaje fuera son varios:

- altura
- buen porcentaje de tiro desde el centro (por ejemplo, Rafael Vecina, Corny Thompson, Arvidas Sabonis, Marina Ferragut, ...)
- mejorar área de influencia
- buenos 1c1; posibilidades de penetración y sacar para tiro de (2) ó (1); seguir penetración y doblar ba-

lón al poste bajo (3) ó (4) debido a las ayudas interiores a la defensa, *diagrama 14*.

Nuestros jugadores grandes deben saber jugar fuera y nuestros pequeños de espaldas a canasta, los jugadores tienen que ser polivalentes. Por ejemplo, en el ataque «Triple Post», no necesariamente deberemos actuar con tres hombres altos, podemos jugar con 2 altos y un alero ó 2 aleros y un poste, etc., *diagrama 15*.

Tenemos que enseñar a pensar a nuestros jugadores. Por lo general, no nos vale atacar una zona en igualdad de condiciones; creo que deberemos crear espacios y hacer ajustes defensivos, para así sacar nosotros la máxima ventaja posible. □

DEFENSA INDIVIDUAL AJUSTABLE A UNA DEFENSA ZONAL 2-3

Por **DAVID LIZANO** (Entrenador Superior)

Esta defensa es de sencilla aplicación. Consiste en alternar una defensa individual con una defensa zonal 2-3 ajustable. Los objetivos de este tipo de defensa son generar agresividad, dominar el ritmo de juego y desajustar, en lo posible, el ataque rival.

Tácticamente, genera conceptos defensivos como el saltar y cambiar, la búsqueda de «traps» en zonas adecuadas y el atacar al balón constantemente.

Para realizar correctamente esta defensa alternativa es necesaria una buena concentración y una gran intensidad defensiva por parte de los cinco jugadores, lo cual refuerza los conceptos de responsabilidad y juego colectivo, básico para el buen funcionamiento de un equipo.

La idea global del funcionamien-

to de esta defensa ajustable es empezar en 3/4 de pista en defensa individual ajustándose a una defensa zonal 2-3, muy abierta y agresiva, en el momento en que uno de los dos aleros reciba el balón a la altura de la línea de tres puntos. Como paso anterior al salto defensivo, creamos una maniobra de despiste dentro de la defensa individual utilizando el concepto táctico de saltar y cambiar entre el defensor del base y el del escolta. Un primer objetivo será el decantar el ataque hacia un lado, (*diagrama 1*).

Si el base contrario se dirige hacia el alero alto, nos posicionaremos en la defensa zonal 2-3, realizando un trap entre el defensor de (1), que deja a su hombre, y nuestro alero alto que defiende en el fondo, *diagrama 2*. A partir de este instante activamos la defensa zonal.

Cada vez que se produce un fuera de banda, los jugadores vuelven a la asignación individual, con la norma de defender muy fuerte las líneas de pase, ya que nos encontramos en una situación ventajosa de cinco defensores contra cuatro atacantes. A partir de que un atacante reciba el balón, podemos optar por mantener la defensa hombre a hombre o retornar a nuestra defensa zonal hiperactiva. En el periodo de partido en el que empleamos esta defensa alternativa se puede mantener la defensa individual, incluyendo la maniobra defensiva de saltar y cambiar, durante varios ataques seguidos del equipo contrario, volviendo a la alternativa zonal en el momento que se crea más oportuno. Siempre estamos buscando llevar el ritmo del juego y sorprender al ataque contrario.

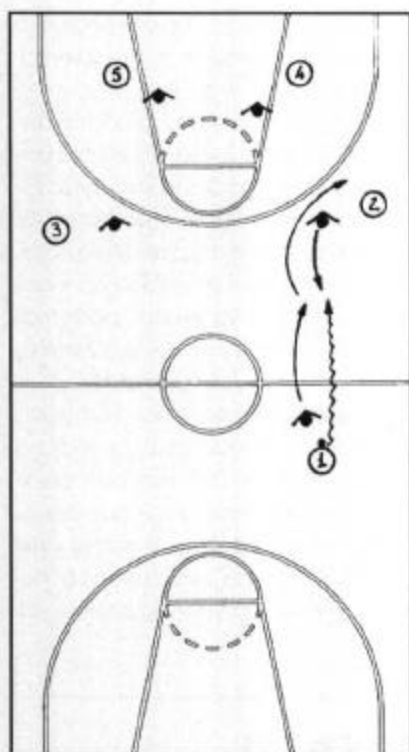


DIAGRAMA 1

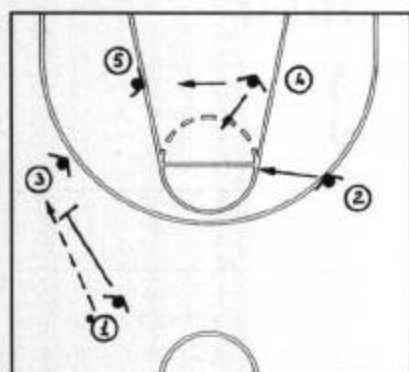


DIAGRAMA 2

Normas

Para desarrollar esta defensa zonal activa necesitamos:

- ◆ Tener una gran «dosis» de agresividad y concentración. Conseguir una buena tensión y movilidad defensivas.

- ◆ Desarrollar una comunicación constante sobre las diferentes situaciones ofensivas que se pueden producir: cortes del lado débil, situación del balón, bloqueos, etc.

- ◆ Ejercer una gran presión al balón. Ser muy agresivos con el hombre balón para dificultar sus posibles acciones de pase, dribbling y tiro.

- ◆ Evitar las penetraciones del hombre balón y no saltar ante las posibles



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 4

fintas ofensivas.

- ◆ Cerrar todos los posibles cortes del lado débil con «body-checks».

- ◆ Todos los movimientos defensivos se hacen «saltando» con el balón.

- ◆ Para la correcta utilización de esta defensa son necesarias la realización de constantes fintas defensivas.

- ◆ Responsabilidad por parte de los cinco jugadores del rebote defensivo.

- ◆ Debemos impedir, en lo posible, que el balón se juegue desde el poste alto.

- ◆ La defensa que deben desarrollar los jugadores del lado débil es vital.

— En el momento en que el alero que reciba un trap deje de botar, el defensor de la primera línea recuperará rápidamente la línea de pase del base intentando sorprender un posible pase de retorno, *diagrama 3*.

El posicionamiento de los jugadores según la situación del balón será el siguiente:

Balón en un lado, diagrama 4:

- ◆ Trap al balón por parte de los defensores (4) y (1).



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6

- ◆ Se cierra tapando el pase al poste alto y se prepara para salir al base si se produce un pase rápido de vuelta; el defensor (1) retorna después de haber hecho su trap al ala. También debe estar atento a cualquier cruce del lado débil sobre el poste alto.

- ◆ El defensor (5) se encarga de la defensa del poste medio-bajo defendiéndole en 3/4 por delante, pero sin perder la posición. Si no hubiese poste, ocuparía el máximo espacio posible en el centro de la zona y estará muy atento a los posibles cortes del lado débil.

- ◆ El defensor (3) se cerrará en la zona, estando muy pendiente de los cortes del lado débil, acompañándolos e impidiendo que puedan recepcionar el balón. Debe estar muy atento a la inversión rápida del balón del lado fuerte al lado débil.

- ◆ Sólo sale un defensor a presionar el balón, la defensa se leerá 1-1-3, *diagrama 5*.

- ◆ El otro defensor pequeño estará pendiente del poste alto y de volver a salir al alero que reciba balón para hacerle un nuevo trap.

◆ Los defensores (3) y (4) zonearán a los respectivos aleros, pero estarán muy pendientes para saltar agresivamente si recibiesen el balón.

◆ El defensor (5) ocupará el máximo espacio posible y estará muy atento al otro pivó.

Si el balón va interior al poste bajo:

◆ El defensor (5) cierra por detrás

del poste bajo, *diagrama 6*.

◆ El defensor pequeño (1) baja a realizar un trap. El defensor del fondo continúa su defensa de la línea de pase con el alero, ahogando la primera línea de pase.

◆ El otro defensor pequeño (2) cerrará el centro, vigilará los posibles cortes del lado débil y el poste alto.

◆ El defensor (3) cierra el fondo, el rebote y vigila los cortes del lado débil.

Estas situaciones son simétricas por ambos lados.

Una última premisa importante, para la realización de esta defensa, es saber leer el ataque contrario, en cada una de las situaciones, para conseguir un perfecto ajuste zonal. □

DESARROLLO DE UN SISTEMA A PARTIR DE LA TRANSICION

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

La continuidad en la acción ofensiva es cada vez más un elemento clave para derrotar a defensas muy organizadas. De ahí la importancia de saber pasar del contraataque a la transición, y de ésta al ataque estático sin perder el tiempo en pensar en lo que tenemos que hacer en cada momento. Esta forma de juego tiene una única y gran dificultad: el saber mantener la concentración necesaria durante los 30 segundos que dura cada ataque. Esto que afirmo creo que es tan importante como saber botar, pasar o tirar. El jugador tiene que aprender a realizar este juego rápido pero sin precipitaciones, con la confianza suficiente de que si no resolvemos en los primeros 25 segundos del ataque, lo sabremos hacer en los últimos 5 segundos.

Las reglas básicas para este tipo de juego son las siguientes:

- ▶ No quiero muchos pases.
 - ▶ Equilibrio entre el juego interior y el exterior.
 - ▶ Sólo una finta de recepción para recibir y desmarcarse.
 - ▶ Quiero que todos los jugadores sepan jugar en todas las posiciones.
- Los jugadores que se encuen-

tren en el poste bajo no deben permanecer más de dos segundos en el sitio: no quiero posiciones estáticas.

Estas simples reglas deben ir acompañadas de otras que pueden ser definidas como de actitud:

◆ El entrenador una vez transmitidas las reglas de juego debe saber corregir en cada momento y, si es necesario, parar el ejercicio para exigir una mejor ejecución o una mayor concentración.

◆ Los ejercicios hay que realizarlos al 100% de intensidad.

◆ Debemos crear dificultades en los ejercicios para que los jugadores se acostumbren a cualquier situación y no se dejen sorprender.

◆ Siempre hay que trabajar los detalles de los ejercicios hasta que salgan bien, aunque ello resulte repetitivo para los jugadores.

En varias ocasiones, cuando en mi equipo no he tenido jugadores muy capacitados para jugar en contraataque —en general, jugadores veteranos y mayores, que tenían dificultad en llegar antes que la defensa—, he buscado otras soluciones de juego aplicando la siguiente fórmula:

▶ Dividir al grupo en jugadores de perímetro e interiores.

▶ Buscar soluciones para cada opción de 2c2, con un jugador de cara al aro y otro de espalda.

▶ No importa quien estuviera en cada posición, sino lo único importante es crear situaciones de ventaja, faltas, desequilibrios técnicos y físicos.

Para facilitar todo esto, aplicamos cuatro sencillas soluciones para que cada jugador elija dos interiores y dos exteriores, con el fin de jugar siempre 1c1 con ventaja posicional.

En nuestro juego utilizamos siempre las reglas que antes hemos mencionado, y siempre antes de los partidos volvemos a repetir a los jugadores cuáles son las opciones más apropiadas para un determinado equipo, aunque durante el partido puedan sugerir nuevas soluciones dictadas por las situaciones creadas. El concepto básico es «martillear» constantemente a la defensa rival con velocidad y mucho movimiento de balón y saber adoptar las mejores soluciones en los 8-10 segundos que nos quedan de ataque estático des-

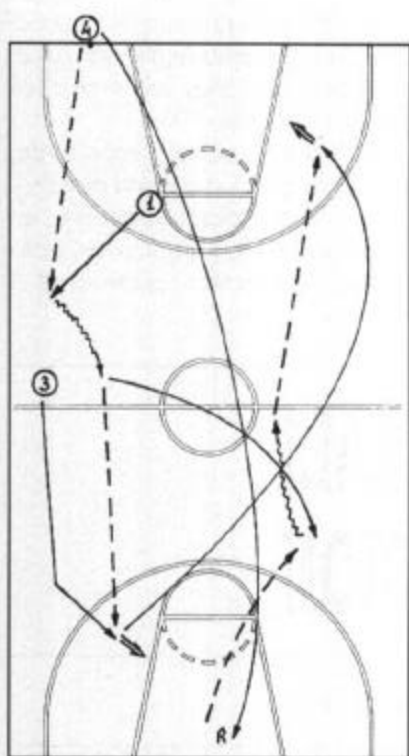


DIAGRAMA 1

pués de haber agotado el contraataque y la transición. Tengo que reconocer que cuando he podido entrenar a un equipo con estas características hemos logrado muy buenos

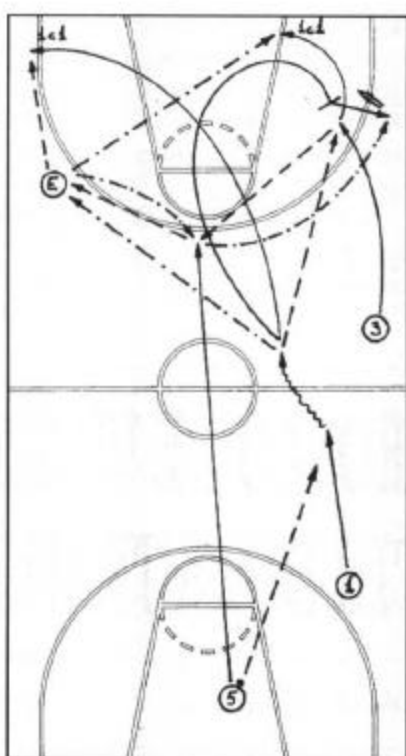


DIAGRAMA 3

resultados en los últimos segundos de posesión gracias a la disciplina táctica de mis jugadores y en la buena mentalidad en el trabajo del día a día.

