

ELIMIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año VII-Núm. 27-Octubre 1994

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID



Tiempo medio (*)
6:23.04

Tiempo medio (*)
7:11.07



GATORADE®
LA CIENCIA
DEL RENDIMIENTO.

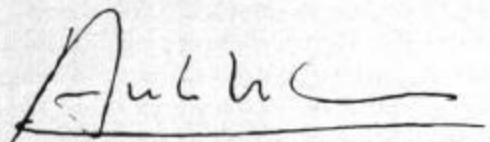
SIETE AÑOS DE VIDA

En el año que termina, la revista CLINIC ha sobrepasado el número VEINTICINCO tras siete años de vida. Cuando en el año 88 iniciamos con entusiasmo este interesante proyecto, lo hicimos pensando en atender la necesidad de nuestros asociados de estar permanentemente informados sobre las cuestiones más actuales relacionados con su trabajo. Pensamos que debíamos acometer el reto de elaborar una publicación periódica que respondiera al nivel y a las exigencias de nuestros entrenadores, contribuyendo a su continua formación y reciclaje, y entendimos que era una obligación dedicar una destacada parte de nuestro presupuesto y esfuerzo a esta importante tarea, considerando que el «estar al día» de nuestros entrenadores constituía uno de los principales objetivos que nos propusimos desde que tuve el honor de recibir el apoyo de los asociados de la A.E.E.B. para dirigir la Asociación.

El balance de estos primeros veintisiete números, creemos que debe considerarse sumamente positivo. Nuestra revista, en una línea de seriedad, se ha conseguido publicar, durante siete años, con la periodicidad y la regularidad que se pretendían, manteniendo la calidad de su composición y, lo más importante, logrando que su contenido fuera del interés y del nivel de nuestros entrenadores. La revista sólo ha pretendido ser un elemento de ayuda a nuestros asociados en su formación permanente como entrenadores y su trabajo cotidiano como tales. Teniendo en cuenta los diferentes intereses y necesidades de nuestros entrenadores, se han buscado, continuamente, artículos relevantes para los que trabajan en la base y en la élite, con los más jóvenes y los más veteranos, en el baloncesto masculino y en el femenino, con menos y más conocimientos y experiencia, incluyendo una información muy valiosa sobre temas estrictamente técnicos o tácticos, de preparación física y técnica de entrenamiento, de Psicología, Medicina y Fisioterapia deportivas, de reglas del juego y funcionamiento arbitral y de otros aspectos relacionados con el cometido que debe asumir el entrenador moderno.

El principal objetivo de la revista era, y sigue siendo, contribuir al enriquecimiento de los entrenadores asociados; su rigurosa y eficaz andadura han propiciado que, hoy en día, su aportación exceda de los límites de nuestra Asociación, llegando a numerosos técnicos de más de sesenta países, e incluso a entrenadores de otros deportes de nuestro país que valoran su contenido y se benefician de él, aumentando, de esta manera, el prestigio de nuestra Asociación ante múltiples instituciones y comunidades deportivas. Mirando un poco hacia atrás, debemos estar muy orgullosos del excelente trabajo realizado por las personas que en las diferentes etapas de la revista, lo han hecho posible, así como del esfuerzo realizado por la propia Asociación como colectivo. Mirando hacia adelante, con la ilusión de siempre, debemos seguir ofreciendo a los entrenadores, este valioso instrumento formativo que es nuestra revista CLINIC.

Recibid un cordial saludo.



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

El mundo de las rotaciones PEPE LASO	Pág. 4
Sistemas progresivos ANGEL CARRON	Pág. 5
Saques de fondo ENTRENADORES NBA	Pág. 8
El ataque de los campeones RAMON BECH	Pág. 14
Técnica, siempre ETTORE MESSINA	Pág. 18
Ataque contra individual GARY COLSON	Pág. 20
Ataque contra zona MIKE DOHERTY	Pág. 22
El tiro P. SAENZ y S.J. IBÁÑEZ	Pág. 28
Preparación física ANGEL PATIÑO	Pág. 35
Psicología CHEMA BUCETA	Pág. 38
La hidratación A. DEL CORRAL y J. VAQUERO	Pág. 42
Los pasos JUAN CARLOS MITJANA	Pág. 44
Entrevista con Edu Torres 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. Forniés, Revista Gigantes.

Han colaborado en este número

Pepe Laso, Angel Carrón, Ramón Bech, Colectivo Entrenadores NBA, Ettore Messina, Gary Colson, Mike Doherty, Pedro Sáenz, Sergio J. Ibáñez, Angel Patiño, Chema Buceta, Alfonso Del Corral, Javier Vaquero, Juan Carlos Mitjana, 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

Producción gráfica
C&B

Impresión
Offset Color

Depósito legal: M-26999-1988
ISSN: 0214-2635

(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 MUNDO DE LAS ROTACIONES»

Por **PEPE LASO** (Entrenador Superior)

El baloncesto, como deporte en continuo progreso, incorpora constantemente palabras más o menos acertadas para definir las inquietudes de los entrenadores, se quiera o no, auténtica vanguardia en la investigación de este deporte, casi siempre copiado posteriormente por el resto de los deportes de equipo. Sólo hay que ver las nuevas expresiones de los «futboleros»: ... pressing, asistencias, defensa de zona, etc ...

No todas estas nuevas definiciones son acertadas y como ejemplo valga un botón: «El juego de perímetro»; antes cuando lo escuchaba creía que se referían a los jugadores que estaban en el banco, prestos para saltar al campo y mostrar sus habilidades, la clara definición de perímetro así hace pensar: «contorno de una superficie».

Ahora ha tomado cuerpo una forma de definir los cambios que un entrenador hace a lo largo de un partido, para conseguir el rendimiento apropiado de toda la plantilla. Me refiero, como habréis intuido a las «ROTACIONES».

Definición ésta mucho más rica y gráfica de una estrategia que cada día tiene más importancia en el desarrollo y desenlace de un partido, incluso de una temporada, casi podríamos decir de un proyecto de equipo.

Rotación tiene mucho de planificación; si ésta es mala, un jugador de gran responsabilidad puede llegar al final de temporada muerto. Aunque en un partido puntual parezca que ha jugado menos de lo previsto, la rotación puede haber sido acertada. Rotación también habla mucho de estilos de juego. Imaginaos como un equipo puede plantear una tem-



porada con un trabajo prioritario de defensa y contraataque, sin haber tenido antes su plan premeditado de rotaciones.

Una vez que se incorporan jugadores jóvenes, sólo hay una manera de hacerlos mejores: es metiéndolos en las rotaciones; supongo que a todos nos viene a la mente esos jóvenes que sólo jugaban cuando se ganaba por 20 puntos y faltaban cuatro minutos. En mi forma actual de ver los partidos, lógicamente no todos de ACB, veo enseguida quien cambia y quien rota. Normalmente, cambia aquel entrenador que se ve forzado por las circunstancias; faltas personales, agotamiento físico, diferencias anormales en el marcador y la infinidad de circunstancias de un partido

obligan a cambiar. Por el contrario, otros realizan sus cambios en función de algo más sutil, pero dirigido siempre al fin más lógico: llegar a los últimos minutos con los mejores jugadores lo menos cargados de faltas posibles y con la mejor frescura mental y física posible. Así de sencillo y complicado es el asunto; el tiempo de cambiar por fallos o personales ha pasado. Las rotaciones exageradamente mecanizadas, también son malas, mejor dicho malísimas. Hay partidos con un «tempo» de juego físico de gran intensidad y otros que no lo son tanto.

No pueden ser iguales las rotaciones con dos equipos que juegan defensa en zona u otros dos que contraatacan sin parar.

Qué decir de los jugadores; las rotaciones no les pueden convertir en acomodaticios, los cambios nunca pueden minar la competitividad necesaria con sus compañeros. No hay nada peor que rotaciones programadas el día anterior, a espaldas del desarrollo del partido.

Supongo que quien lea estas líneas encontrará mucha más razones y opiniones que, en definitiva, no son más que ideas sobre baloncesto.

Para terminar pondré un ejemplo que sin duda no molestará la sensibilidad de nadie cercano. En el último mundial de Toronto, Sergei Belov (Rusia), dio una demostración de disciplina y rotación, todo lo contrario que la rutilante selección croata; aún teniendo la mala suerte de perder a Fetisov en los primeros lances, supo rotar el equipo para conseguir la victoria.

Si no tenéis claro todo lo que he expuesto, buscad ese vídeo y disfrutaréis del «MUNDO DE LAS ROTACIONES». □

SISTEMA PROGRESIVO DE ATAQUE

Por **ANGEL CARRON** (Entrenador Superior)

A los entrenadores dedicados al trabajo con jugadores jóvenes se les suele plantear un problema que no siempre es fácil de resolver. Resulta complicado afrontar el hecho de insertar los fundamentos enseñados en los entrenamientos diarios dentro del juego colectivo del equipo sin que ello suponga una carga psicológica adicional para el joven jugador.

Cuántas veces vemos equipos de categorías inferiores que cambian su sistema de ataque a medida que aprenden nuevas situaciones técnico-tácticas que, con buen criterio, pretenden poner en práctica de manera inmediata para que el aprendizaje de las mismas quede más asentado. En mi opinión la introducción de estos nuevos sistemas no supone más que una carga adicional a la ya compleja tarea de asimilar lo entrenado, creando muchas veces mayor confusión en el niño al solaparse dos aprendizajes diferentes: la tarea técnico-táctica y la asimilación del recién estrenado ataque.

La intención de este artículo es proponer una alternativa que palié los efectos de la situación descrita. He llamado *Sistema Progresivo de Ataque* a la posibilidad de tener un único sistema de ataque en el que con muy pocas variaciones sea posible incluir, de forma sucesiva y progresiva, las diferentes situaciones de juego derivadas de la mejora diaria de los jugadores.

Desde un punto de vista teórico, sabemos que es más fácil adquirir nuevos conocimientos si éstos se asientan sobre la base firmemente consolidada que infunda seguridad al individuo y que suponga una referencia clara y estable ante casos de olvidos, distracciones, etc. De ahí que

para la idea pedagógica que guía al baloncesto en las categorías inferiores recurramos a unos movimientos básicos fáciles de aprender y que permitan expresar todo aquello que se asimila diariamente. Alguien puede pensar que estamos concediendo ventajas al contrario porque siempre jugaremos del mismo modo. Es posible que esto sea cierto pero debemos anteponer la adecuada progresión baloncestística del jugador a nuestro afán de victoria. En este sentido es preferible una forma de juego sencilla que a la vez permita tomar decisiones a los jugadores, otorgándoles capacidad creativa en la cancha y la posibilidad de aplicar las soluciones técnicas y/o tácticas que estimen convenientes tras una fase de reflexión y selección de entre aquéllas que conforman su bagaje personal.

En cuanto a la durabilidad de un Sistema Progresivo de Ataque cabe decir que queda a criterio del entrenador pero se recomienda tener en cuenta estas circunstancias:

a) Intentaremos agotar de manera progresiva todas las tareas técnico-tácticas (en especial las referidas a 1c1, 2c2 y 3c3) que nos permita desarrollar el sistema.

b) Nos aseguramos de que las soluciones propuestas hayan sido comprendidas, probadas y asimiladas por todos los jugadores a nuestro cargo.

Expongo ahora un sistema de ataque de las características antedichas que puse en práctica con el equipo PMD Hervás. A lo largo de la temporada en que se desarrolló la idea fui añadiendo modificaciones a la base original, alguna de las cuales quisiera plasmar aquí. Es mi intención que se interprete el sistema que presento

como un ejemplo clarificador de la teoría esbozada en estas líneas y no como una solución única y cerrada. Más bien al contrario, que sea recogida, ampliada y mejorada por cada uno de los entrenadores que puedan estar interesados en el tema.

Sistema progresivo de ataque

La disposición inicial se hacía en 1-3-1 que se correspondía con nuestra situación ofensiva tras el contraataque y la transición.

Se empieza con balón central (*diagrama 1*) y se busca el pase al alero del lado donde no tenemos poste bajo para provocar una situación de pasar y cortar (*diagrama 2*). Si esta opción no sale, los postes van al lado del balón con la intención clara de recibir, a la vez que (1) y (2) intercambian sus posiciones (*diagrama 3*). Si no reciben se deshace el movimiento invirtiendo el balón por (2) (*diagrama 4*).

Este es el esquema básico al que aplicamos las siguientes reglas:

A) Siempre debe haber un mínimo de dos o tres posibles pases para el hombre que tiene el balón.

B) Siempre que hay un pase debemos movernos bien para ir a canasta, bien para crear-ocupar espacios libres.

C) El dribbling queda restringido a buscar línea de pase o a ocupar las posiciones iniciales, aparte de usarlo para finalizar situaciones de 1c1.

D) Los jugadores exteriores al recibir, siempre encararán el aro y si tienen oportunidad pueden jugar 1c1 (ó 2c2 en una fase más avanzada).

E) Los jugadores interiores procurarán estar de cara al balón y siempre en línea de pase y con posibilidad para recibir. Los cambios de posición

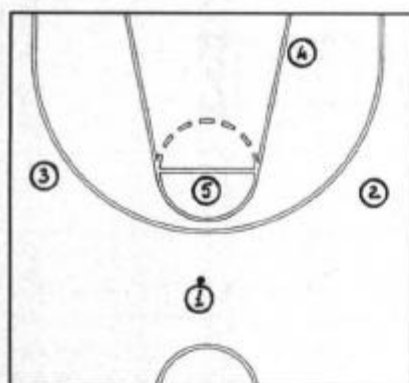


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

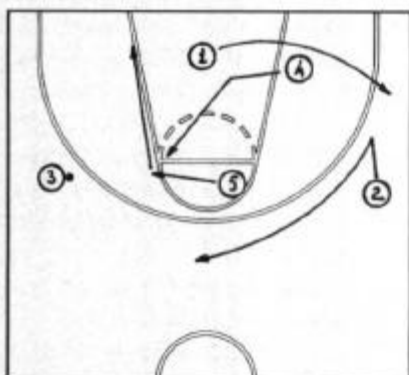


DIAGRAMA 3

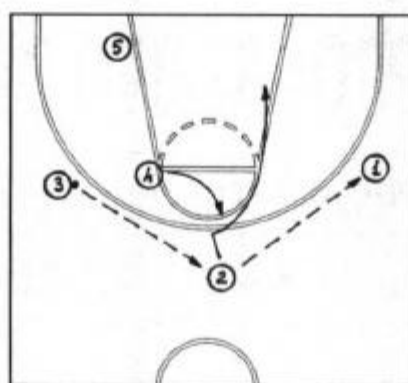


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 8

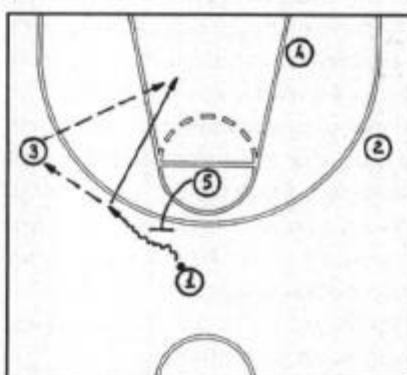


DIAGRAMA 9

se harán preferiblemente en cruz ya que les obliga a movimientos más rápidos y más finos así como a hacer uso de más recursos técnico; ocasionalmente pueden hacerse en paralelo.

F) Al rebote ofensivo pueden ir los dos jugadores interiores o éstos más uno exterior, según lo requiera el juego (en este último caso tiene preferencia el jugador exterior situado en el lado donde no hay poste bajo) (diagrama 5).

G) De esta manera, el balance defensivo queda asegurado al menos por dos jugadores exteriores.

Otras situaciones que pueden darse en el juego son:

- El primer pase va al alero del mismo lado donde está el poste bajo. En esta situación, (1) corta por el lado contrario al balón, jugándose después la situación táctica ya conocida (diagrama 6).

- Si el balón llega a (5) se juega 1c1; si no lo consigue, intentará un pase interior a (4) (que intenta librarse de su defensor por medio de un flash-pivot), un pase exterior a (2), que se abre, o para (3) que va hacia canasta (diagrama 7).

- Si el balón llega a (4) se busca

1c1, un pase para (5) o un pase exterior para (1) ó (2), diagrama 8.

Puede verse que no se introdujeron situaciones de bloqueo; esto es así porque pretendía que se manejaran de forma correcta fundamentos técnicos individuales tales como fintas, pases, desmarques, situaciones de 1c1, etc. En principio resulta complicado jugar así, pero debemos forzar este tipo de juego con fines didácticos tanto en los entrenamientos como en los partidos.

Una vez superada esta fase, se puede introducir o bien bloqueos directos para mejorar las condiciones

de pases (por ejemplo, de (5) a (1), *diagrama 9*) o para jugar 2c2 entre alero y poste; o bien bloqueos indirectos para favorecer las penetraciones verticales (*diagrama 10*), las salidas exteriores de los aleros (*diagrama 11*), para mejorar las condiciones de recepción interior (*diagrama 12*) y exterior (*diagrama 13*), etc.

A partir de aquí las posibilidades pueden ser infinitas siempre que se siga la regla de volver a la situación inicial (o a una situación conocida) si algo no sale bien, o simplemente, si nos hemos perdido en el desarrollo del sistema.

Las principales ventajas que proporciona esta forma de juego para los jóvenes son tres:

A) Es sencillo, no deben memorizar movimientos complicados sino sólo unas pocas reglas sencillas.

B) Es un sistema cíclico que permite un ataque en continuo movimiento evitando así los bloqueos mentales de «final de sistema». A la vez, proporciona un punto de referencia al que se puede volver con mucha facilidad si algo no funciona, por lo que el jugador se siente más seguro a la hora de aportar movimientos y situaciones originales al juego.

C) Puede servir tanto para la defensa individual como para la defensa zonal de frente par (las más usuales entre equipos de categorías inferiores) haciendo que el juego sea fluido a pesar de las alternativas defensivas.