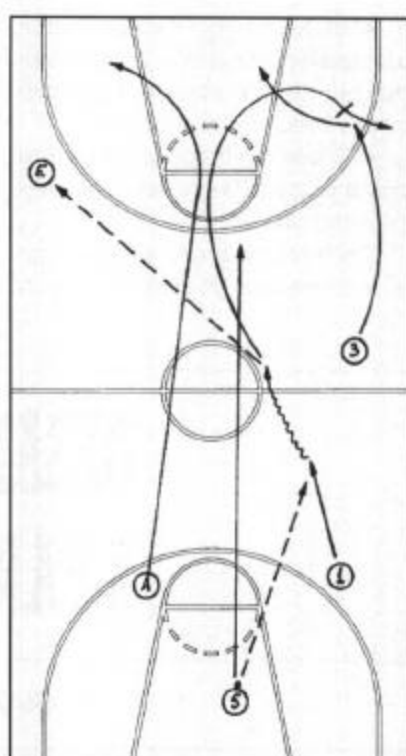


DIAGRAMA 5

Para memorizar todos nuestros movimientos empezamos a trabajar con ejercicios de contraataque como el del diagrama 1, en el que (4) saca de fondo para dar un pase de aper-

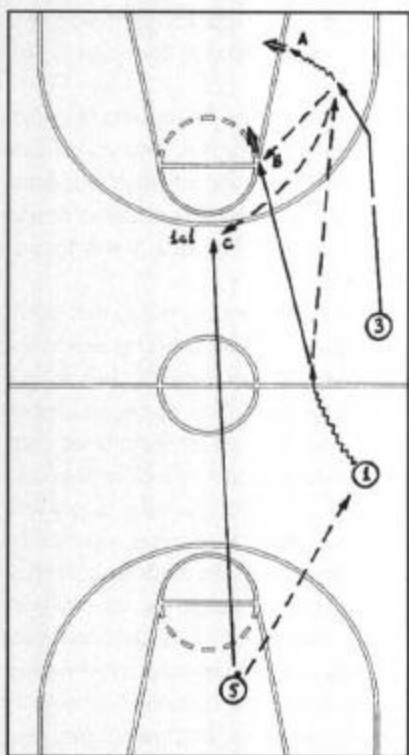


DIAGRAMA 2

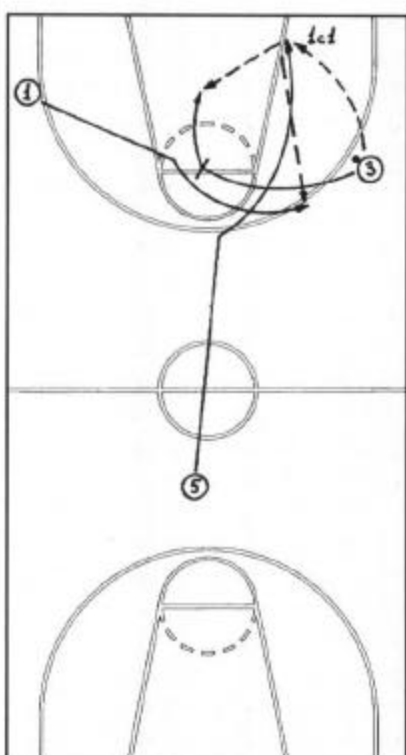


DIAGRAMA 4

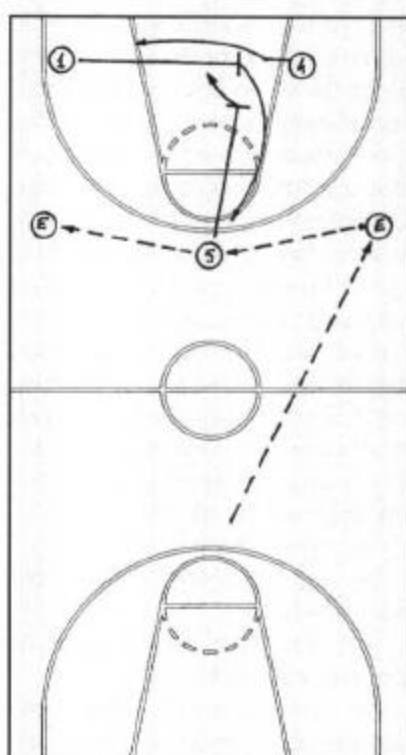


DIAGRAMA 6

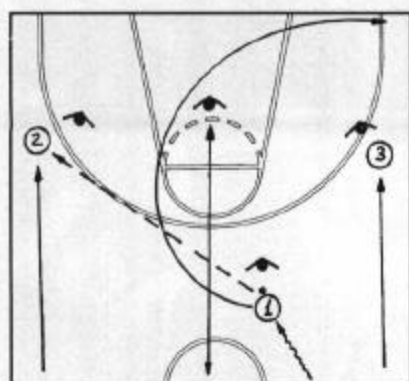


DIAGRAMA 7

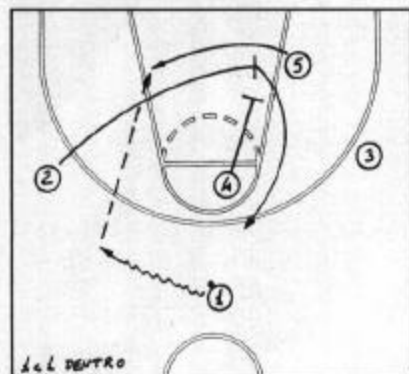


DIAGRAMA 8

tura a (1) que converge hacia el centro, driblando, y pasa a (3) que termina con un tiro. (4), después de sacar, corre todo el campo para coger el rebote, pasa a (1), que renueva el movimiento con un pase hacia (3) que vuelve a tirar en el aro contrario después de haber corrido nuevamente el contraataque.

En el *diagrama 2*, realizamos otro ejercicio de contraataque de tres con un base, un alero y un pivote que trabajan varias soluciones; tras el saque de (5) y pase a (1), éste corre el contraataque y pasa a (3) en el lateral. (3) puede penetrar, tirar o devolver el balón a (1), que ha cortado, y tras recibir puede tirar, o pasar a (5) para que juegue un 1c1 en penetración o tiro. La dinámica es la misma que el ejercicio anterior.

En el *diagrama 3*, una evolución del anterior ejercicio en el que interviene un entrenador (E) de apoyo. (5) pasa a (1) y éste a (3) o hacia (E). Si pasa a (3), corta al lado contrario para buscar una situación de 1c1 después de que el balón ha rodado de (3) hacia (5) y hacia (E). Si pasa a

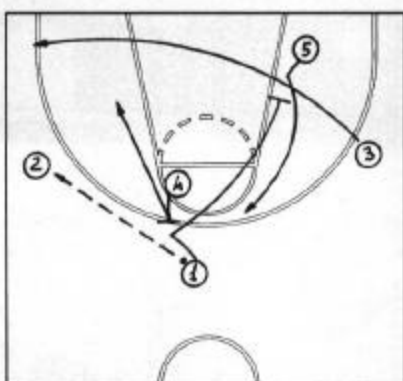


DIAGRAMA 9

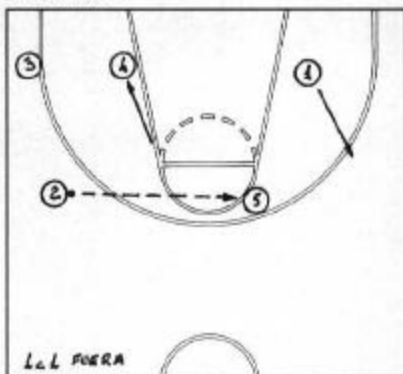


DIAGRAMA 10

(E), (1) corta y realiza un bloqueo ciego a (3) después de que éste haya pasado a (5). Las opciones se indican en el diagrama, con pase a (3) para jugar 1c1 interior, o a (1) para un tiro exterior, además de la opción de (5) de jugar 1c1.

En el *diagrama 4*, un contraataque de tres como en el ejercicio anterior, en el que buscamos una opción «split» (de lado a lado), con (5) que corta al poste bajo para jugar 1c1, mientras (3) realiza un bloqueo en medio del área para (1). Si (5) no puede resolver el 1c1, le queda la opción de pasar a (3), que corta dentro del área, tras el bloqueo, o a (1), que se abre en la línea de tres puntos.

En el *diagrama 5*, realizamos un contraataque de cuatro jugadores y un (E) de apoyo. En la ida trabajamos el contraataque original y en la vuelta desarrollamos todos los movimientos para la transición.

En el *diagrama 6*, entrenamos un 3c3 con ayudas laterales con el siguiente movimiento: pase de (5) hacia (E), bloqueo de (1) a (4), que cor-

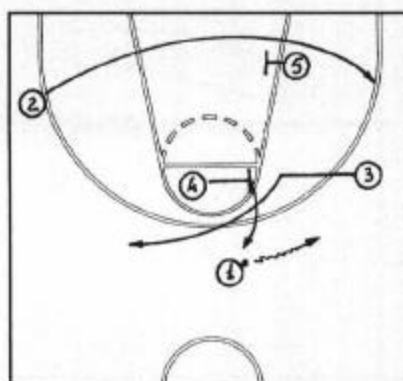


DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 12

ta al lado contrario, y bloqueo de (5) a (1). Después del tiro, se rebotea o se saca de fondo utilizando las opciones del contraataque con pase a (1), triangulación con pase a (4) y éste a (1), y luego pase largo a los apoyos del lado contrario.

En el *diagrama 7*, creamos una situación de gran dificultad para los atacantes colocando un cuarto defensor fijo dentro del área, lo cual obliga a los atacantes a correr al máximo para evitar que llegue el resto de la defensa y poder así jugar en situaciones de superioridad o, como mínimo, de igualdad.

Ahora vayamos a las cuatro opciones mencionadas para jugadores de perímetro —(1), (2) y (3)— y para los de interior —(4) y (5)—.

Estas soluciones «rápidas» las podremos contemplar en los siguientes ejemplos. En el *diagrama 8*, buscamos una opción de 1c1 interior para (5) —o (4), indistintamente—. El movimiento empieza cuando el base (1) bota hacia un lado y (2) corta en diagonal para bloquear a (5); éste corta bajo para recibir y jugar 1c1,

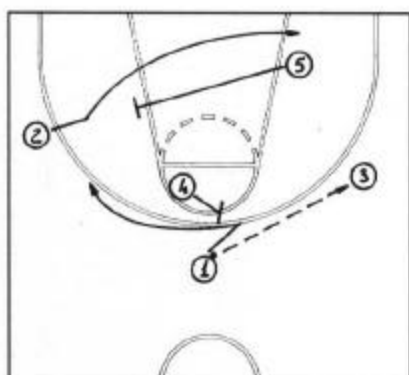


DIAGRAMA 13

mientras (2) se abre recibiendo un bloqueo de (4).

La segunda opción es buscar el 1c1 exterior de (5) de cara al aro.

En el *diagrama 9*, (1) pasa a (2) y corta sobre el bloqueo de (4) para ir a su vez a bloquear a (5) mientras (3) realiza un corte de distracción.

En el *diagrama 10*, (4) despeja la zona y deja espacio para que (5) reciba de (2) y juegue 1c1 en penetración o tiro.

Las siguientes soluciones son para los jugadores de perímetro. En el *diagrama 11*, el movimiento empieza cuando el base bota hacia el lado fuerte y (2) hace un corte de distracción por debajo. En este momento (3) corta fuerte hacia el lado débil apoyándose en un bloqueo ciego de (4), para recibir, *diagrama 12*, y jugar 1c1 desde la línea de tres puntos.

La segunda solución la buscamos en un 1c1 interior de los jugadores de perímetro con apoyo exterior. En el *diagrama 13*, el base (1) pasa al lado

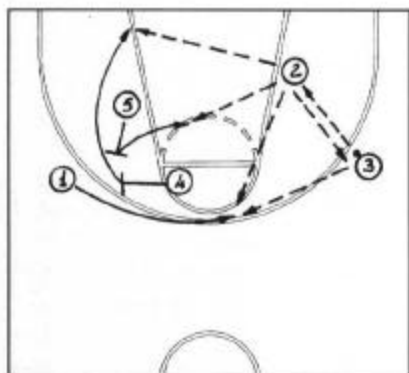
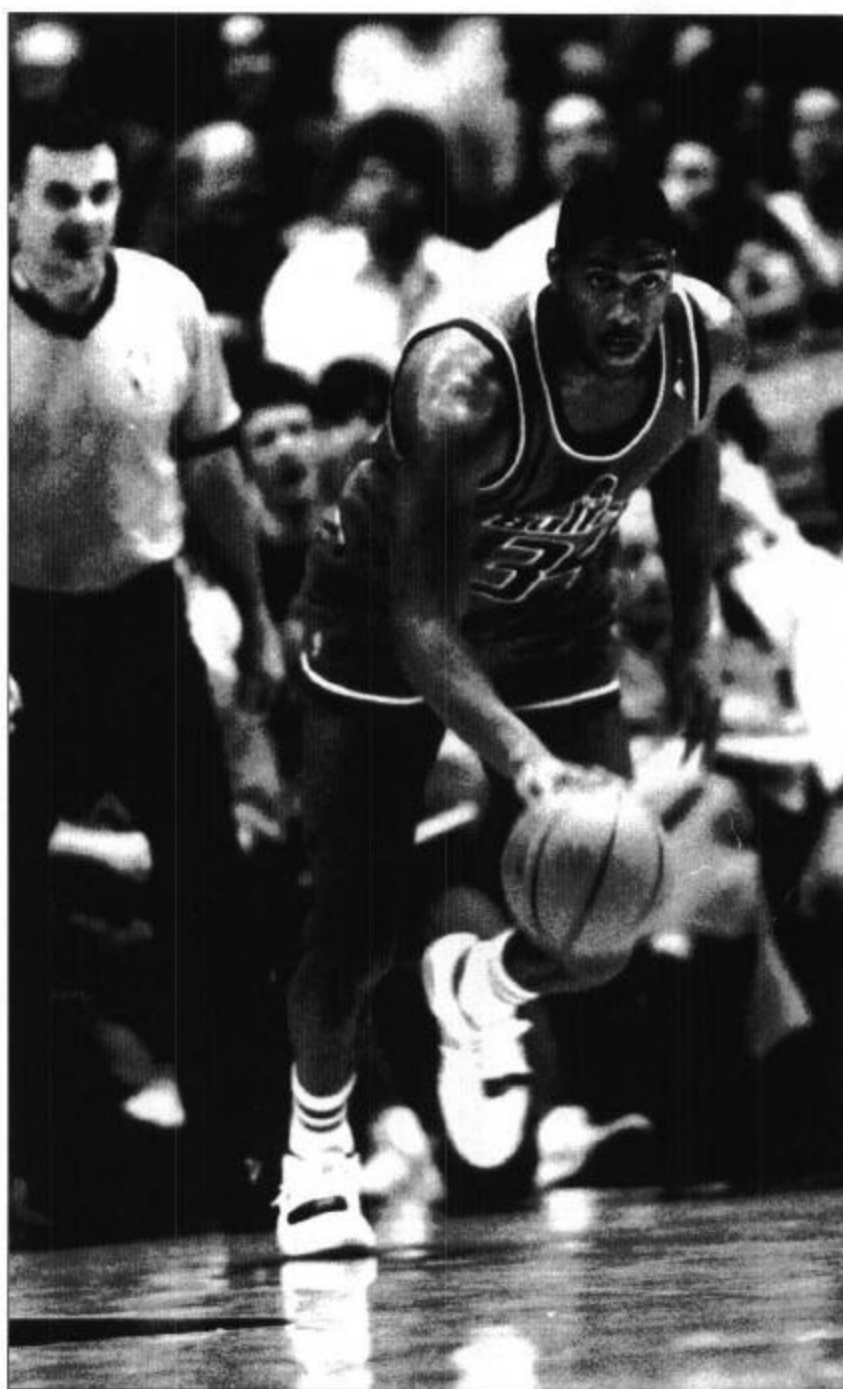


DIAGRAMA 14



fuerte hacia (3), mientras (5) realiza un bloqueo ciego en diagonal a (2) que corta al poste bajo para recibir y jugar 1c1 interior, a la vez que (4) efectúa un bloqueo a (1) que cambia de lado. En el *diagrama 14* la continuación: si (2) no puede resolver, devuelve el balón hacia (3) para el tiro exterior o busca la opción de devolver a (1), que ha sido bloqueado por (4), o al mismo (4), que ha sido

bloqueado a su vez por (5), que recibe en el poste bajo del lado contrario, o a (5) que puede cortar interior.