Como desventajas se pueden destacar dos:

A) Es posible que debido a la propia sencillez de movimientos la defensa se adapte rápidamente. Por absurdo que pueda parecer esto, resulta deseable esta situación ya que obliga a los jugadores a ejecutar los movimientos con un mayor nivel de coordinación espacio-temporal y con mayor precisión técnica con lo que estaremos aproximándonos mucho al objetivo didáctico perseguido: lograr jugadores técnicamente hábiles que sean capaces de encontrar, por sí mismos, soluciones



válidas a los problemas planteados en el desarrollo de un partido.

b) Los jugadores se especializan en exceso en jugadores interiores o exteriores. La solución está, sin renun-

ciar a la idea de mantener el sistema de juego, en rotar a los jugadores por los diversos puestos y en permitir a los postes bajos salir a recibir alejados de la canasta. □

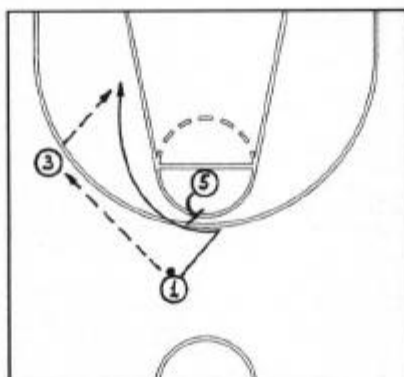


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12

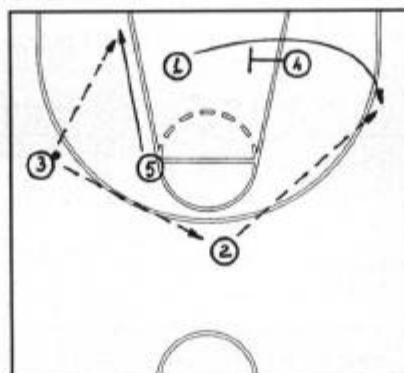


DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 13



JUGADAS DESDE LA LINEA DE FONDO

Por **COLECTIVO ENTRENADORES NBA**

La nueva reglamentación del basket FIBA ha introducido la jugada de saque de fondo, lo que ha servido para enriquecer el aspecto táctico de los partidos. Teniendo en cuenta que este tipo de jugada existe en la NBA desde hace muchos años, hemos confeccionado este artículo aportando ideas y estrategias empleadas por los entrenadores de la NBA con la finalidad de servir de referencia para todos aquellos entrenadores interesados en ampliar sus conocimientos técnicos y tácticos en este aspecto del juego.

Como media, hemos observado que en un partido pueden sucederse de cinco a siete jugadas de línea de fondo por equipo, por lo que consideramos interesante aportar estas nuevas ideas. La nomenclatura de los jugadores es la habitual: como número (1) juega el base; como (2), el escolta; como (3) el alero bajo; como (4), el alero fuerte o ala-pivot, y como (5), el pivot.

En el *diagrama 1*, desarrollamos una jugada pensada con dos posibilidades: o bien el tiro lejano de (3) al recibir, o bien un pase interior a (5).

(2) saca de fondo y (3) desde el centro de la zona recibe dos bloqueos por parte de (4) y (1).

Al recibir (3), *diagrama 2*, se producen tres posibilidades: pase interior a (5) que gana la posición en el centro de la zona. Si (5) realiza un aclarado, (3) juega un 1c1 o tira de tres puntos al recibir.

En la siguiente jugada, *diagrama 3*, nuestro base (1) saca de fondo sobre (3) que se ayuda del bloqueo de (5). (3) devuelve el balón mano a



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 2

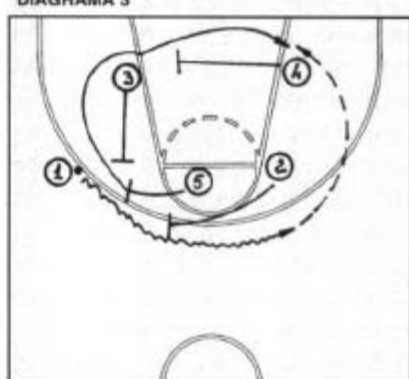


DIAGRAMA 4

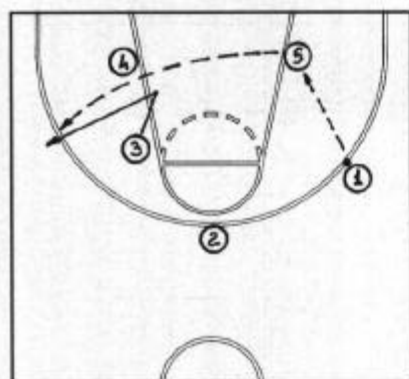


DIAGRAMA 5

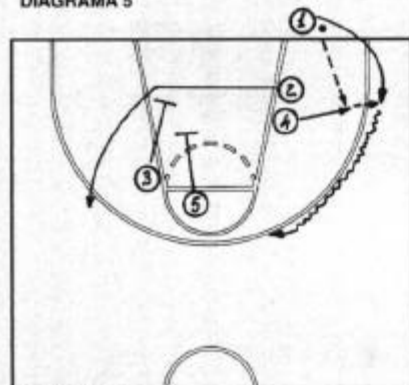


DIAGRAMA 6

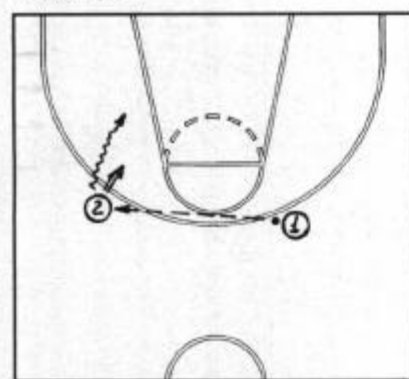


DIAGRAMA 7

mano a (1). Este cambia el balón de lado apoyándose en los bloqueos de (5) y (2), *diagrama 4*. (5), después del bloqueo directo sobre (1), continúa y recibe el bloqueo de (3) y (4) para llegar al poste bajo del lado contrario donde trata de ganar la posición y recibir. Mientras, *diagrama 5*, (3) deberá abrirse fuera de la zona pues podrá recibir de (5) para un tiro exterior.

En el *diagrama 6*, nuestro base (1) saca de fondo sobre (4) que, desde el poste medio, se abre a recibir. (1) entra en el campo y le recoge el balón mano a mano.

(2), colocado inicialmente junto a

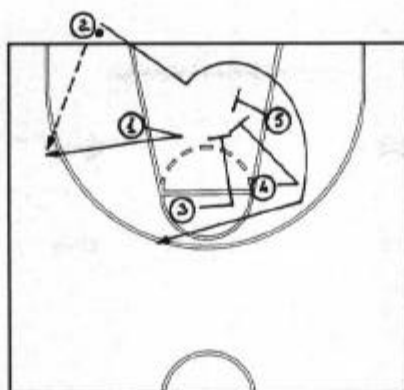


DIAGRAMA 8

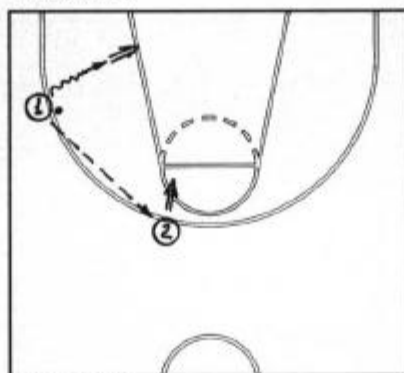


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 10

(4), recibe dos bloqueos de (3) y luego de (5) para salir a recibir fuera de la línea de tres puntos un pase de (1) que busca un buen ángulo de pase. Cuando (2) recibe, *diagrama 7*, podrá tirar directamente o buscar el 1c1.

En la siguiente jugada buscamos un tiro rápido de nuestro mejor lanzador que es el que saca de fondo.

(1) realiza una finta y sale a recibir el primer pase. (2), una vez que ha realizado el saque, recibe tres bloqueos simultáneos por parte de (3), (4) y (5), *diagrama 8*.

También existe la opción de que (1), al recibir de (2), juegue un 1c1



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 12

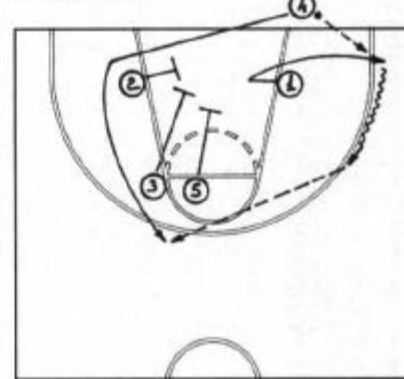


DIAGRAMA 13

con su defensor aprovechando que la defensa está pendiente de los bloqueos sobre (2), *diagrama 9*.

En la jugada del *diagrama 10* tenemos dos opciones.

Primero, (4) bloquea sobre (3) que sale a recibir y puede tirar. (4) continúa, bloqueando sobre (5), que intenta recibir en el poste bajo, el pase de (3), *diagrama 11*.

(5) también puede optar por subir a recibir en el poste alto.

Si (3) no puede tirar, ni (5) recibe en posición de jugar un buen movimiento en el poste alto, existe la opción de pase al lado contrario sobre (2) que, una vez que ha sacado, se



DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 17



DIAGRAMA 20



DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 18



DIAGRAMA 21



DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 19



DIAGRAMA 22

ha abierto en el lado contrario, *diagrama 12*.

En el *diagrama 13*, realizamos una jugada de fondo para nuestro número (4) que tiene un buen tiro exterior. (1) recibe abriéndose sobre el lado del balón. (4), después de sacar, corta por la zona sobre los bloqueos de (2), (3) y (5), para recibir, en la parte frontal, un pase de (1).

También existe la opción de que (2), después de bloquear, se abra a recibir y (4), si no ha podido tirar, pase a (2), *diagrama 14*, mientras (3) y (5) bloquean a (1) que corta por la zona.

En la siguiente jugada facilitamos un tiro rápido para el escolta (2). (1)

busca distraer a la defensa, cortando por el centro de la zona, hacia arriba. (2), partiendo desde el centro de la línea de tiros libres, se aprovecha de los bloqueos de (4) y (5), para salir a recibir el saque en una posición lateral, *diagrama 15*.

En el *diagrama 16* realizamos unos movimientos para un tiro de nuestro escolta y mejor tirador.

(2), en movimiento de distracción, se abre hacia el lado contrario del saque; (4), desde el vértice del poste alto, se abre a recibir el primer pase y a continuación pasa a (1), *diagrama 16*.

(2) recibe tres bloqueos seguidos

de (3) y luego de (4) y (5), *diagrama 17*.

(1) debe buscar la mejora del ángulo del pase.

La siguiente es una jugada de engaño donde el mismo hombre que saca es el que tira. En el *diagrama 18*, antes realizamos dos movimientos simultáneos por parte de (1) y (2) a izquierda y derecha.

Una vez el balón está en el campo. (3), que ha sacado, se aprovecha de los bloqueos de (4) y (5), para salir a recibir y tirar, *diagrama 19*.

En el *diagrama 20*, nuevamente optamos por una jugada rápida con varios bloqueos para recibir y tirar.

VIDEO



CLINIC ALICANTE

ESTRELLA DEL DEPORTE



Alicante, 9 al 12 de Julio de 1994

Conferenciantes

LENNY WILKINS
PEDRO MARTINEZ
MAURO DI VINCENZO

ZELJO PAVLICEVIC
EDUARD TORRES
MARIO PESQUERA

Temas de:

Ejercicios para el contraataque (**Di Vincenzo**); ataque contra zonas (**Martinez**); técnica individual (**Pavlicevic**); defensas alternativas (**Pesquera**); conceptos de defensa individual (**Torres**); defensa 2c1 interior y exterior (**Wilkens**); saques y juego en transición (**Wilkens**); ataque contra individual con dos postes altos (**Di Vincenzo**); juego de ataque por conceptos (**Pavlicevic**); defensa match-up (**Pesquera**).

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío.

Pedidos contra reembolso a la AEEB

Jorge Juan, 82 - 5ªª - 28009 Madrid

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



ESTRELLA DEL DEPORTE

Con la colaboración de:



**DIPUTACIÓN
DE ALICANTE**



DIAGRAMA 23

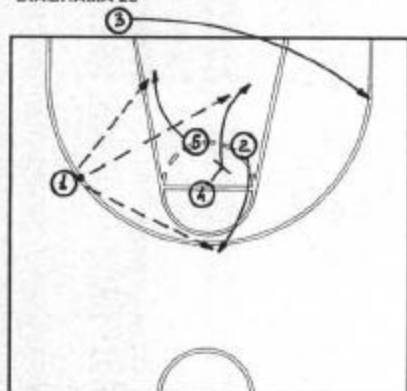


DIAGRAMA 24



DIAGRAMA 25



DIAGRAMA 26

(2) recibe los bloqueos de (4) y de (5) para tirar tras recibir el pase de (3).

Hay que prestar atención a nuestro jugador (4) que, después del blo-

queo, tiene una inmejorable posición para el rebote de ataque, e incluso para recibir un pase directo de (3).

En el *diagrama 21*, (3) saca de fondo para que (4) reciba tras ser bloqueado por (1).

Este recibe a su vez el bloqueo de (5), en el poste medio, y de (2) que baja desde el poste alto. (1) sale a recibir en la parte alta de la zona, (4) pasa a (1), que puede tirar.

Mientras tanto (3) ha entrado en el campo hacia el lado contrario del balón aprovechándose de pequeños bloqueos de (5) y (2), *diagrama 22*.

Cuando (1) recibe en posición de base, podrá tirar, jugar 1c1 o bien pasar a (3) para el tiro de éste.

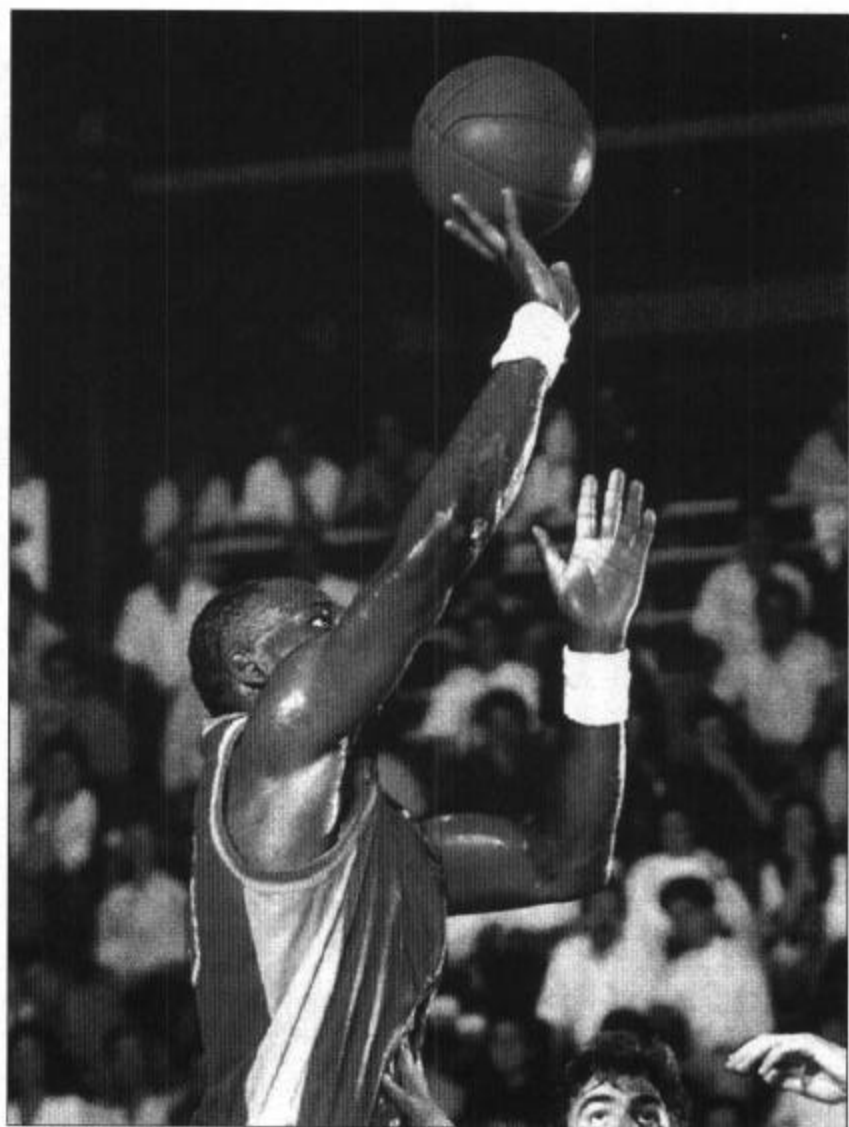
En el *diagrama 23* efectuamos una jugada rápida para el tiro ex-

terior de nuestro base (1).

Después de los bloqueos de (2), (5) y (4), la continuación, *diagrama 24*, son las distintas opciones de (5), que puede jugar 1c1 en el poste bajo, del tiro exterior de (2), que se abre después de bloquear, o de (4), que puede recibir dentro del área para jugar 1c1. En todas las opciones hay una buena situación de rebote ofensivo.

Finalmente, en el *diagrama 25*, se crean dos situaciones de recepción para (1) y para (3), tras los bloqueos de los hombres altos (4) y (5).

Con el balón en el campo, (4) y (5) bloquean al tirador (2) que, después de sacar, se abre frontalmente para recibir y tirar o jugar 1c1 en el lado contrario, *diagrama 26*. □



LEADERSHIP
SALARY
COUNCIL

10 70 00
PARAG 07A

EL ATAQUE DE LOS CAMPEONES EUROPEOS

Por **RAMON BECH** (Entrenador Superior)

En este artículo vamos a ver diferentes movimientos ofensivos utilizados por los últimos campeones europeos (Partizan, Limoges y Joventut). Los tres equipos tenían en común un gran ataque posicional, del que hemos de destacar diferentes particularidades muy propias del baloncesto de la escuela yugoslava:

- ♦ Selección de tiro, no haciendo lanzamientos forzados.

- ♦ Gran importancia del juego sin balón.

- ♦ Buen «timing» en la ejecución de los movimientos y continuidad en los mismos.

- ♦ Importancia de cambiar el balón de lado para mover a la defensa.

- ♦ Equilibrio entre el juego exterior y el interior.

- ♦ Los hombres altos salen a menudo a jugar lejos de la canasta, sobre todo en el caso del Joventut, para aprovechar su habilidad en el tiro y para alejar así de la canasta a jugadores de mayor envergadura que ellos (como en el caso de Tarpley y de Fassoulas en la última final), y dificultarles asimismo el poder coger buenas posiciones para el rebote defensivo.

- ♦ Muchas veces quien bloquea es bloqueado a continuación.