Como podemos comprobar distintas soluciones rápidas, con movimientos claros, que los jugadores se deben acostumbrar a ejecutar con velocidad y con la suficiente claridad de ideas para saber en cada momento escoger la mejor opción. □



III JORNADAS TÉCNICAS EN MURCIA

Organizado por la Asociación Murciana de Entrenadores se celebraron, los pasados días 21 y 22 de mayo, las **III Jornadas Técnicas** en el pabellón municipal de Santomera con la asistencia de 44 entrenadores.

Los temas tratados fueron de "Ataque a defensas en zona y a defensas mixtas", "Trabajo defensivo" y "Trabajos prácticos de técnica individual" y las charlas corrieron a cargo de **Eduardo Torres**, entrenador del Andorra, **Pedro Enériz**, ex entrenador del Huesca, **Javier Casero**, ex entrenador del Valladolid.



PEDRO MARTÍNEZ, MEJOR ENTRENADOR DE LA TEMPORADA 93-94

Pedro Martínez, entrenador del TDK Manresa y actualmente del Joventut de Badalona, fue elegido por el colectivo de entrenadores como el **mejor técnico** nacional de la pasada temporada con un total de 387 votos por delante de **Aíto García Reneses**, 128 votos, y de **Eduardo Torres**, con 88 votos. También recibieron votos los siguientes entrenadores: Manolo **Flores**, Clifford **Luyk**, Manel **Comas**, Zeljko **Obradovic**, Lolo **Sainz**, Gustavo **Aranzana**, Randy **Knowles**, Javier **Imbroda**, José Alberto **Pesquera**, Manuel **Moreno**, Miguel Angel **Martín**, José M^º **Oleart**, Moncho **Monsalve**, Ramón **Morales**, Juan **Pozuelo**, Herb **Brown** y Ricardo **Hevia**. En la foto, el momento de la entrega del trofeo al mejor entrenador, realizado por nuestro Presidente Toni Comas a Pedro Martínez en el transcurso del fin de fiesta celebrado en el clinic internacional de Alicante.



TERTULIA EN EL CLINIC DE ALICANTE

En el transcurso de la celebración del Clinic Internacional una vez más se organizó de forma casi espontánea una tertulia al margen de las charlas oficiales. Bajo la batuta de Pepe Laso y Joan Coma, muchos entrenadores estuvieron unas cuantas horas "bombardeando" de preguntas a Edu Torres, Mario Pesquera y a quien quisiera contestar, sobre un amplio abanico de temas, demostrando el interés que existe entre todos los entrenadores, cualquiera que sea su nivel, para analizar muchos aspectos que, en ocasiones, por la premura de tiempo, en las charlas oficiales no se tiene espacio suficiente para profundizar. □



CLINIC INTERNACIONAL



DIPUTACIÓN DE ALICANTE



Patrocinadores



CAM

Caja de Ahorros del Mediterráneo



IDEAS, PROYECTOS E ILUSIONES



La tradicional cita anual con el clinic internacional de la AEED tuvo como escenario la ciudad mediterránea de Alicante, donde, a lo largo de cuatro días, nuestros entrenadores pudieron asistir a las conferencias de profesores de talla de Lenny Wilkens, Mario Pesquera, Edu Torres, Mauro Di Vincenzo, Zeljko Pavicevic y el entrenador del año, elegido por las preferencias de

todos los socios de la Asociación, Pedro Martínez. Gracias a la colaboración especial del Ayuntamiento de Alicante, de la Diputación y de la Caja de Ahorro del Mediterráneo (CAM) pudimos asistir a otra de estas citas trascendentales para el mundo de los entrenadores, una cita donde no solo se participa para escuchar lo que dicen los conferenciantes, sino y sobre todo para intercambiar infor-



mación, discutir, analizar y comparar ideas, proyectos e ilusiones. El objetivo se ha cumplido de sobras y nadie puede salir defraudado de este clinic aunque, según el gusto de cada uno, pudo haber habido temas que convencieron más que otros.

La estrella del clinic fue el prestigioso entrenador americano **Lenny Wilkens** que, con un palmarés de 22 años entrenando en la NBA y 16 de jugador en la misma liga profesional americana, no necesita más presentación. Con un estilo comedido, pero preciso y detallado, nos habló de sus conceptos básicos de defensa de equipo analizando detalle por detalle a través





de múltiples ejercicios. Nos habló también del ataque a medio campo (motion offense) y nos dio explicaciones sobre distintas formas de saques de banda y de fondo y un excelente ataque en transición.

Zeljko Pavlicevic, que se ha tomado—según sus propias palabras— un año sabático



para reflexionar y recuperar energías, habló sobre técnica individual y conceptos para una construcción de un ataque. **Eduardo Torres** nos explicó sus conceptos de una buena defensa individual, mientras **Mario Pesquera** nos habló de sus famosas y terribles defensas de ajuste y sobre como montar un entramado de defensas alternativas. Mario, muy pedagógico, fue claro al afirmar que: «todo lo que se haga en baloncesto es bueno. La diferencia la marca la ejecución».

El sexto conferenciante fue **Mauro Di Vincenzo** al que hay que agradecerle su asistencia a pesar de sufrir días antes un duro percance al romperse los ligamentos de una rodilla. Nos explicó unos ejercicios de contraataque y un ataque contra defensa individual con dos postes altos. El fin de fiesta fue multitudinario, con paella incluida, y en el acto además de premiar a Pedro Martínez se sortearon las dos becas para Toronto que fueron para Juan Carlos García López y para José Claudio Gomes. □





Juan Carlos García y José Claudio Gomes posan contentos con los cheques gigantes de la CAM, que fue la entidad que subvencionó las becas para Toronto.

(Fotos. Germán García).



CLINIC DE ALICANTE

Zeljko Pavlicevic y Lenny Wilkens, dos representantes de los mejores baskets del mundo en acción. En la foto inferior, conferenciantes y traductores junto con los chavales que tan buen trabajo realizaron en las distintas demostraciones sobre el parquet.



DEFENSAS ESPECIALES

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

Las defensas especiales solemos utilizarlas para poder contrarrestar determinadas opciones ofensivas del equipo contrario. Cuando me refiero a «defensas especiales» quiero indicar aquellas que se salen de la rutina ordinaria, o sea que nos apartamos de las clásicas individual, zona, presión, etc.

El abanico de defensas especiales incluye desde las defensas alternativas hasta las que yo llamo defensas combinadas como son la defensa mixta, triángulo y dos, de ajuste, etc.

Antes de centrarnos en el aspecto eminentemente táctico, quisiera ofrecer unas normas básicas para el buen desarrollo de estas defensas especiales:

- ♦ Hay que tener claro que si un equipo no domina la defensa individual, no puede recurrir a otra defensa con éxito.

- ♦ Las defensas especiales no se pueden utilizar como sistemas fijos sino como arma momentánea.

- ♦ Son métodos defensivos para crear sorpresa en el equipo contrario.

- ♦ Para realizarlas hay que estudiar el nivel y la capacidad del equipo contrario y será importante saber si:

- hace o no contraataque después de canasta.
- si es un equipo muy disciplinado en ataque; por ejemplo, si hace passing game será difícil aplicar estas defensas especiales.

- ♦ Hay que mentalizar a los jugadores de que este tipo de defensa es buena y nos va a resultar muy práctica; los jugadores deben creer en lo que hacen y estar convencidos de lo que hacen.

- ♦ Ante la adopción de estas defensas, exigimos a los jugadores dos cosas fundamentales: concentración y disciplina de ejecución.



DIAGRAMA 1

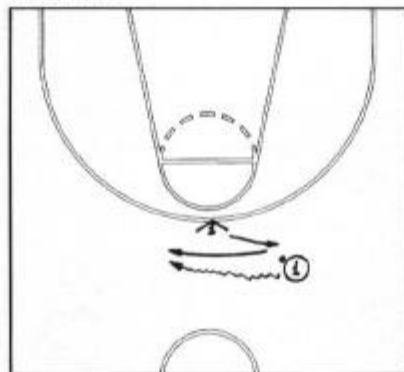


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

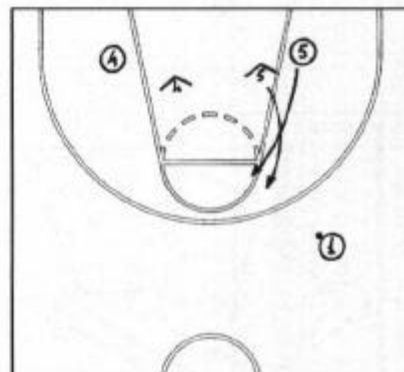


DIAGRAMA 4

Vayamos ahora a analizar el por qué debemos o podemos utilizar este tipo de juegos defensivos:

- ▲ Para sorprender al contrario y favorecer un break en el marcador a nuestro favor.

- ▲ Desconcertar de tal manera al equipo rival que no sepa exactamente en que momento tiene que atacar contra zona y cuando contra individual. Si logramos mantener una buena disciplina táctica lograremos que el rival tenga muchos problemas.

- ▲ Superar desventajas.

- ▲ Soluciones de pequeños detalles que vienen determinados por los movimientos tácticos de ataque del contrario.

Defensa de ajuste

Es un tipo de defensa zonal que

coge o toma la formación (se acopla) de la posición ofensiva ajustándose en su inicio y en las sucesivas transformaciones que vaya tomando. Se parte de una situación de 1-2-2 con la que se puede ajustar más rápidamente, y cada defensor debe coger la posición del atacante más cercano y más lógico.

Como cualquier tipo de zona, para ser eficaz debe estar bien planteada, organizada y perfectamente ejecutada.

Estas son algunas normas que deberemos tener presente en el desarrollo de la misma:

- 1) Posición inicial 1-2-2, *diagrama 1*.
- 2) Hablar.

- 3) Tomar: el hombre en punta defensivo sale a buscar al base del equipo contrario en medio campo,

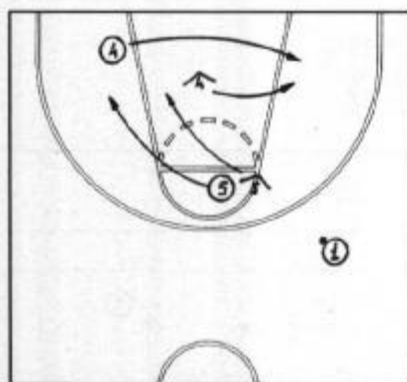


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 11

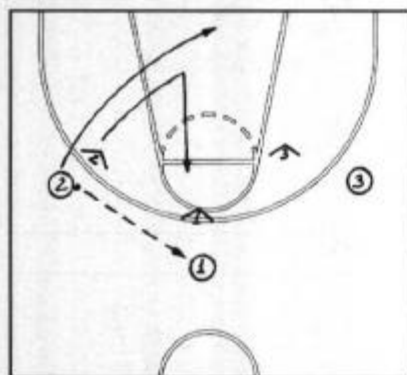


DIAGRAMA 6

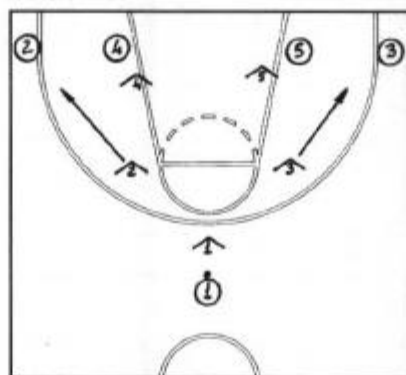


DIAGRAMA 9

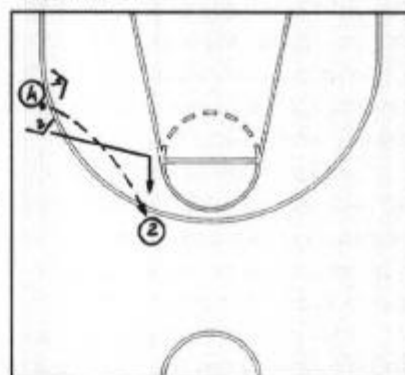


DIAGRAMA 12

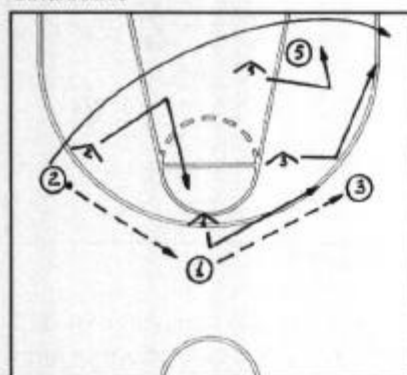


DIAGRAMA 7

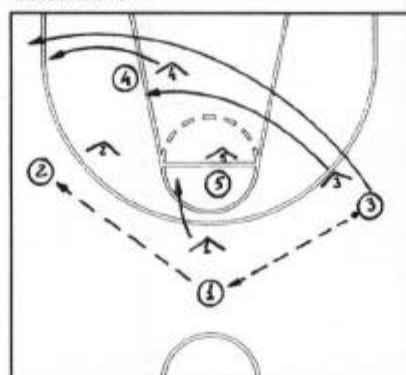


DIAGRAMA 10

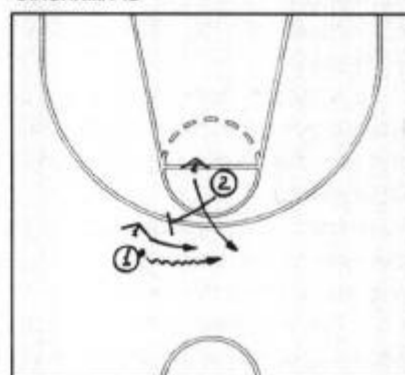


DIAGRAMA 13

diagrama 2.

4) Cerrar el bote: hay que presionar al hombre balón negándole la posibilidad de penetrar y mirar hacia adelante.

5) Corresponder: impedir que el balón entre al poste alto ajustándose a la subida del atacante, diagrama 3 y 4.

6) Intercambio: se produce cuando ajustamos la subida del poste alto y el poste bajo cambia de posición, diagrama 5.

7) Cerrar dentro de la zona: obligar a que el balón vaya fuera de la zona.

8) Acompañar: al atacante que

está en tu zona y se mueve hay que acompañarle hasta que entre en la zona de un compañero, diagrama 6.

9) No dejar circular el balón: hay que anticiparse sobre el hombre sin balón y cubrir las posibles líneas de pase.