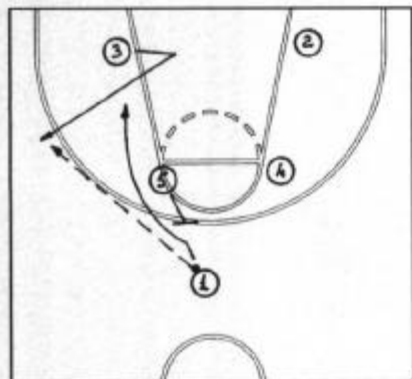


DIAGRAMA 1

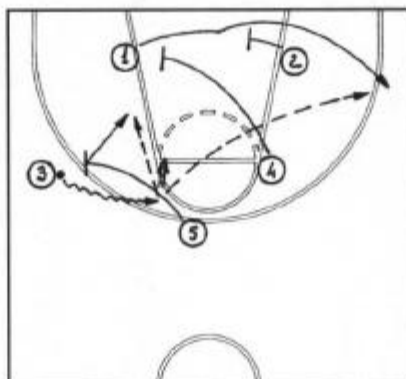


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

♦ El bloqueo directo es un recurso que utilizan continuamente, sobre todo a la hora de finalizar un movimiento de ataque cuando quedan pocos segundos de posesión.

En el primer movimiento que vamos a analizar -Joventut- (3) sube a recibir el pase de (1), que corta rápidamente hacia canasta aprovechando el bloqueo de (5) *diagrama 1*. A continuación (5) bloquea a (3), al mismo tiempo que (4) y (2) bloquean para (1). (3) sale del bloqueo directo pudiendo: tirar, pasar a (5), en la continuación del bloqueo, o bien cambiar el balón de lado para (1), *diagrama 2*. (2), después de bloquear para (1), continúa su movimiento bloqueando para (4), que corta así hacia el poste medio del lado balón. Asimismo, (2) se dirige



DIAGRAMA 4

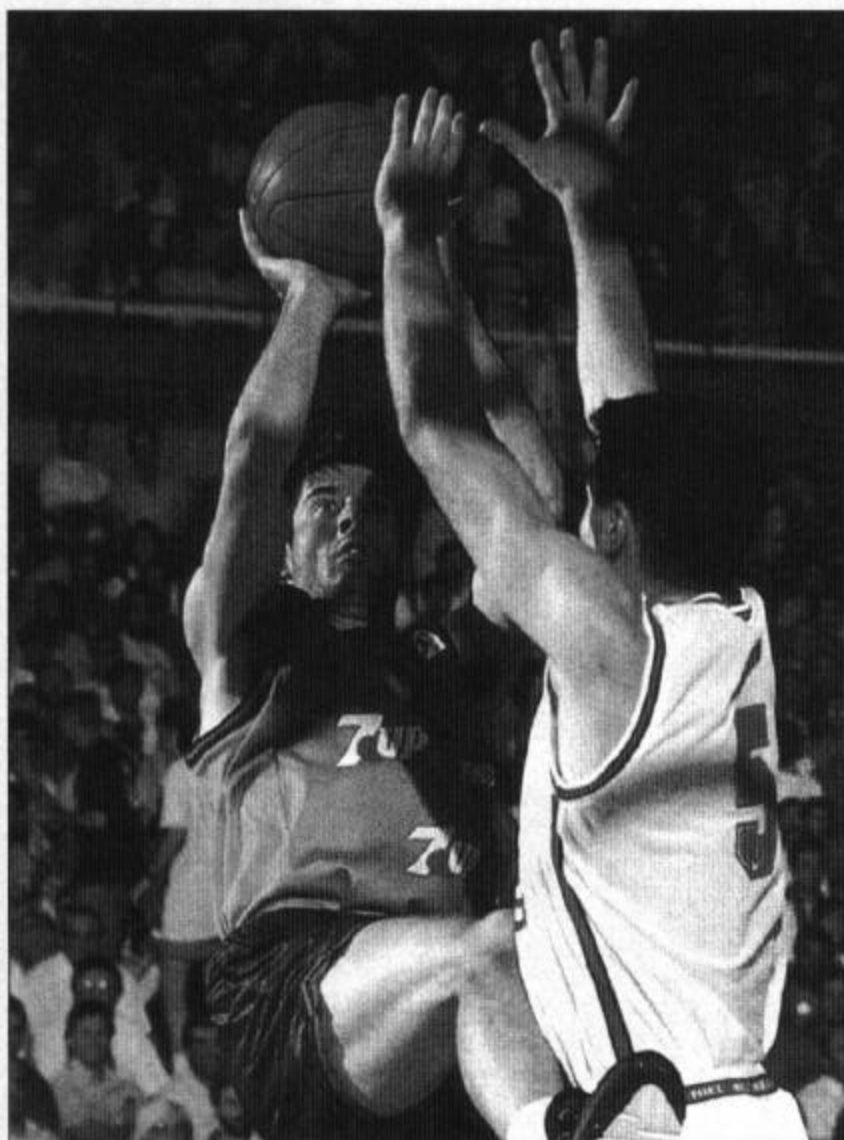


DIAGRAMA 5

hacia la línea de tres puntos, recibiendo el doble bloqueo de (5) y (3), *diagrama 3*.

Además de las tres posibilidades explicadas anteriormente, si (3) no efectúa ninguna de las mismas, pasa el balón a (2), que sale del bloqueo que (5) le ha realizado, *diagrama 4*.

En el segundo movimiento -Joventut-, el inicio es el mismo que el explicado en el caso anterior (*diagrama 5*), pero ahora (5), después del corte de (1), se dirige a bloquear para (4), (*diagrama 6*), el cual va a bloquear directo para (3). Al mismo tiempo (1) sale del doble bloqueo que (5) y (2) le efectúan. (3) puede: tirar, pasar a (4), en la continuación del bloqueo, o pasar a (1). Si (1) recibe el pase y no tira rápido, (2) conti-



núa hacia el otro lado de la zona, para permitir que (1) y (5) jueguen interior/exterior, (diagrama 7).

En el tercer movimiento -Limges-, después del pasar y cortar inicial, diagrama 8, (2) pasa a (4), que

ha continuado hacia el balón después del bloqueo; entonces (5) bloquea para (1), pudiendo recibir pase el primero en la continuación del bloqueo. Si esto no es posible, (1) recibe el balón, diagrama 9. A continuación

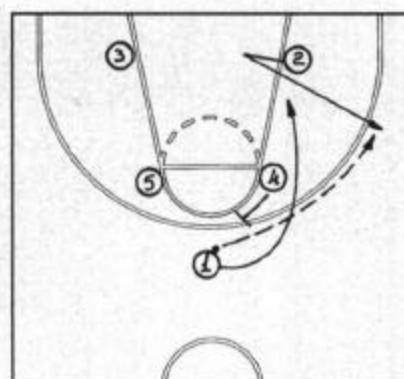


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9

(3) puede:

- a) subir a bloquear para (4) que corta hacia el balón, diagrama 10;
- b) bloquear para (5) y recibir a continuación el bloqueo de (4), diagrama 11.

En el cuarto movimiento -Partizan-, se suceden bloqueos para los dos aleros. El inicio es el común a los casos anteriores diagrama 12, pero ahora, después del corte de (1) a canasta, (5) y (4) bloquean para que (3) salga a recibir el pase, diagrama 13. Si éste no tira a canasta, (2) recibirá el triple bloqueo de (1), (5) y (4), diagrama 14.