10) Ayudas, recuperaciones y rotaciones: utilizarlas para recuperar sobre el hombre balón, diagrama 7.

11) Control de los rebotes y balones sueltos.

Uno de los aspectos principales es cómo realizar los ajustes. Hay que ajustar a la posición inicial del ataque; por ejemplo, diagrama 8, ajustamos nuestra posición inicial a la 1-3-1.

También podemos ajustar si nos atacan en 1-4, diagrama 9, haciendo que nuestra segunda línea defensiva baje a anticipar.

Si se realizan cortes en el ataque para provocar una sobrecarga, seguimos el corte con lo cual mantendremos a los postes en sus posiciones iniciales defensivas; también podemos realizar un ajuste cambiando las posiciones entre (3) y (4), diagrama 10, mientras si el balón está en el lado del defensor de (1), dicho defensor se hunde para ayudar en la parte frontal de la zona.

Otra norma es que cada vez que el poste sale fuera a recibir, le hace-

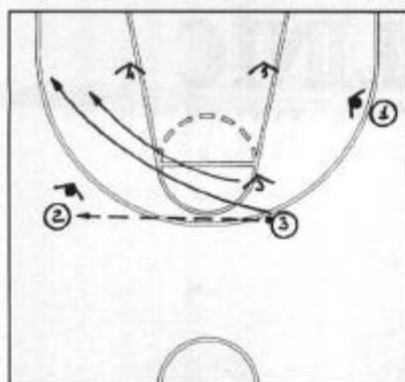


DIAGRAMA 14

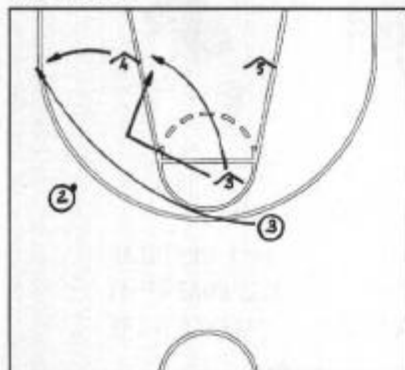


DIAGRAMA 15

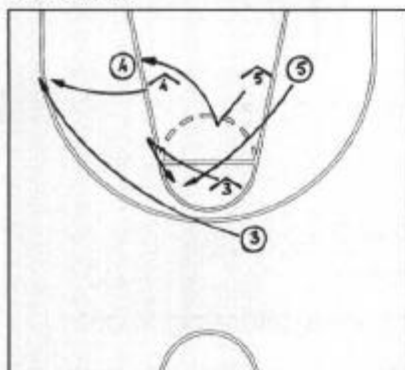


DIAGRAMA 16

mos un 2c1, *diagrama 11*, en la esquina y cuando devuelve el balón hacia fuera recuperamos la posición inicial, *diagrama 12*. Esta norma del 2c1 es buena porque así conseguimos mantener una discreta tensión defensiva y creamos afán de agresividad, lo cual es motivante para unos defensores que, si sólo tienen que ajustar sus posiciones antes los cortes, llegará un momento que aflojarán su concentración permitiendo tiros fáciles.

Defensas combinadas y mixtas

La defensa combinada se realiza cuando al equipo que ataca le colocamos, por ejemplo, una defensa en



zona y después de un determinado movimiento pasamos a defender individual, o al revés.

En las defensas mixtas presentamos una mezcla de cosas como pueden ser cuatro en zona y uno en individual o tres en zona y dos en individual o cualquier combinación que cada entrenador pueda considerar necesaria.

La más utilizada es la «triángulo y dos»; yo no estoy totalmente de acuerdo en que esta defensa se tenga que realizar como defensa especial para desorientar al contrario. Hay que tener en cuenta cómo es el equipo contrario y cómo juega.

Las condiciones idóneas que se tienen que dar para adoptar esta defensa creo que son las siguientes:

- Que el equipo rival tenga dos jugadores exteriores muy buenos.
- Que el que juega de (3) no sea un excelente tirador.
- Que los jugadores altos del equipo contrario no tengan un buen juego de postes.

Estas son las instrucciones para los que defienden en individual:

- ♦ Estar siempre pendiente de su atacante.
- ♦ Cuando el atacante no tenga el balón, adoptar una posición defensiva correcta pero sin obsesionarse mucho con las ayudas.
- ♦ Cuando los atacantes reciben el balón hay que estar preocupados de que no nos tiren.
- ♦ Cuando perdamos a nuestro

atacante y vaya hacia el aro, el defensor más cercano del triángulo se empareja con él y el otro intentará realizar un 2c1, *diagrama 12*.

Cuando se realiza un bloqueo directo a uno de los atacantes defendido en individual, *diagrama 13*, hacemos un 2c1. Cuando el bloqueo se realiza entre los dos atacantes defendidos en individual, hacemos un cambio automático.

Las instrucciones para los defensores en zona son las siguientes —aclarando que aunque pueda haber diversas disposiciones y tácticas, personalmente prefiero que de los tres jugadores que defienden en zona, el más pequeño lo haga en punta, mientras los dos grandes defienden abajo—:

- El defensor de arriba, siempre que haya un atacante en la línea de tiros libre o de tres puntos, se debe emparejar al mismo; este defensor debe estar preparado para ajustar a todo jugador que circule libre por la parte alta de la zona, pudiendo seguir el corte, *diagrama 14*, o intercambiar, *diagrama 15*; también, si hay contemporáneamente un corte al poste alto del pivote (5), podemos ajustar realizando los cambios reflejados en el *diagrama 16*.
- Los defensores de abajo, en términos generales, defienden como si estuviesen en zona 1-2-2, de forma que si hay un bloqueo entre los tres atacantes, hacemos un cambio automático. □

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



osito AEB

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 CONTRAATAQUE

Por **MARIO DE SISTI** (Entrenador Liga Italiana)

Considero que en todo trabajo técnico la base del éxito es el buen desarrollo de los fundamentos aunque en ocasiones pueda parecer muy elemental lo que vamos a entrenar. Debemos iniciar desde ahí para construir cualquier cosa, incluido el contraataque, tema que a continuación vamos a desarrollar.

Lo más simple y obvio es que tengamos que realizar un buen pase de apertura y hacerlo en el momento oportuno. Pues bien, algo tan simple en demasiadas ocasiones se convierte en algo complicado, de ahí que el primer ejercicio que efectuamos es un trabajo sobre la parte inicial del contraataque: rebote y pase de apertura. En este ejercicio específico dejaremos aparte los aspectos de ritmo: cuando y como saltar, para concentrarnos en la técnica correcta del pase de apertura.

Ponemos los jugadores como en el *diagrama 1*; el entrenador (E) lanza el balón a tablero para que (3) coja el rebote yendo hacia el balón; enseñada que controla el balón, gira la cabeza con la intención de visualizar la zona de apertura, si puede, antes de tocar el suelo. Debe caer con los pies orientados hacia la posible apertura y con el balón lejos del cuerpo. (3) pasa a (2) o a (1) en función del lado donde ha capturado el rebote. Si se quiere, en una segunda fase, se realiza la apertura en el aire, mientras se está cayendo.

La recepción

La recepción de la apertura no debe realizarse de espalda a la canasta contraria porque es fácil hacer una falta de ataque, después de recibir la pelota, al no visualizar toda la cancha y en consecuencia el posi-

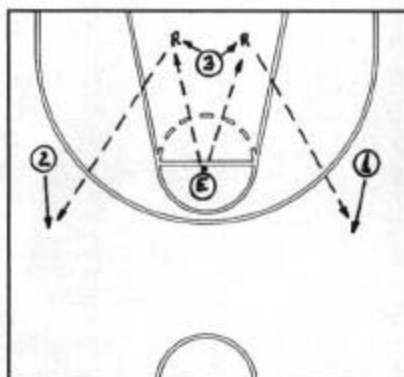


DIAGRAMA 1

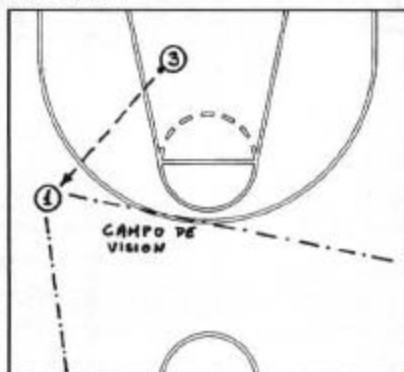


DIAGRAMA 2

cionamiento defensivo. Por ello hay que recibir el balón con la espalda paralela a la línea lateral. Quien recibe el pase de apertura además debe «intuir» o «ver» si es factible «saltar» la zona central del campo con un pase largo.

Un ejercicio lo construimos situando a los jugadores como en el *diagrama 2*, donde (3), después de alcanzar el rebote, pasa a (1) o a (2). Quien recibe debe trabajar con la técnica correcta de la recepción pero no sólo concentrándose sobre el balón, sino viendo también todo el campo (visión periférica).

El ejercicio tiene su posterior desarrollo poniendo tres jugadores, *diagrama 3* y efectuando un segundo pase de (2) hacia (1) que centraliza el contraataque.



DIAGRAMA 3

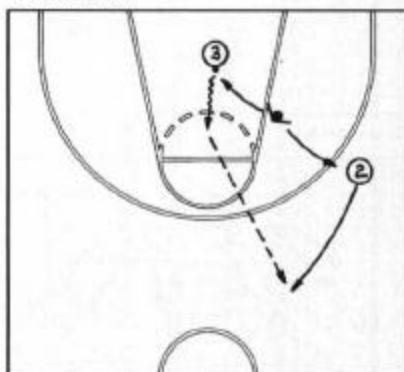


DIAGRAMA 4

En el *diagrama 4* situamos a un cuarto jugador en posición defensiva; después del tiro puede decidir si defender la apertura o la recepción.

Si este jugador defensivo cierra la recepción, (3) —el reboteador— tiene que estar capacitado para dar un par de botes para luego pasar al receptor que se ha escapado. De esta manera adiestramos también al reboteador para que sea un jugador «vivo» en nuestro juego y no un mero ejecutor con el objetivo de alcanzar únicamente rebotes estáticos.

El siguiente paso es situar a un segundo defensor. Los dos defensores pueden decidir si doblar al reboteador o defender a dos de los tres atacantes. (1), (2) y (3) deberán siempre reaccionar en función del posicionamiento de los defensores. El

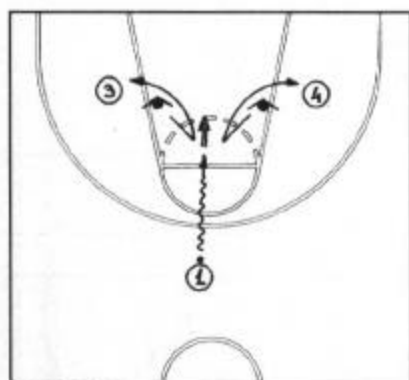


DIAGRAMA 5

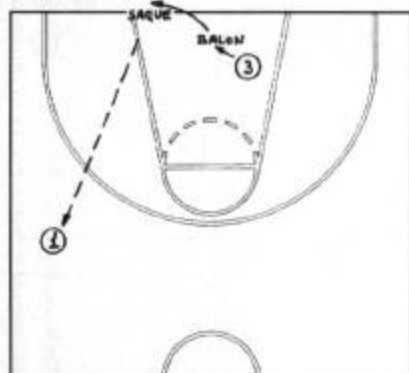


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7

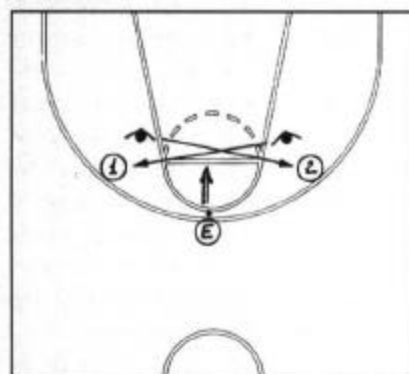
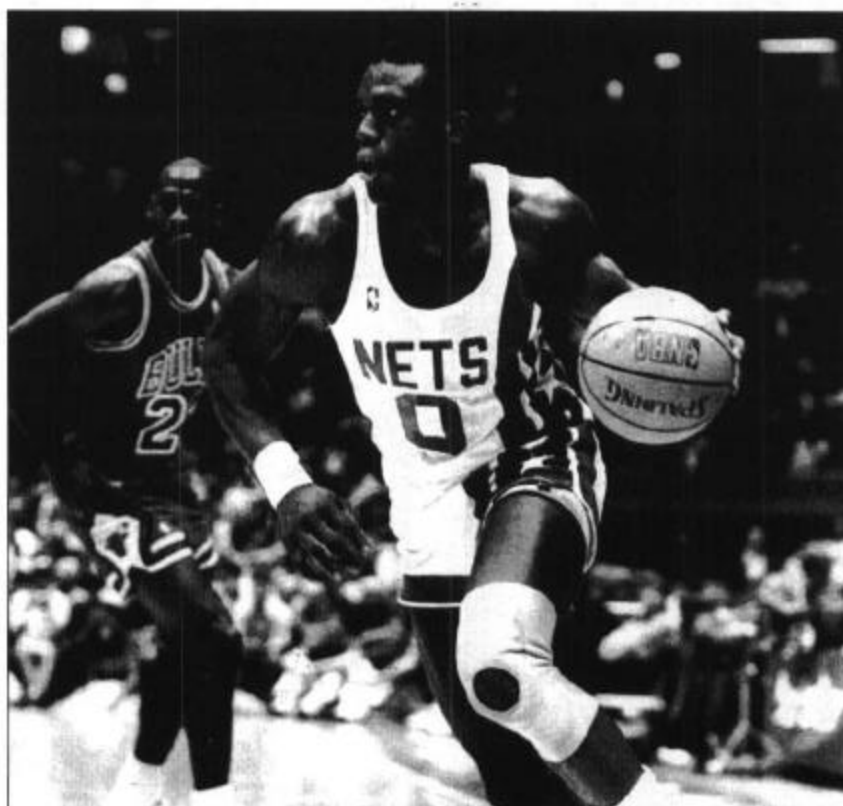


DIAGRAMA 8

ejercicio puede adquirir un carácter agonístico si obligamos a los tres jugadores a ir al rebote tras el tiro del entrenador; quien coja el balón será



el atacante que realiza la apertura, mientras los otros dos deberán defender.

Siguiendo la progresión del ejercicio, introducimos una situación más compleja. Los jugadores se sitúan como en el *diagrama 5*. (1) penetra hacia canasta; los defensores deben realizar un movimiento de ayuda sobre (1) y luego, cuando éste tira, recuperar y bloquear el rebote sobre (3) y (4). Quien captura el rebote realiza la apertura sobre (1), que se abre al lado correspondiente al reboteador. En este ejercicio realizamos un trabajo de bloqueo defensivo clave si queremos capturar el balón en buenas condiciones para abrir rápido el contraataque. El ejercicio tiene continuidad al cambiarse las posiciones los atacantes con los defensores e incluso realizando el contraataque de 3c0 a todo campo y con sustituciones.

Debemos también recordar que se puede efectuar un contraataque después de recibir una canasta. Aquí también existe una técnica correcta en la que el reboteador debe «sacar»

el balón de la red y luego realizar un rápido movimiento saliendo del campo, *diagrama 6*, y sacar hacia el receptor (1).

Un buen ejercicio para trabajar el bloqueo defensivo es el siguiente, *diagrama 7*. El entrenador (E) efectúa un pase hacia (1) cuyo defensor se dejará superar «llamando» la ayuda defensiva. En este momento todos los defensores realizarán la ayuda defensiva y cuando (1) se para y tira, los defensores no deberán mirar el balón sino volver y bloquear el rebote al respectivo atacante.

Otro ejercicio interesante para mejorar los reflejos defensivos es el que vemos en el *diagrama 8* donde, cuando el (E) tira, el defensor de (2) irá a bloquear al atacante (2), y el defensor de (2) al atacante (1).

Desarrollo del contraataque

El primer defecto que hay que evitar es que los bases se «enamoren» del balón, o sea el exceso de botes. El siguiente ejercicio servirá para ayudar a una correcta utilización del dribbling y aumentar la capacidad

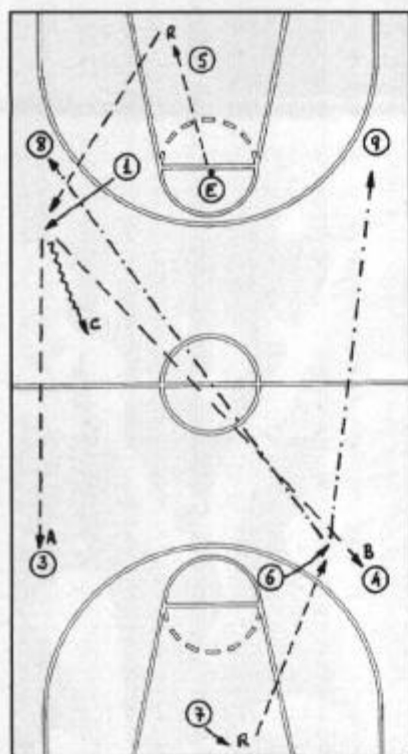


DIAGRAMA 9

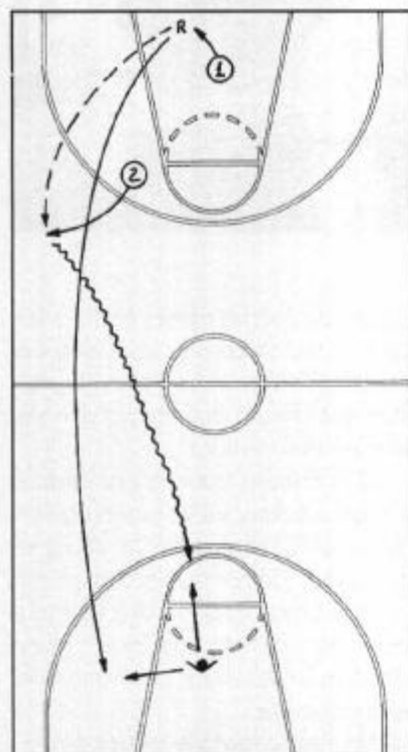


DIAGRAMA 10

de visión periférica. Los jugadores se sitúan como en el *diagrama 9*. (E) tira el balón a tablero, (5) coge el rebote y abre hacia (1); éste, siguiendo las normas, debe ver todo el frente del

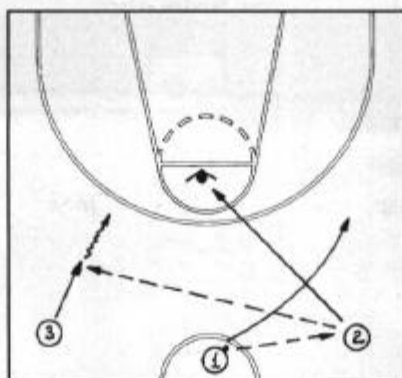


DIAGRAMA 11

ataque y si (3) o (4) levantan la mano debe pasarles el balón rápidamente; si los dos levantan la mano, (1) decide, y si nadie la levanta, (1) adelantará botando. Evidentemente (3) y (4) solo levantan la mano cuando (1) tiene un completo control del balón. Una vez finalizado el contraataque de (1), (3) y (4), será (7) quien coga el rebote y abra hacia (6), que efectúa el mismo ejercicio en continuidad con (8) y (9).

Si realizamos una estadística de las situaciones reales del contraataque, nos indicará que puede haber una situación de 1c1 cuando el base roba el balón al base contrario, de ventaja cuando se coge el rebote y se abre inmediatamente. Normalmente sólo dos atacantes van al rebote ofensivo, difícilmente tres, por ello las soluciones más habituales de contraataque son las de 2c1 o 4c3; más difíciles son las situaciones de 3c2, por ello nuestro trabajo se basará más sobre las dos primeras opciones.

En el 2c1 disponemos a los jugadores como en el *diagrama 10*. (1) y (2) atacan y su misión es llegar siempre a terminar en 1c0; por ello quien controla el balón debe profundizar hacia canasta y sobre la decisión del defensor, de marcar al balón o al posible receptor, decidir si tirar o pasar. Lo importante es condicionar la defensa y crear dudas sobre las que fundamentaremos nuestras decisiones.

Veamos otra situación de 2c1. En el *diagrama 11*, (1) pasa a (2) y éste

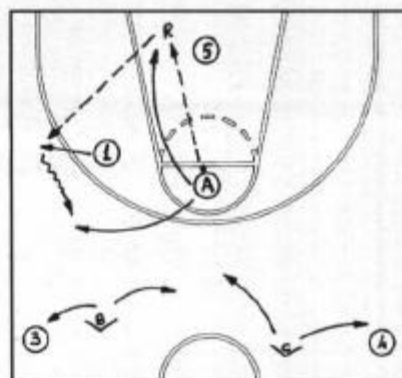


DIAGRAMA 12

hacia (3), tras lo cual corre a defender contra (1) y (3).

En el siguiente ejercicio trabajamos la visión periférica. Los jugadores se sitúan como en el *diagrama 12*, con (A) que lanza el balón a tablero para que (5) coga el rebote y abra hacia (1). (A) puede decidir si marcar al balón o a la apertura, mientras (B) y (C) pueden marcar a (3) y (4) o cerrar en medio; (1) debe saber leer la situación y escoger la mejor opción.

Pasamos a continuación al 4c3. Un ejercicio interesante es el que

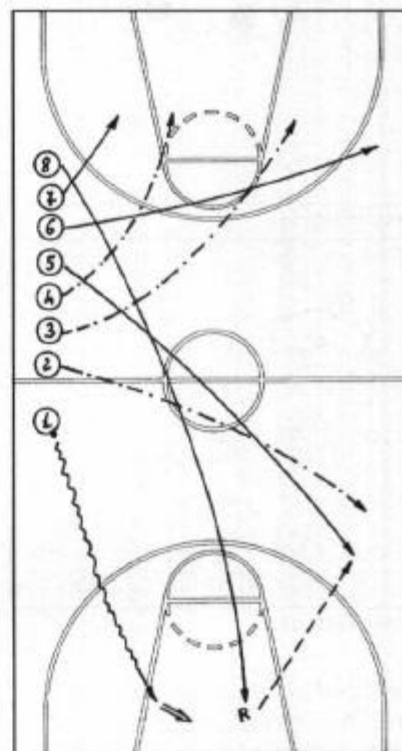


DIAGRAMA 13

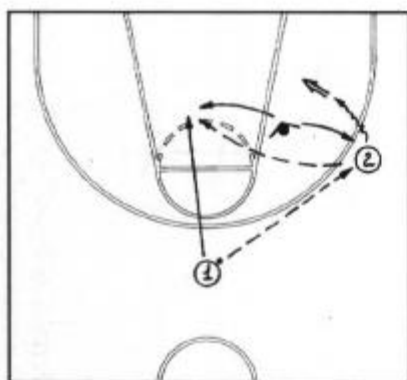


DIAGRAMA 14

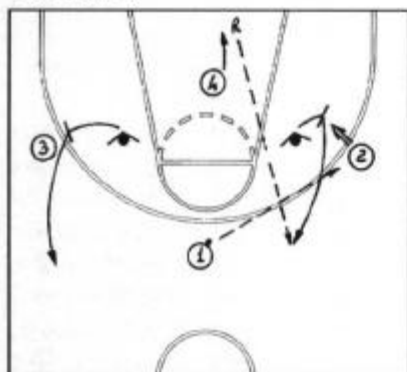


DIAGRAMA 15

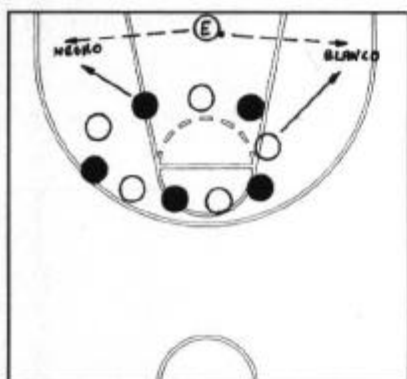


DIAGRAMA 16

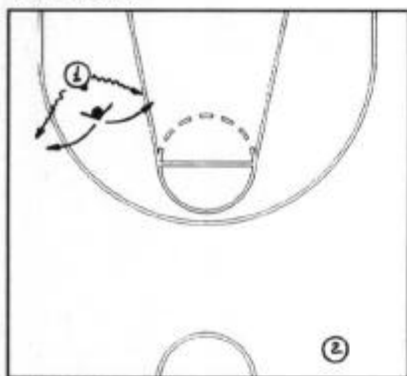


DIAGRAMA 17

desarrollamos en el *diagrama 13*. Ponemos todos los jugadores (ocho) en fila. (1), con el balón, realiza una penetración y tira; (8) efectúa el sa-



que mientras (5), (6) y (7) atacan y (2), (3) y (4) defienden. (1) debe recuperar rápido en defensa pasando así de una situación atacante de 4c3 a una de 4c4.

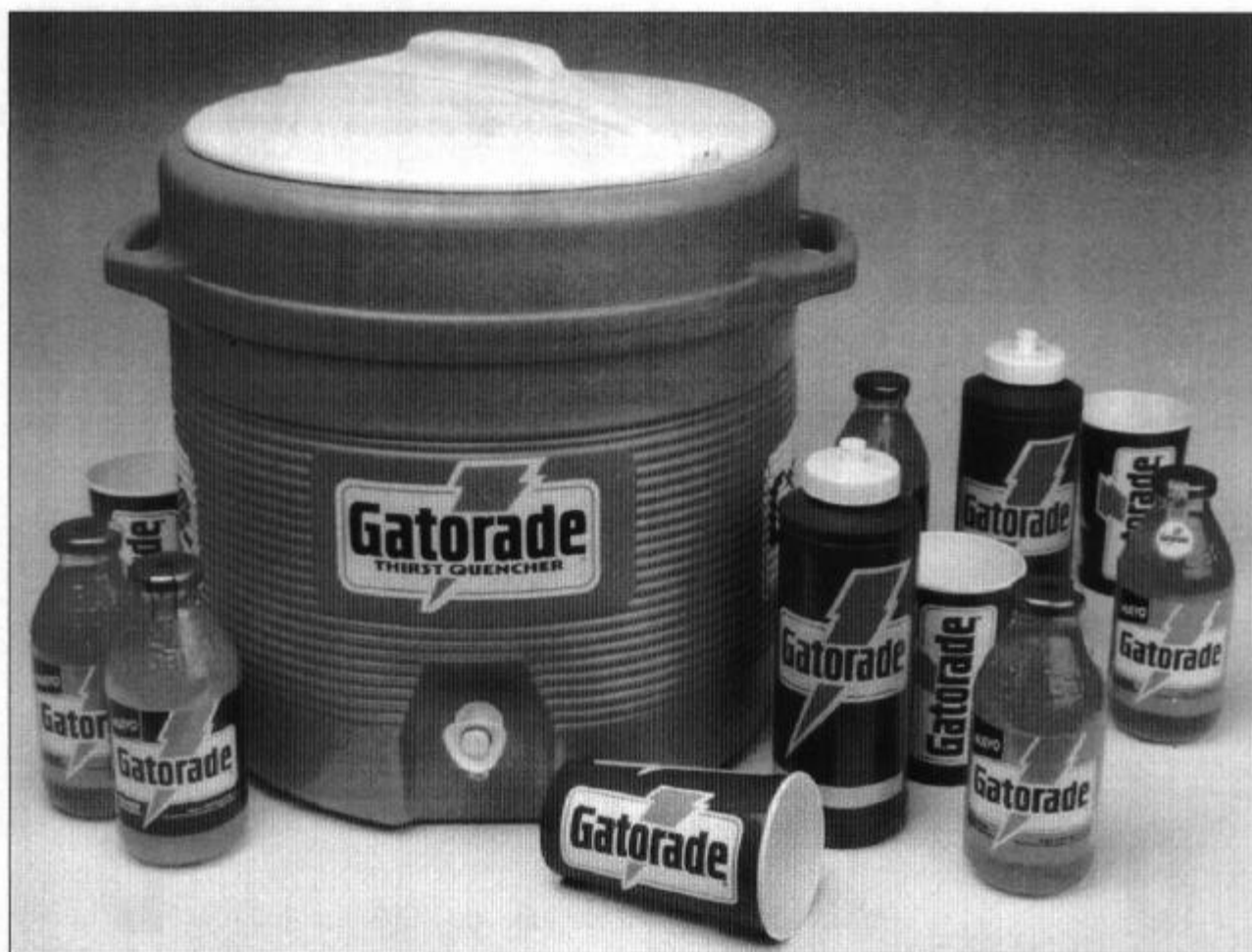
Volvamos ahora a centrarnos en dos aspectos relacionados con la acción de contraataque. Disponemos los jugadores como en el *diagrama 14*. (1) pasa hacia (2) y corta; el defensor decide si salir a marcar a (2) o quedarse a defender el corte de (1), mientras el atacante (2), bien posicionando, debe decidir si efectúa un buen tiro o pasa a (1). El defensor se mantiene por «x» acciones y luego se realiza una rotación mientras (1) y (2) se cambian de puesto.

Otro trabajo que puede ser útil es el que realizamos en el *diagrama 15* donde (1) pasa a (2) o a (3), y quien

recibe tira; (4) va al rebote y pasa a uno de los defensores que, después de bloquear el rebote, han ido rápidamente hacia delante para recibir el pase de apertura.

Si queremos trabajar con todo el equipo podemos efectuar el siguiente ejercicio, *diagrama 16*. Situamos a los diez jugadores en dos grupos —blancos y negros— y el (E) llama el color del quinteto que ataca hacia el lado contrario mientras el otro quinteto defiende.