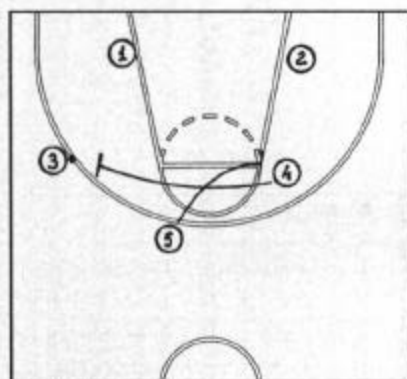


DIAGRAMA 6

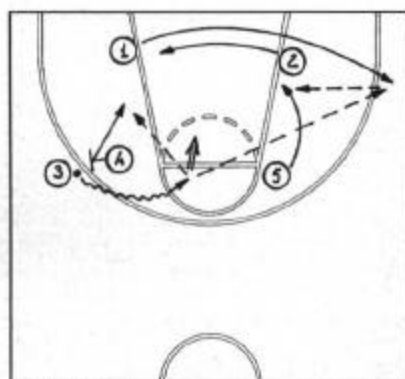
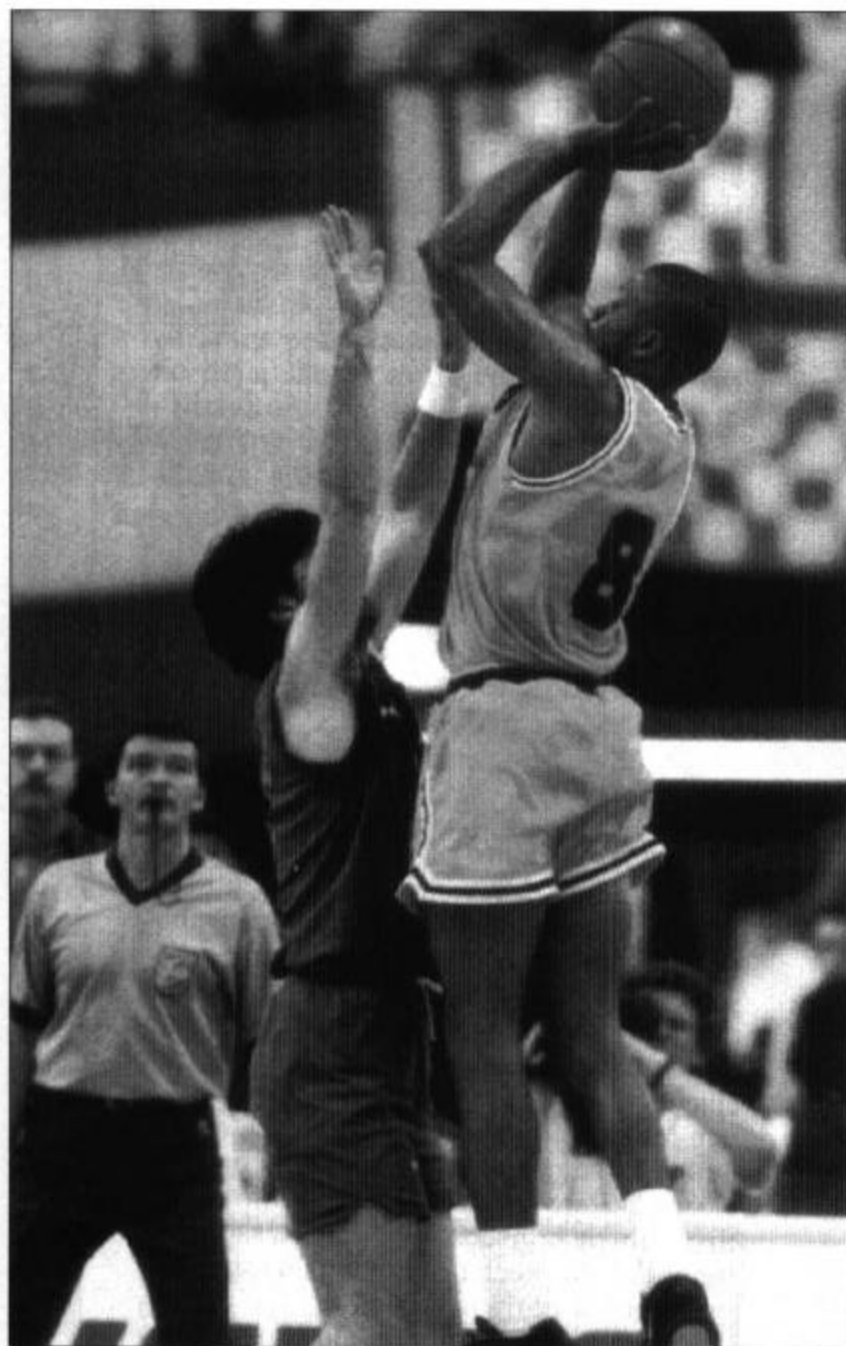


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 10



En el quinto movimiento -*Partizan*, *Joventut*- buscamos situaciones rápidas de juego para jugadores exteriores.

(1) pasa el balón a (4) y a continuación va a bloquear para (2), al mismo tiempo que (5) efectúa lo mismo, pero ofreciendo a (2) otro ángulo de bloqueo. (3) sale a recibir el balón, *diagrama 15*.

(2) decide si:

a) aprovechar el bloqueo de (5) y cortar bajo, pudiendo quedarse

en el poste medio o, b) abrirse hasta la línea de tres puntos para jugar 1c1, *diagrama 16*.

Si (2) aprovecha el bloqueo de (5), (1) sube rápidamente hacia la línea de tres, recibiendo en su camino el bloqueo de (4). Entonces (3) tiene dos posibles líneas de pase, *diagrama 17*. Si (2) decide aprovechar el bloqueo de (1) y subir la línea de tres puntos, recibe también el bloqueo de (4), *diagrama 18*.

En el sexto movimiento -*Joventut*-



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 13

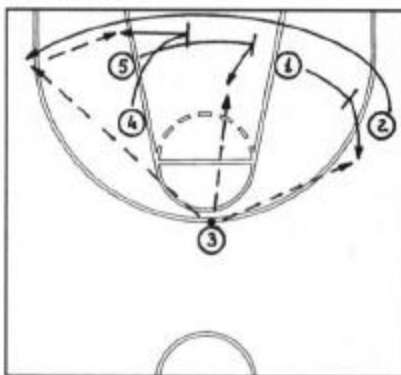


DIAGRAMA 14

se utiliza una formación clásica en 1-2-2. (1) pasa a (2) y bloquea para (5), que sube a recibir el balón. En cuanto (1) se mueve hacia (5), (3) comienza a bajar hacia el poste me-



dio, *diagrama 19*. A continuación (3) se abre para recibir el pase y cuando esto tiene lugar, (1) puede:

a) bloquear para (4) mientras (2) baja hacia el poste medio, *diagrama 20*. Posteriormente (1) recibe el doble bloqueo de (2) y (5), *diagrama 21*. Si no hay tiro, (2) sube a recibir el pase y juega con bloqueo directo de (5) mientras (1) se alejará del balón, *diagrama 22*.

b) subir a bloquear para (5) que cortará hacia el balón *diagrama 23*, mientras (3) se abre y, al recibir, da un pase interior para jugar 1 c 1, o exterior para el tiro de (1). □

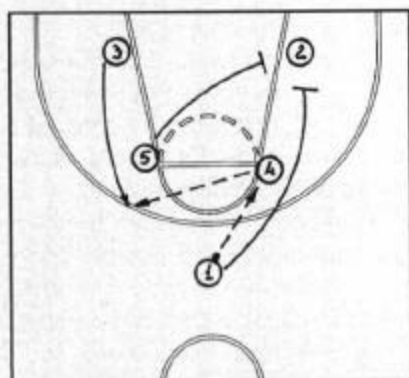


DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 18



DIAGRAMA 21

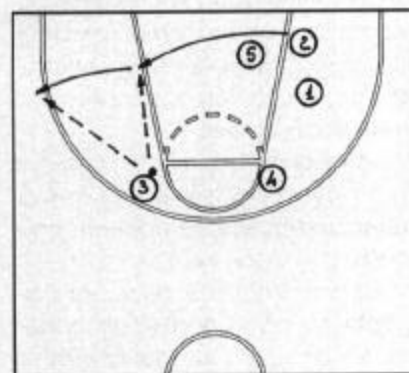


DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 19

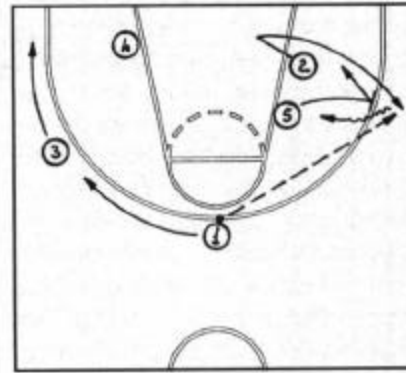


DIAGRAMA 22

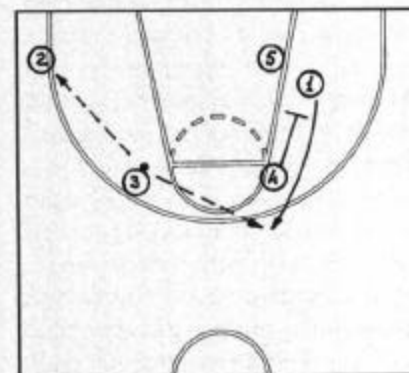


DIAGRAMA 17



DIAGRAMA 20



DIAGRAMA 23

TECNICA PARA SIEMPRE; TACTICA POR UN DIA

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

El titular de este artículo puede resultar curioso pero tiene su historia y considero interesante explicarla. En el año 1990 en Pesaro se organizó la reunión anual de los entrenadores profesionales, y el entonces presidente de la FIBA, Robert Busnel, dio una charla memorable. El inolvidable Busnel hizo una exposición de las fases de su vida basketbolística, primero como jugador, luego como entrenador y finalmente como directivo, dejando al público ahí presente una especie de testimonio espiritual personal.

Me quedaron en la memoria distintos aspectos de sus razonamientos, pero sobre todo el hecho de que Busnel subrayara la importancia de la enseñanza de los fundamentos y de la técnica individual argumentando que la táctica puede ser útil por un día o por un partido determinado, mientras una buena base técnica acompañará al jugador a lo largo de toda su carrera ofreciéndole los instrumentos o los medios necesarios para enfrentarse con todas las dificultades que pudiera encontrar en una cancha de juego. Resumiendo, Busnel me abrió los ojos sobre un concepto fundamental de mi trabajo: cualquier decisión táctica (un esquema, una defensa, una acción especial) es eficaz si ejecutada por jugadores que conocen los fundamentos apropiados. Y no sólo esto: en el caso de jugadores limitados técnicamente, una determinada decisión táctica (un doble bloqueo, un aclarado para un jugador, etc.) será efectiva por un corto período de tiempo y podrá tapar los problemas técnicos

sólo hasta cuando unos rivales mejores los pongan al desnudo.

En cualquier nivel, liga profesional incluida, no es posible prescindir de un trabajo de mejora individual, o como mínimo de «repaso» de los fundamentos, para poder mejorar la ejecución de una táctica más compleja. Me permito añadir que, a alto nivel, un trabajo de análisis de las capacidades individuales es fundamental también para aquellos jugadores que, con el pasar de los años, pierden un poco de sus capacidades o cualidades atléticas y deben, por lo tanto, compensar, en mejor, desde el punto de vista técnico.

Un gran ejemplo para todos, en Italia, es Roberto Brunamonti, un jugador reconocido y estimado universalmente. ¿Quién no recuerda el Brunamonti de principio de los años ochenta, toda aceleración, contraataque y penetraciones con tiros acrobáticos? Con el pasar de los años Roberto ha perdido, obviamente, parte de sus cualidades atléticas: reactividad, elevación, sprint desde una posición parada. Desde 1984 empezó a trabajar con gran método y voluntad en el tiro exterior, cuidando la técnica de salida de los bloqueos, el tiro detrás del bloqueo en el juego a «L» (los defensores le desafiaban a tirar porque temían sus penetraciones), el tiro de tres puntos. Además perfeccionó el segundo pase de contraataque aprendiendo a cubrir 15-20 metros de campo sin recurrir a múltiples botes, y curó hasta el límite su capacidad de pase para los pivots.

A todo ello hay que añadir que a

partir del 89 ha trabajado sistemáticamente con las pesas para mantener el tono muscular, incrementando la fuerza para compensar el gasto energético provocado por los partidos y los entrenamientos.

Resultado: premio «Menichelli» al mejor jugador italiano de la temporada 91-92, o sea con 33 años, diez años después de haber conseguido un galardón similar en el 81-82.

Es importante destacar también que Brunamonti ha jugado cada año una Copa Internacional y hasta el 92 dedicó todo su verano a defender la selección italiana. Por todo esto creo que no podemos decir, ningún entrenador de cualquier categoría, que no hay tiempo para cuidar la preparación técnica y atlética debido a la presión que implica una competición oficial.

La verdad es, como siempre, que se puede cada vez realizar lo que cada uno quiere verdaderamente realizar.

En los últimos diez años, por desgracia, se ha extendido un «virus» terrible en el mundo del basket: el morbo de la especialización. Se ha llegado a pensar que la especialización en el crecimiento técnico de un jugador fuera un objetivo importante a perseguir. Por un lado hemos visto que en la NBA muchos jugadores limitados técnicamente en ataque encuentran su espacio de juego gracias a una determinada especialización defensiva, pero olvidándonos a veces que las reglas defensivas de la liga profesional americana permiten, en ataque, jugar muchos 1c1 o juegos de 2c2 aislando en el lado débil,

lejos de la canasta, al jugador limitado técnicamente, con la única misión de ir al rebote ofensivo.

Por otra parte hemos visto equipos italianos utilizar algunos especialistas defensivos, con grandes limitaciones ofensivas, con buenos resultados. Hemos, pero, olvidado que el trabajo primario del entrenador de un equipo senior es aprovechar al máximo el personal técnico del que dispone, creando especialistas y utilizando para ello los jugadores con menos talento.

Por el contrario, la especialización no puede ser el objetivo prioritario de quien trabaja a nivel de base o promoción, porque ahí debemos desarrollar jugadores con capacidad de efectuar un tiro, un pase, un dribbling, jugar 1c1 y buenos lectores de la defensa.

De ahí que debemos saber «interpretar» los ejemplos que nos llegan de la NBA o de nuestra liga para no equivocarnos en los objetivos de trabajo del sector de formación.

Siempre nos quedamos asombrados cuando vemos en acción a los jóvenes jugadores del Este europeo que no sólo saben botar y pasar, a prescindir de la posición en la que juegan en un esquema de equipo, sino que sobre todo son capaces en cualquier momento de realizar un tiro de 4/5 metros con buenos porcentajes de realización cada vez que su defensor se descuida. Este tipo de simple (¿o difícil?) capacidad técnica debe ser el objetivo que debemos alcanzar cuando trabajamos con los jóvenes en la cancha. No podremos nunca estar capacitados para «leer» una defensa, o sea de reaccionar correctamente a los movimientos del defensor, si no dominamos completamente la técnica. ¿Me desafía a tirar?. Pues tiro de fuera. ¿Me presiona la mano derecha?. Pues penetro con la izquierda. ¿Realizan una ayuda? Paso al compañero libre sin forzar; y así un sinfín de casos sobre los que trabajar, o más que casos, aspectos técnicos individuales.

Y ya que hablamos de leer la de-



▲ Brunamonti con su hijo. Una leyenda del basket italiano y un gran profesional.

fensa, me gustaría expresar mi opinión sobre un falso problema de la actividad de base en las últimas temporadas. Parece que últimamente los que han utilizado un juego de ataque libre o passing game han sido ensalzados, mientras han merecido fuertes críticas los que utilizan ataques organizados. Preocupados más por la apariencia que por la sustancia, considero que se ha obviado la esencia del problema. Lo que es verdaderamente importante, a prescindir del tipo de juego elegido, es que se enseñe al jugador a comprender lo que está pasando en la cancha, a reaccionar correctamente a las elecciones defensivas, manteniendo la propia iniciativa.

Es trabajo del entrenador-instructor ofrecer los medios técnicos (los fundamentos) y la libertad de acción, dentro de un determinado tipo

de organización, con el fin de que el jugador asuma las iniciativas más oportunas.

Es muy frustrante ver realizar sistemas con doble y triples bloqueos en cadetes o juegos con mil pases del perímetro que de «libre» sólo tienen la teoría y no la práctica.

Creo que en los últimos años, sobre todo a nivel de formación, hemos dado excesiva importancia a presuntos problemas tomando ejemplos no válidos de nuestra máxima liga. Posiblemente ha llegado el momento de volver a una metodología de trabajo más simple: uno contra uno y estimulando la iniciativa sea en defensa que en ataque, con la seguridad que en un breve período de tiempo los progresos serán notables, pero también con la confianza de que estos progresos permanecerán en un plazo de tiempo más largo. □



ATAQUE CONTRA INDIVIDUAL

Por **GARY W. COLSON** (Fresno State University)

Hemos utilizado estos movimientos en los últimos cinco años de estancia en la University of New Mexico y ahora los mantenemos en nuestra estancia en Fresno State U.

Utilizamos este ataque contra individual (a veces puede ser válido contra zona) porque queremos algo útil en situaciones de mucha presión.

No marcamos el ataque con señales ni nombre, sino que simplemente con el primer pase, damos la señal para que todos los hombres sepan lo que vamos a jugar.

En este movimiento es necesario que se creen muchos espacios abiertos, por lo que insistimos mucho en este punto. Si conseguimos una buena colocación, ayudaremos a que no haya ayudas defensivas. Este ataque da buenos resultados contra defensas muy presionantes y por ello resulta muy efectivo en los últimos momentos de los partidos.

Podríamos añadir que el ataque resulta atractivo para los jugadores, y sencillo de aprendizaje, pero sobre todo es muy efectivo. Nos gusta porque incorpora nuestros conceptos y filosofía de ataque, pero sobre todo, es un buen ataque porque estamos convencidos de que es un buen ataque, y eso, amigo mío es la clave para nosotros los entrenadores. Tener fe en lo que hacemos y enseñamos.

Uno de los conceptos básicos de nuestra filosofía del ataque es mantener el control del mismo, no depender de lo que nos deje hacer la defensa. Otro de los puntos a destacar es la posibilidad de reiniciar el ataque una vez ejecutado. Si no ha funcionado en una primera oleada, es muy efectivo el volver a iniciarlo de nuevo. Nosotros hemos obtenido los mejores resultados después de iniciar al-



DIAGRAMA 1

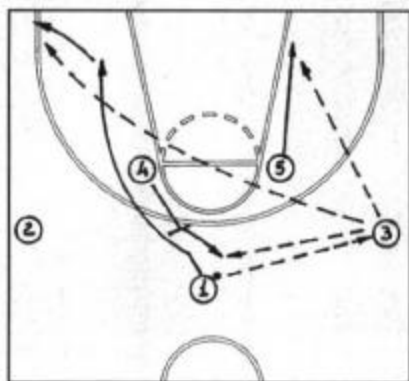


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

guna de las posibilidades del ataque; si no hemos conseguido el lanzamiento, continuarlo, con el inicio del ataque en otra de sus opciones.

Los aleros (2) y (3) han de jugar por encima de la línea de 3 puntos *diagrama 1*.

Los pivots (4) y (5) son los postes, y



DIAGRAMA 4

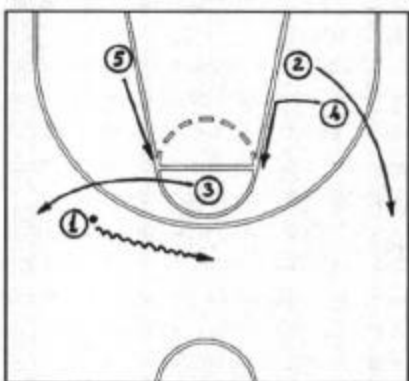


DIAGRAMA 5

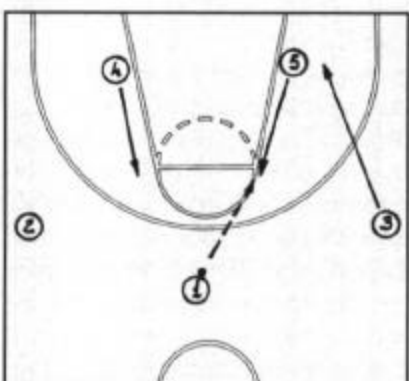


DIAGRAMA 6

bien pueden jugar como postes medios, para luego subir al poste alto para recibir. (1) es el base y siempre inicia el ataque muy abierto.

En el *diagrama 2*, (1) pasa a (3) que recibe, mientras que (5) trata de ganar la posición en el poste bajo.