Un último detalle a trabajar es cuando tenemos un base que mira demasiado el balón. Ponemos un defensor muy agresivo sobre el base (1), *diagrama 17*, y éste debe botar y a la vez saber ver los números que indica con la mano su compañero (2) situado a medio campo. □



CONCURSO GATORADE-AEEB

Gatorade, uno de los sponsors importantes de nuestra Asociación, y la misma AEEB promocionaron un concurso entre todos los entrenadores españoles en el que se podía participar con mandar únicamente una foto del entrenador al lado del poster "Gatorade, la ciencia del rendimiento" y unos códigos de barra de productos Gatorade.

El éxito de participación ha sido notable y entre todos los que participaron se sortearon unos lotes importantes de productos Gatorade y tres mountain bike. La suerte sonrió a **Francisco Galvez**, al que vemos a la derecha posando con su bici, a **Xabier Zabala**, foto inferior a la derecha, y a **Xavier Secall**, foto inferior a la izquierda.



CLINIC DEPORTE GALEGO



Pontevedra, 7 al 10 de julio de 1993

CONFERENCIANTES

CHUCK DALY

CLIFFORD LUYK

ALBERTO BUCCI

PEPE LASO

AITO GARCIA RENESES

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

TIRADA LIMITADA: RESERVA TU CINTA

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío.

Pedidos: A.E.E.B.

Calle Jorge Juan, 82 - 5º1ª

28009 MADRID

Teléfonos: (91) 575 35 65 / 575 21 81

Fax (91) 577 50 73

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

LAS NUEVAS REGLAS DE JUEGO

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

Durante muchos meses me he resistido a escribir sobre las nuevas reglas, ya que los proyectos iniciales distan bastante del obtenido finalmente. Gracias a Jaime Andreu, nuevo miembro de la Comisión Técnica para Europa de la FIBA, os puedo informar de algunos comentarios a las Reglas realizadas y que afectan a la labor técnica de los entrenadores.

Tenemos que pensar que, como todo cambio, se necesitará un período de adaptación y de asimilación por parte de jugadores, entrenadores, árbitros y aficionados. Pasado un tiempo podremos sacar las oportunas conclusiones y variar alguna interpretación para conseguir lo mejor para nuestro deporte. Entrenadores y árbitros han de trabajar conjuntamente en la eliminación de las conductas peligrosas asegurándose de esta manera la deportividad necesaria para atraer al público y a más participantes a nuestro deporte.

Recordar, antes de comentar los cambios, que las reglas de juego hay que considerarlas como *UN FUNDAMENTO DEL JUEGO* (clínica nº 11). También tenemos que recordar el objetivo genérico de las reglas descritos en el clínica nº 22, que es *PENALIZAR*:

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

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

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

Los cambios a las Reglas de Juego persiguen varios objetivos que después comentaré, pero un matiz importante es que las variaciones efectuadas mantienen el espíritu de las primeras *TRECE REGLAS* y se mantiene dentro de las *NORMAS* enumeradas en el clínica nº 22, que recordaremos son las siguientes:

- 1) EL JUEGO LIMPIO (FAIR PLAY)
- 2) EQUILIBRIO ATAQUE — DEFENSA
- 3) DEFINICIONES FÁCILES Y CORTAS
- 4) BUENA CODIFICACIÓN Y ORDENACIÓN
- 5) BREVEDAD EN EL TEXTO
- 6) POCAS EXCEPCIONES
- 7) MANTENER LA SEGURIDAD FÍSICA DE LOS PARTICIPANTES
- 8) LAS REGLAS HAN DE SER PRÁCTICAS
- 9) TIENEN QUE DAR CONTINUIDAD Y FLUIDEZ AL JUEGO
- 10) EVITAR DAR VENTAJA AL INFRACTOR

El baloncesto ha conseguido un auge espectacular en los últimos años. Por ello, los deportes más directamente afectados han reaccionado con prontitud cambiando reglas que persiguen una mayor espectacularidad del juego.

En el baloncesto hemos asistido a la aparición de determinadas tácticas basadas en rígidos sistemas defensivos que hacen peligrar esa espectacularidad.

El primer cambio importante que se ha introducido en las Reglas de Juego ha sido la presentación del reglamento. Se ha reescrito logrando un texto mucho más coherente y consistente. Más fácil de leer porque los conceptos están mejor agrupados facilitando así el estudio de las Reglas. (NORMA 4).

Se ha reducido el número de artículos —de 86 se ha pasado a 61— y el orden en que han sido colocados permite una mejor comprensión. (NORMA 5). Los grandes conceptos que rigen el contacto personal se encuentran perfectamente detallados y explicados. La regla del avance con el balón —los pasos— se ha modificado para ayudar al árbitro y obligar a trabajar a los entrenadores en los fundamentos individuales; se autoriza el juego por encima del aro

y se simplifica el trabajo del anotador con un acta más sencilla de confeccionar.

Alguien se preguntará por qué no se ha modificado la línea de 3 puntos y la regla de los 30 segundos. La FIBA ha decidido que es mejor esperar por el momento, con el objetivo de trabajar durante los próximos cuatro años en los fundamentos y la técnica individual antes de modificar estas reglas. Por el contrario, hacerlo ahora podrá dar lugar a una disminución del número de lanzamientos de tres puntos —más juego interior, más faltas— o precipitar los tiros —más tiros fallados, menos calidad de juego, menos espectáculo—; la demora en la modificación de esta regla se nos antoja positiva a la espera de ver un poco más la evolución del juego.

Los comentarios oficiales a las Reglas de Juego efectuados por la Comisión Técnica de la FIBA han sido igualmente introducidos en el reglamento. (NORMA 6). Con ello se pretende facilitar el estudio de los casos particulares.

Los comentarios siguientes han sido escritos siguiendo el orden del articulado del nuevo reglamento y no pretenden ser exhaustivos sino explicar el por qué de cada una de las modificaciones introducidas. Además, y teniendo en cuenta que este artículo es una introducción general al nuevo Reglamento, hemos suprimido todos los cambios, llamémosles burocráticos, habidos en favor de los cambios técnicos que más directamente atañen a los entrenadores.

Art. 14 —El capitán: deberes y derechos

El capitán sólo puede dirigirse al árbitro para pedir una explicación cuando el balón esté muerto y el reloj parado. De esta manera se regula

más precisamente este privilegio por parte del jugador, permitiendo la consulta sin interferir en el desarrollo normal del partido. (14.1).

Art. 15 — *El entrenador — derechos y deberes.*

Punto importante: sólo el entrenador puede permanecer de pie durante el partido. Objetivo: dar de nuevo una imagen de seriedad y ayudar al árbitro a controlar mejor el banco. Esta frase se repite en diferentes momentos dentro de las Reglas con la finalidad de recalcar la extrema importancia de ser intransigentes en el cumplimiento de esta norma. (15.7).

El ayudante del entrenador NO debe firmar el acta. (15.5).

También se especifica cuándo puede el entrenador acudir a la mesa a solicitar una explicación: el reloj del partido debe estar parado. Esta comunicación no debe interferir con el normal desarrollo del juego. Se trata de evitar retrasos en la reanudación del partido y mantener el buen orden en las relaciones entre entrenadores, mesa de oficiales y árbitros. (15. comentarios. 3).

Art. 19 — *Tiempo muerto de equipo.*

Un jugador que comete su quinta falta tiene 30 segundos para ser sustituido sin que se sancione con tiempo muerto a su equipo. (19.C.2.c)

Art. 20 — *En caso de lesión de los jugadores o de los árbitros.*

Un recordatorio importante: siempre que alguien entre en el terreno para atender a un jugador, incluso si este se recupera de inmediato debe ser sustituido. (20.3.a).

Se especifica que el tiempo muerto aplicado en caso de lesión de un jugador que tarda menos de 60 segundos en recuperarse no podrá ser aprovechado por el entrenador para dar instrucciones al resto de jugadores. (20.3.b.2).

Se incorpora la instrucción para hacer sustituir inmediatamente del terreno de juego al jugador con una herida abierta. Esta regla ha sido motivada para evitar la transmisión de determinadas enfermedades. El

jugador no puede reincorporarse hasta que la hemorragia haya cesado y la zona de la herida limpiada. (20.A.5).

Art. 23 — *Comienzo del partido.*

Una interpretación que se ha incorporado a las Reglas y que tiene su importancia. El juego se inicia con un salto entre dos pero el partido empieza oficialmente cuando el árbitro penetra en el círculo para ese salto entre dos, luego las infracciones que se cometen a partir de ese momento son sancionadas de acuerdo con lo dispuesto en este reglamento. (23. 2 y 3).

Art. 24 — *Pelota en juego.*

En el apartado excepciones se especifican ciertas condiciones sobre la validez o no de una canasta que conviene recordar:

—El balón no está muerto y el cesto es válido si entra cuando:

- ◆ el árbitro pita estando el balón vivo y en el aire camino del cesto,
- ◆ la señal de 30 segundos suena,
- ◆ la señal del cronometrador indicando final de una media parte o un período.

—Cuando se señala una falta, el jugador tiene control y termina el movimiento:

- ◆ la canasta es válida si el movimiento de los brazos ha sido, en apreciación del árbitro, continuo hacia canasta.
- ◆ la acción continuada no se aplica al final de una parte o período o después de haber sonado la señal de los 30 segundos. Este comentario es singularmente preciso en relación a jugadas particularmente conflictivas que pueden producirse en esas dos circunstancias. Existe una consistencia total en la definición de balón muerto y las circunstancias particulares que pueden darse en ese momento.

Art. 26 — *Salto entre dos.*

Se recuerda que para que un salto entre dos sea legal el balón ha de ser tocado con las manos por uno de los saltadores, en caso contrario de-

berá repetirse. (26.2).

Se produce un salto entre dos siempre que el balón se aloje en el soporte del aro, consecuencia de un tiro desde el terreno. Si es a consecuencia de un pase al efectuar un saque lateral será una violación. (26.3.c).

Se ha suprimido la excepción del campo atrás referida al salto entre dos. Un jugador que estando en el aire en zona delantera coge el balón directamente de un salto entre dos y cae en zona trasera comete campo atrás.

Art. 29 — *Jugadores tirando a canasta.*

Modificación importante que recupera una regla anterior: el jugador que salta para tirar continúa en acción de tirar a cesto hasta que toca de nuevo el suelo con sus pies. Se trata de proteger mejor al lanzador al tiempo que facilita la tarea de los árbitros. De nuevo más consistencia en la regla. Se recuerda, sin embargo, que el control de balón termina cuando el balón sale de las manos del jugador. (29.2).

Nada tienen que ver, por tanto, la acción y la penalización de la falta cometida al lanzador con las faltas con control y sin control.

Art. 31 — *Puesta en juego del balón.*

El reglamento recuerda que las penalizaciones de saque lateral tras una falta técnica de entrenador, antideportiva o descalificante se sacarán desde el lateral situado frente a la mesa de oficiales. (31.A. excepción).

Innovación importante: los saques consecuencia de una infracción (violación o falta) se sacarán desde el lugar más cercano del que se produjeron. Esto incluye las líneas de fondo. Esto excluye la parte de la línea de fondo situada detrás del tablero. (31.B).

El jugador que efectúa un saque lateral no podrá lanzar el balón por encima del tablero. Objetivo: evitar situaciones conflictivas por encima del aro. (31.C.5).

Tras haber pitado el árbitro o ha-



ber sonado una señal de la mesa, si el balón entra pero la canasta no es válida, la puesta en juego del balón se efectuará desde la línea lateral a la altura de la prolongación imaginaria de la línea de tiros libres. No hay, en este caso, opción para sacar desde la línea de fondo, el objetivo es de hacer más claro que el cesto no ha sido válido. (31. comentarios. 1).

El árbitro está autorizado a lanzar el balón al jugador y no dárselo en mano, cuando al efectuar un saque desde las líneas limítrofes:

- el árbitro no se encuentra a más de tres metros del jugador,
- el jugador que debe efectuar el saque está en el lugar preciso,
- el equipo con posesión no obtiene ninguna ventaja.

Se trata con esta modificación de agilizar la puesta en juego del balón. A notar que se trata de otro concepto de mecánica que se ha incorporado a las Reglas, luego es de obligado cumplimiento. (31. comentario. 2).

Art. 32—Sustituciones.

Se modifica la condición para obtener una sustitución después de violación. Sólo el equipo que debe efectuar la puesta en juego está autorizado a cambiar, incluso si este equipo ha sido el que ha cometido la violación.

De esta manera se pretende dar mayor consistencia a la regla, siempre el equipo que saca, facilitando el trabajo del árbitro y de los oficiales de mesa. (32.5.a).

Después de un tiro libre, el lanzador puede ser sustituido en dos ocasiones:

- si la canasta es conseguida tras el último o único tiro libre,
- tras el último intento si el balón sigue muerto como consecuencia de la penalización o porque se han señalado nuevas infracciones; en este caso no es necesario que el cesto sea logrado.

Se trata, una vez más, de dar consistencia a las Reglas y de actuar con lógica. No había razón alguna —en el segundo caso— de continuar con la condición de que el tiro entrara para conceder el cambio. (32.5.b.2).

Regla VII: violaciones

En baloncesto existen dos tipos de infracciones: violaciones y faltas. Dos elementos esenciales las diferencian. Las violaciones se producen sin contacto físico entre los jugadores y afectan solamente a la técnica de juego. Las faltas requieren bien un contacto físico, bien una conducta incorrecta.

La segunda diferencia concierne a la penalización. La violación supone solamente la pérdida del balón sin que queda registro alguno. Las faltas se inscriben en el acta del encuentro.

Los árbitros han de extremar su atención en las violaciones. Las violaciones son a menudo la antesala de la falta. Esto es, unos pasos no pitados a su debido tiempo originan en la mayoría de casos una falta.

Pero es que además, las violaciones son consecuencia de una mala técnica individual (doble regate) o de equipo (10 segundos). O si se quiere presentar de un ángulo positivo, un jugador comete una violación cuando el contrario realiza una buena acción de defensa (5 segundos).

Mayor consistencia, las violaciones se penalizan siempre de la misma forma: posesión de balón en la línea limítrofe en el punto más cercano al lugar donde se cometió la violación. Y una condición común a casi todas las violaciones: el equipo infractor ha de tener control de balón.

Art. 39 —Avanzar con la pelota.

La regla del avance ilegal, pasos, se ha transformado totalmente. Objetivo: facilitar la tarea del árbitro en la identificación del pie de pivote (elemento clave de la regla); y equilibrar el juego entre ataque y defensa, inclinado, con el anterior redactado, en favor del atacante.

Primera tarea: identificar el pie de pivote.

Jugador parado: la regla no cambia, cualquier pie puede ser pie de pivote.

Jugador en movimiento (cambios en la regla):

—Si cuando recibe el balón tiene un pie tocando el suelo, ese pie es el pie de pivote.

—Si cuando recibe el balón no tiene ningún pie en contacto y aterriza simultáneamente, cualquier pie puede ser pie de pivote.

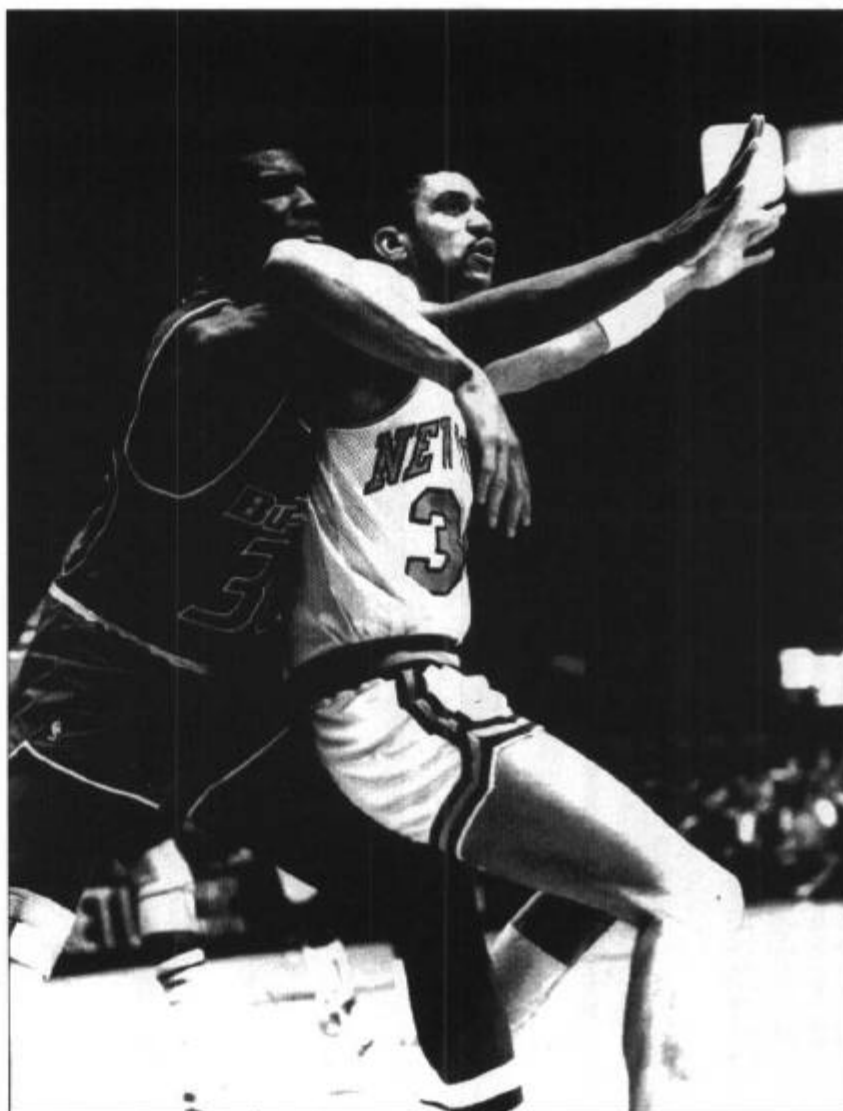
—Si cuando recibe el balón no tiene ningún pie en contacto con el suelo, el primer pie en aterrizar será pie de pivote, si completa la parada aterrizando con el segundo pie.

—Si cuando recibe el balón ningún pie está en contacto con el suelo, aterriza con uno, salta, y aterriza con los dos pies, entonces ningún pie será pie de pivote.

Dos elementos nuevos. El primer pie en tocar el suelo vuelve a ser pie de pivote: mayor facilidad para la memorización del árbitro, que deberá retener izquierdo o derecho.

Segundo elemento importante: cayendo con dos pies, cuando uno ya tiene contacto con el suelo, no hay pie de pivote, no se puede pivotar, esto es, ganar un paso adicional de ventaja con respecto al defensor.

Una vez establecido el pie de pivote y el derecho, o no, a pivotar, la tarea del árbitro es sencilla: vigilar que el avance (pase, tiro o regate) se haga de la manera correcta. Para pase o tiro: el jugador puede levantar su pie de pivote (o uno o los dos pies cuando no hay pivote) para jugar el balón, pero el pivote no podrá contactar de nuevo el suelo sin que el balón haya salido de la mano. En un regate, el balón ha de salir de la ma-



no antes de mover el pie de pivote.

Art. 41 — *Jugador estrechamente marcado.*

Se especifica que la distancia mínima para considerar a un jugador estrechamente marcado es un paso.

Art. 43 — *Vuelta de la pelota a la zona de defensa.*

Para dar mayor consistencia a las Reglas, se modifica el lugar donde se pone en juego el balón tras una violación de campo atrás. Como las otras violaciones se pondrá en juego en el lugar más cercano al que se cometió.

Esto es, si un jugador no quiere tocar el balón para ganar tiempo, no se verá recompensado con retrasar el saque del balón al medio campo, sino que la puesta en juego se

hará en el lugar más cercano. Mayor consistencia, mejor penalización de acuerdo con el espíritu del juego y de las Reglas: no beneficiar al infractor.

Art. 44 — *Intercepción del balón en ataque o en defensa*

Otro cambio importante y largamente deseado por todos los aficionados al baloncesto: interferencias sobre canasta. El nuevo redactado es simple:

Balón en trayectoria descendente hacia cesto como consecuencia de un tiro de un contrario, *nadie* (ni atacante ni defensor) puede tocarlo hasta que el balón haya tocado el aro o sea evidente que no entrará a canasta. (44.1)

Los pases por encima del aro (alley-hoop) quedan autorizados

con lo que habrá mayor espectáculo. Además la FIBA, a fin de favorecer el trabajo del árbitro y al contrario de la NBA, no ha fijado la restricción del cilindro sobre el aro, cuestión siempre delicada de establecer. El baloncesto espectáculo ha dado un paso adelante.

Art. 49 —Falta antideportiva.

La antigua falta intencionada desaparece y pasa a denominarse *falta antideportiva*. Además del nombre, encontramos un texto mejor estructurado que recuerda claramente que el árbitro *debe juzgar la acción y no la intención* (49.3), introduciendo un elemento nuevo reseñable:

—una dureza excesiva, aún intentando jugar el balón, será considerada falta antideportiva. (49.4.b).

Art. 50 —Falta descalificante.

El jugador descalificado será enviado directamente al vestuario. Si él lo prefiere, podrá abandonar el recinto deportivo.

Art. 52 —Falta técnica del jugador.

La FIBA insiste a sus árbitros para que sancionen con dureza a aquellos jugadores que se cuelgan intencionadamente del aro, incluso sin pasar por la advertencia previa. Una cosa es evitar una lesión y otra, muy diferente, querer divertirse con riesgo para el material del encuentro. (52.2.j).

Art. 53. Falta técnica de los entrenadores, sustitutos y acompañantes.

Cuando el reloj está parado un médico puede entrar inmediatamente en el terreno de juego para atender a un jugador lesionado. (53.1.b)

Se insiste que sólo el entrenador, figurando como tal en el acta, puede estar levantado en la zona de banco de equipo. (53.3).

El entrenador que recibe dos técnicas debido a su conducta personal es descalificado. (53. Penalización. B.b.)

Un entrenador descalificado debe permanecer el resto del partido en el vestuario. Si lo prefiere, puede abandonar el recinto deportivo. (53. Penalización B.1).

Art. 58 —Faltas de equipo — Sanciones.

Cuando se jueguen 2x20, tras la séptima falta de equipo, todas las faltas personales o técnicas de jugadores se sancionarán con dos tiros libres, excepto si implican una penalización mayor. (58.1).

Esta regla sustituye al antiguo 1+1 que se había mostrado ineficaz y había originado numerosos problemas.

Art. 60 —Lanzamientos libres.

Durante los tiros libres sólo un máximo de cinco jugadores se alinearán en los pasillos. Con ello se equilibra el número de jugadores entre los dos equipos. (60.D.1.a).

Los otros jugadores se situarán fuera de la zona de tres puntos. (60.E.1). □

LESIONES AGUDAS DEL ADOLESCENTE DURANTE EL DEPORTE

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

La práctica deportiva va aumentando cada día más entre aquellas personas que aún no han llegado al desarrollo completo y a la maduración de su organismo. Así entre los 8 y los 16 años un 50% de los niños y un 25% de las niñas participan en competiciones organizadas a lo largo del año escolar.

Las lesiones agudas son mucho menos frecuentes que aquellas que ocurren de forma crónica por sobrecarga de un organismo aún inmaduro. El 25% de las lesiones ocurrirán en

partes blandas y suelen producirse durante el recreo o en las clases de educación física.

Dentro de este capítulo podemos enumerar las contusiones, que son las más frecuentes con diferencia, las roturas fibrilares, los esguinces ligamentosos y las luxaciones.

Los esguinces serán raros en los niños pequeños y hasta la edad de los 12 años, porque en este período es más fácil que ceda la parte del hueso a nivel de su cartilago de crecimiento, antes que el ligamento que en él

se inserta. A los 12 años se invierte esta tendencia y el esguince más frecuente es el del ligamento lateral externo del tobillo sin que se diferencie en nada su tratamiento del adulto.

Las luxaciones son muy frecuentes en la rótula entre los 5 y los 8 años. Se producen por un movimiento en el que se contrae el cuádriceps al tiempo que hay una rotación de la pierna. Su tratamiento debe incluir la reparación quirúrgica de las partes blandas que sujetan la rótula, y que se pueden lesionar durante la luxa-



ción, lo cual se realiza mediante la sutura del alerón rotuliano interno. Una buena separación evitará luxaciones recidivantes en el futuro.

Dentro de las lesiones que puede sufrir el esqueleto del niño las más típicas serán aquellas fracturas denominadas «tallo verde», en las que el hueso sufre una inflexión sin que los extremos lleguen a perder el contacto quedando unidas por las membra-

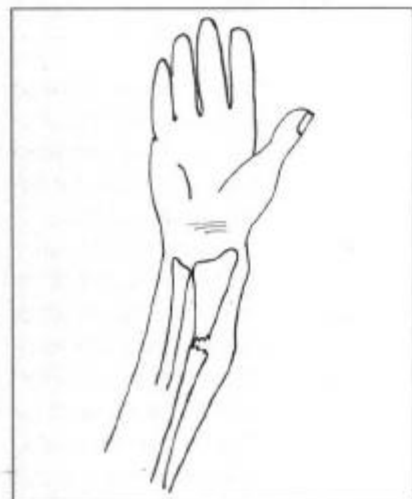


FIGURA 1 ▲ Fractura «incompleta» en tallo verde.

nas que recubre el hueso y que se denomina periostio, muy grueso en los niños. El tratamiento consistirá en corregir la angulación del hueso fracturado y colocar un yeso gene-

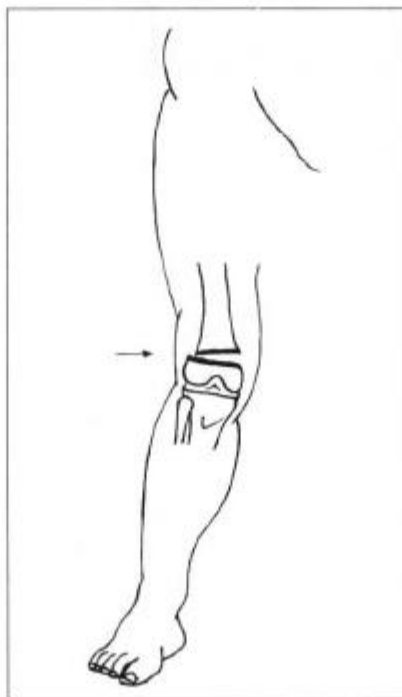


FIGURA 2 ▲ Desprendimiento epifisario en el Fémur.

ralmente durante menos tiempo que en el adulto, ya que las fracturas tienen una mayor facilidad para la consolidación en los niños. Los pequeños defectos de reducción que dejan una angulación se remodelan bien en los niños por la capacidad plástica y de crecimiento de sus huesos y por lo tanto no es necesario ser tan exigente en este punto.

Un capítulo fundamental, dentro de las lesiones agudas del niño, son los llamados desprendimientos epifisarios, en los que el hueso, en lugar de fracturarse, se separa a nivel de la zona llamada cartilago de crecimiento y que es el lugar en el cual se produce el crecimiento del hueso, siendo éste un punto de menor resistencia. Son frecuentes fundamentalmente a nivel de la muñeca y de la rodilla. (Figura 1 y 2).

Predominan en varones, y el pico máximo de frecuencia se encuentra entre los 11 y 15 años, que es cuando se empiezan a realizar deportes violentos. No todos tienen la misma gravedad ya que esta separación puede ser totalmente limpia o llevar consigo una cuña ósea de uno de los dos extremos, lo cual puede empeorar el pronóstico. En el tratamiento se debe tener especial cuidado para volver a situar ambos fragmentos lo más afrontados posible, ya que de ello dependerá el correcto crecimiento del miembro evitando los acortamientos o las desviaciones posteriores. A continuación se deberá inmovilizar lo mismo que una fractura, vigilando al niño hasta el final del crecimiento para detectar posibles alteraciones.

En general podemos decir que el deporte infantil es seguro, siendo la mayoría de sus lesiones agudas, banales. Sin embargo cuando aparece alguna lesión esquelética suele ser típica de esta edad y hay que conocer perfectamente su tratamiento.

El objeto del deporte en estas edades infantiles debe ser la participación y el disfrute, para evitar posibles lesiones que aparecen cuando el deporte se realiza con un excesivo afán competitivo. □

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



ENTREVISTA CON LENNY WILKENS

Por **FRANCO PINOTTI**

Leonard Randolph Wilkens, más conocido por Lenny, nació en Brooklyn (NY) un ya lejano 28 de octubre de 1937 y desde entonces su vida ha sido siempre el baloncesto, antes como jugador y luego como entrenador. Fue uno de los jugadores más destacados de la universidad de Providence hasta el punto de ser elegido en la primera ronda del draft del 60 por St. Louis Hawks. Su gran talento, jugando de base, le llevó pronto a ser

una de las mejores estrellas de una NBA que en los años sesenta intentaba consolidar su popularidad. Su gran capacidad en la lectura del juego, su talento innato para dirigir, le convirtió antes en jugador-entrenador, en su primera etapa al frente de los Seattle Supersonics, y como lógica continuación en entrenador. La temporada 74-75 fue la última como jugador en activo; en su carrera como jugador logró, en 15 años de NBA, algo más de

16 puntos de promedio incluyendo liga regular y playoffs. Tras dos años al mando de Portland, en la temporada 77-78 llegó nuevamente a Seattle. Al respecto, hay una curiosa anécdota que es divertido recordar. A la llegada de Wilkens el equipo tenía un balance de 5-17 y nadie daba un dólar por su futuro. La crítica local era durísima: «este equipo es el peor de la historia de Seattle», decía. Lenny lo llevó a disputar la final de la NBA

«El entrenador como máximo puede delegar funciones, pero es el jugador quien, finalmente, puede hacer algo real».

—perdiendo frente a Washington por 4-3—. Los críticos de antes sentenciaron: *«bueno, siempre habíamos pensado que tenían talento»*. Fue una manera de reconocer el trabajo del entrenador que al año siguiente ganaría el primer y hasta ahora único título de la NBA en el palmarés de los Supersonics y en el particular de Wilkens.

¿Cómo se puede explicar esta metamorfosis? **Craig Ehlo**, uno de los jugadores que gustan a Wilkens, así lo explica: *«es un gran entrenador porque logra cambiar para bien la dinámica de muchos equipos. Ha logrado progresos en todos los conjuntos donde ha estado. Es un amante de los retos y conoce el baloncesto hasta el más mínimo detalle y lo sabe explicar»*.

Este sabio del basket es un hombre sencillo y tranquilo, que medita mucho sus respuestas y no hace pesar todo su historial cuando conversas con él. De un hombre que lleva 22 años entrenando en la NBA, que está en el «Hall of Fame», que es el segundo entrenador de la historia de la NBA con mayor número de victorias —926, a sólo 12 del récord de 938 de otro mítico, Red Auerbach— y que posiblemente se convierta en esta próxima temporada en el número uno, que ha sido tres veces coach de

«Los entrenadores tienen que ser capaces de «leer» a sus jugadores, saber lo que quieren hacer, lo que les motiva. Ser entrenador es convertirte en un sentimiento, es crear un «feeling» especial con tus jugadores; algo que te impulsa a intuir por qué camino debes seguir sin saber a veces porque lo eliges».



un equipo de All Star, que él mismo fue nominado mejor jugador de All Star Game del 71, te podrías esperar cualquier cosa. Pero no, el auténtico carácter de Lenny Wilkens se resume en el lema: *«Dios, familia y trabajo»*. El mismo lo reconoce. *«Dios me ha dado la suerte de tener una familia sensacional y de poder hacer el trabajo que más me gusta. ¿qué más pueda pedir a la vida?». Y reconocedor con su destino, Lenny es un hombre completamente integrado en la sociedad y en sus problemas. Las obras benéficas y los actos a los que parti-*

cipa con este fin, son innumerables hasta el punto que ha recibido numerosos premios y distinciones por ello.

Presentado al hombre quizá ha llegado el momento de conocer al entrenador. Sus lecciones en el clinic de Alicante pudieron parecer en algunas ocasiones distantes, algo frías, pero ninguna frase, ninguna palabra de las que dijo tenía desperdicio. Al margen de los aspectos técnicos que cada uno pudo captar, destacaría tres frases importantes entre las muchas:



—«Es importante conocer bien a tus jugadores, conocer sus características y como mejor se desenvuelven para sacar el máximo partido al talento de cada uno».

—Cada jugador tiene que saber que es importante; que cada uno tiene su opción para anotar».

—«La defensa es la que te mantiene en el partido».

—Usted ha sido un gran jugador y ahora es uno de los entrenadores más destacados; ¿qué perspectiva le merece el baloncesto visto desde el lado del jugador y desde el lado del entrenador?».

—Es evidente que aunque hablemos del mismo deporte, la visión que tiene un entrenador es muchas veces distinta de la que tiene un jugador. Esto lo aprecias sobre todo si has sido un jugador con cierto nivel. La diferencia fundamental es que cuando eres jugador estás metido prácticamente en el partido, tú eres el que impone el criterio final; como entrenador es un poco frustrante porque estás imposibilitado de salir a jugar. El

«Los clinics son buenos porque ofrecen una oportunidad para ampliar e intercambiar información. Siempre que escucho a alguien hablando de basket presto mucha atención porque puede haber alguna idea, algún concepto o algún detalle que me ayude como entrenador».

entrenador como máximo puede delegar funciones, pero es el jugador quien, finalmente, puede hacer algo real. Tengo que decir que ambos roles me gustan y que cuando me retiré como jugador nunca tuve el deseo de volver a jugar. Como entrenador he tenido que aprender a tener paciencia, mucha paciencia con los jugadores. Ha habido, y hay, veces que veía muy claro como hacer, por ejemplo, un pase y el jugador no lo sabía hacer; esto resulta a veces un poco frustrante, pero me sirve para darme cuenta que necesito mucha más paciencia para enseñar a los

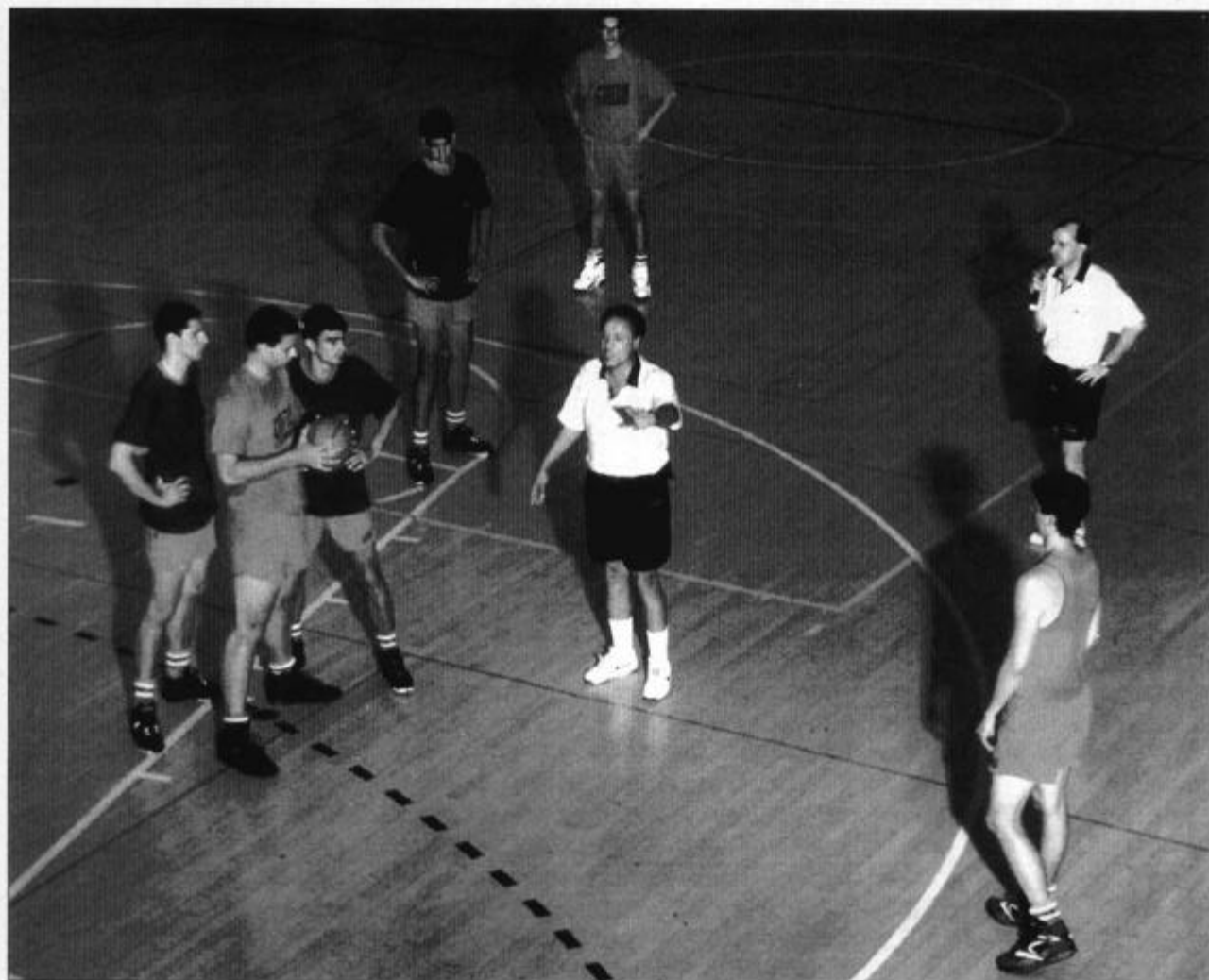
jugadores a leer las distintas situaciones en el campo y resolverlas de la mejor forma.

—¿Cuál es la mayor dificultad que encuentra en su relación con los jugadores?».

—La mayor dificultad es no ser demasiado amistoso con los jugadores. Considero que debe haber una separación entre ambos, cada uno tiene que saber cual es la línea que no se puede cruzar. Al margen de este aspecto, pienso que la mayor dificultad existe cuando tienes que decirle a un jugador, con el que has mantenido una relación correcta a lo largo de diversas temporadas, que tiene que marcharse del equipo por los motivos que sean.

—Para un entrenador de la NBA o, para decirlo de otra forma, de élite, ¿hasta qué punto es más importante la psicología, el saber tratar la gente, que la cuestión técnica?».

—Probablemente el aspecto psicológico es el más importante, porque está claro que a estos niveles todos los entrenadores entienden y



saben de basket. Los entrenadores tienen que ser capaces de «leer» a sus jugadores, saber lo que quieren hacer, lo que les motiva. Ser entrenador, en ocasiones, es convertirte en un sentimiento, es crear un «feeling» especial con tus jugadores; algo que te impulsa a intuir por qué camino debes seguir sin saber a veces por qué lo eliges. Por experiencia he constatado que muchas veces cuando llegas a conocer tan bien a los jugadores a través de este «feeling», logras tomar decisiones técnicas correctas.

—¿Cuál es el basket más afín a su forma de ver el juego?

—Mi filosofía es jugar un basket rápido tanto en defensa como en ataque, con un ritmo muy elevado, con buena agresividad y con gran capacidad de decisión por parte de

«A los jóvenes entrenadores les sugeriría que crean en la importancia de estar bien preparados porque esto, muchas veces, será lo que le haga ganar un partido».

los jugadores. Algo que no siempre se consigue.

—¿... y qué tipo de jugadores le gustan?

—(Se sonríe). Supongo que los jugadores que gustan a todo el mundo, los que son completos, que saben atacar y defender, los jugadores listos, inteligentes, que entienden el juego, que sean creativos. Me gustan los que cuando explicas algo enseñada entienden la idea. Me gusta, en suma «tipos» como Magic, Bird,

Jordan, los mismos que te gustan a ti, supongo...

—Cuando hizo el cambio de jugador a entrenador, ¿en qué aspecto hizo más hincapié para que el cambio no fuera traumático?

—Como ya expliqué antes, el mayor cambio es desarrollar mucha paciencia hacia los jugadores. Por el resto, no hubo muchas dificultades. Todos los entrenadores que tuve como jugador me consideraban como un entrenador en la cancha porque he sido siempre muy organizado y tenía bastante facilidad para ordenar el juego; por ello, al cambiar de «trabajo», lo único que tuve que hacer es plasmar en papeles todo lo que me pasaba por la cabeza.

—¿Qué opinión le merecen estos clinics para entrenadores?

—Creo que son buenos porque

ofrecen una oportunidad para ampliar e intercambiar información. Siempre que escucho a alguien hablando de basket presto mucha atención porque puede haber alguna idea, algún concepto o algún detalle que me ayude como entrenador.

—Usted es un entrenador con mucha experiencia, ¿qué puede aconsejar a los jóvenes entrenadores que empiezan su carrera?

—Ante todo, ver tanto basket como le sea posible, escuchar cualquier opinión pero aprender a tener sus propias opiniones. Sugiero que crean en la importancia de estar bien preparados porque esto, muchas veces, será lo que les haga ganar un partido. Es fundamental que cada uno aprenda a ser uno mismo, o sea

«No puedes ganar con un equipo sin talento aunque esté muy organizado y tampoco lo puedes hacer con talentos anárquicos».

organizado en todos los planteamientos que realizo, desde un entrenamiento simple hasta la planificación de toda la temporada. Creo que cuando se consigue trasladar una buena organización a los entrenadores, las cosas funcionan mucho mejor. Dentro del entrenamiento intentamos trabajar por grupos (aleros, bases y pivots); con cada grupo hay un entrenador ayudante que realiza un trabajo específico y personalmente superviso todo, además de desa-



que tenga personalidad, porque los jugadores son capaces de interpretarse si eres tu mismo como entrenador o intentas engañarles. Recomiendo también que en los momentos malos, cuando se pierde un partido, nadie se lo tome como algo personal porque lo único que se consigue es amargarse la vida y perder la verdadera finalidad del entrenador, que es ser siempre positivo hasta en las derrotas.

—Podría explicar, sin entrar en detalles, cuáles son la metodología de su trabajo.

—Trato, sobre todo, de ser muy

rolar el trabajo técnico.

—¿Es un entrenador detallista?

—Sí, en ocasiones demasiado, pero creo que cada cosa necesita ser explicada y probada hasta el más mínimo detalle y de forma exhaustiva para que todos entiendan la idea. Considero que cuantos menos fallos haya, más eficaces seremos como equipo.

—Cree más en el talento, en la organización o en ambas cosas.

—Ambas cosas. No puedes ganar con un equipo sin talento aunque esté muy organizado y tampoco lo pue-

des hacer con talentos anárquicos. Lo mejor es el talento organizado.

—¿Cómo trabaja la técnica individual con jugadores de élite como los de la NBA?

—En cada entrenamiento hacemos trabajo específico para reforzar ciertos fundamentos; así efectuamos trabajo con los pivots, técnica de pase, de tiro, etc. Los jugadores, en general, reaccionan bien porque saben que lo hacemos para que ellos mejoren: de esta manera conseguimos que hagan bien su labor, lo hagan rápido y no se pierda tiempo. Tengo que decir, en este sentido, que a la mayoría de jugadores les gusta el trabajo individual y sobre todo les gusta que tú, como entrenador, te preocupes de ellos.

—Cuando ve a un jugador novato en acción, ¿qué le hace pensar que tiene talento suficiente para jugar como profesional?

—Siempre me fijo en si tiene alguna habilidad específica que le pueda convertir en jugador de alto nivel. Esta cualidad puede ser que sea un buen tirador, que pase bien, que sea un buen reboteador, que sepa leer bien el juego; es fundamental que, por lo menos, tenga una de estas cualidades. Si veo algo de eso en un jugador, y si al mismo jugador le gusta el basket, entonces comienzo a pensar que a lo mejor vale la pena ayudarlo para que llegue a ser un gran jugador.

Pienso que muchos entrenadores, en Estados Unidos, juzgan demasiado rápido a los jugadores; generalmente estos entrenadores no son buenos maestros porque lo único que consiguen es formarse rápidamente una idea muy superficial de lo que puede valer un jugador y cuando éste no responde a sus planteamientos le descartan con gran facilidad. De esta manera se han estropeado muchos talentos potenciales que con otros planteamientos de trabajo hubiesen podido convertirse en jugadores útiles para la liga profesional e incluso en grandes protagonistas. ▽



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