(4) realiza un bloqueo ciego sobre

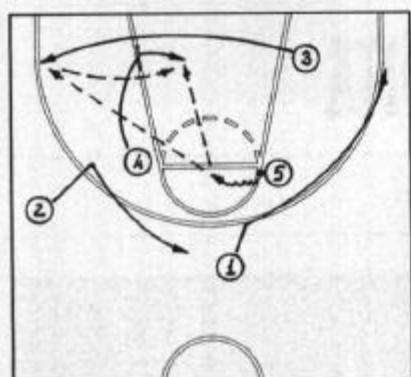


DIAGRAMA 7

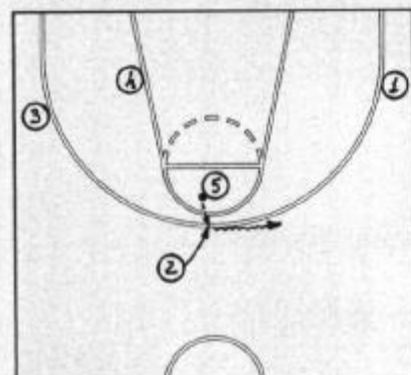


DIAGRAMA 8

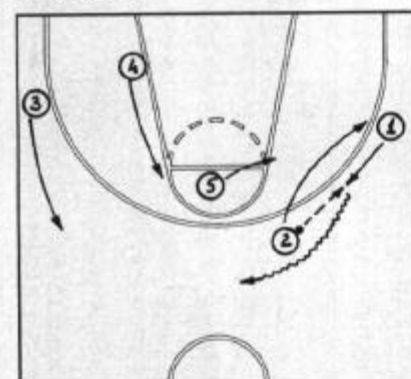


DIAGRAMA 9

(1) y se abre para un posible pase de vuelta de (3).

(3) mira primero a (5), que está ganando la posición en el poste bajo, y además en ocasiones puede intentar un pase por arriba a (1).

(2) aguanta en su posición.

En el *diagrama 3*, (3) pasa el balón a (4) en la posición frontal. (2) va a bloquear sobre (5), mientras (1) se abre. Debemos de intentar que el balón no tarde más de dos segundos en cada pase.

(5) es importante que fije a su defensor, que le estará defendiendo por un lado en 3/4 ó bien por detrás,



de forma que pueda intentar recibir al cortar por la línea de fondo al ser bloqueado por (2).

(2) no debe de iniciar su movimiento hasta que el balón no está en el aire entre (3) y (4).

La continuación la tenemos en el *diagrama 4*, cuando (3) pasa a (4), se va a la esquina y espera un posible pase de (1) a la vez que recibe el bloqueo de (4). (1) mira a (5) primero, bien en el corte o ganando la posición en el poste bajo, y luego ya busca a (3). Si no tiene claro ninguno de los dos pases deberá de aguantar el balón e intentar iniciar el sistema de nuevo con otra opción.

Con ligeros ajustes, *diagrama 5*, es sencillo y rápido el retomar las posiciones iniciales, intentando seguir manteniendo la atención de la defensa para en cualquier momento poder realizar una puerta atrás, penetración, pase bombeado ó al poste, etc.

Podemos jugar una opción directa con el pivot y entonces iniciamos el movimiento con el corte al poste alto

de nuestro pivot. Este posible pase picado es el único que permitimos en la rotación del sistema, *diagrama 6*.

Cuando el balón entra en el poste, y mientras sucede este pase a (5), (3) se va al lado contrario, *diagrama 7*. La continuación la tenemos cuando (1) pasa sobre (5) y continua cortando; (2) toma la posición de (1), (3) corta al lado contrario sobre el bloqueo de (4). (5) puede buscar a (3), mientras (4) trata de ganar la posición al defensor en el poste bajo.

Si la opción de pase de (3) a (4) no está clara, *diagrama 8*, (5) puede entregar en mano el balón a (2) y reiniciamos de nuevo, *diagrama 9*, con (1) y (2) que intercambian posición y tenemos de nuevo la situación inicial, para poder volver a comenzar el ataque.

Sinceramente creo que este tipo de ataque es muy efectivo y permite a tu equipo el control del juego ofensivo del partido, asunto tan importante en la resolución de los encuentros. □



ATAQUE CONTRA ZONA

Por **MIKE DOHERTY** (Oregon University)

En nuestra búsqueda sin término de los mejores ataques para nuestro equipo, queremos insistir en aquellos que observamos que son difíciles de defender pero sencillos de ejecutar y a su vez son efectivos.

Este es particularmente efectivo si tenemos a tres jugadores con limitaciones para el tiro exterior, pero con buenas posibilidades para jugar dentro de la zona.

La clave de esta defensa es mantener la rotación de los tres jugadores interiores. Ellos deberán de rotar de forma circular desplazándose desde el poste alto al poste bajo en el lado fuerte del ataque, *diagrama 1*.

Nosotros siempre rotamos hacia la derecha, en sentido de las agujas del reloj. El cambio de dirección tiende a confundir más a nuestro ataque que a la defensa.

La colocación inicial debe de incluir dos postes altos y deberá ser a través de cuatro posiciones, incluyendo los dos postes bajos y las terminaciones de la línea de tiros libres.

El base y el alero exterior no están sometidos a la rotación. Las dos posiciones de poste alto deberán estar siempre ocupadas. Si fallamos en esto será difícil al base poder meter pases interiores, *diagrama 2*.

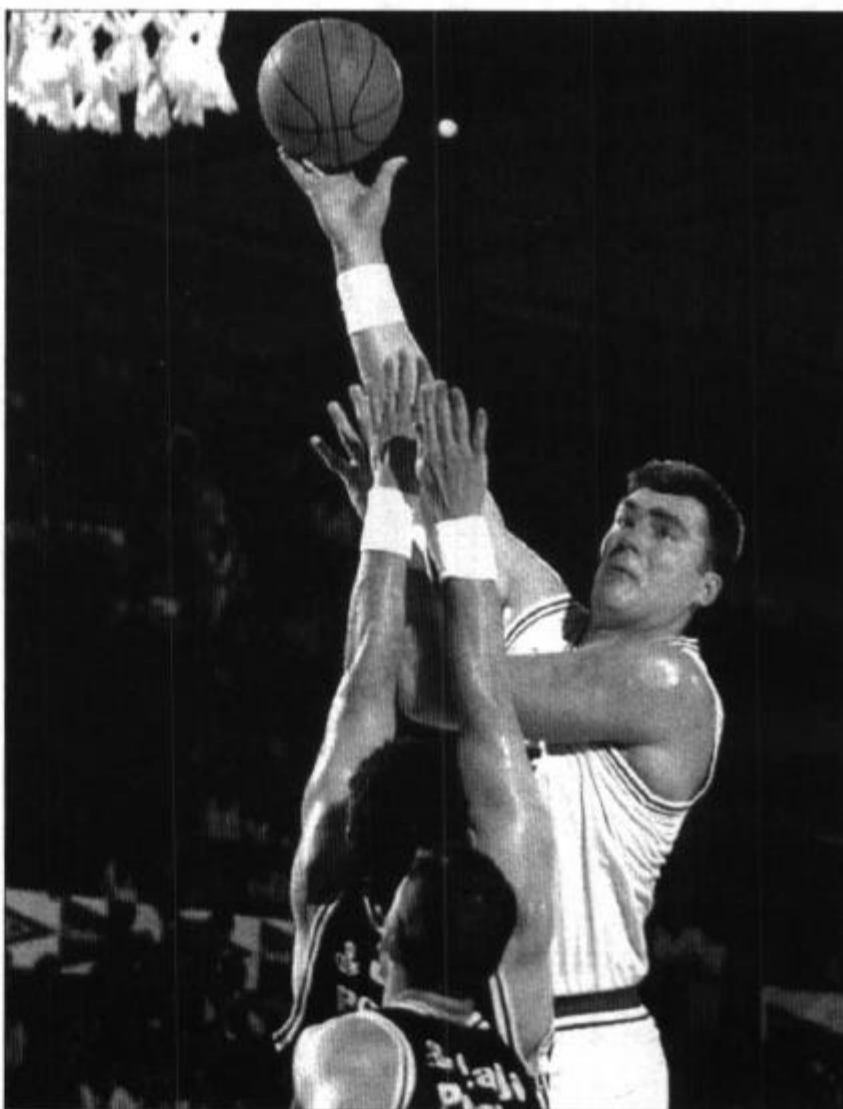


DIAGRAMA 1

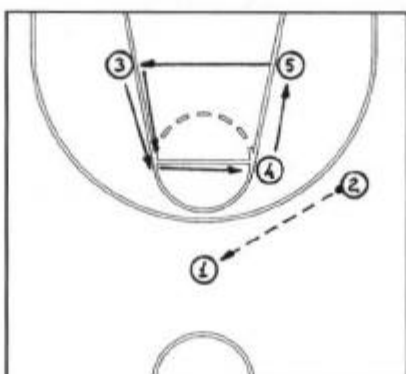


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9

Resulta importante el mantener el adecuado espacio en la rotación; nunca hay que permitir que dos jugadores ocupen la misma posición.

Como norma la rotación se realizará cada uno ó dos pases.

Los tres jugadores interiores pueden rotar sobre una pase exterior o bien, uno ó dos de los hombres interiores se moverán cuando existe un pase interior, *diagrama 3*.

Si un jugador está parado mucho tiempo, en un solo puesto, debemos de instruir a nuestros jugadores para que al oído de su voz traten de jugar sobre él.

Por otro lado, cada vez que rotan los jugadores, deberán pararse y buscar el balón, sea cual sea el punto de la rotación en que se encuentren, permitiendo con ello al resto del ataque ver al hombre más libre.

Es muy importante para el ataque que el balón busque, en el lado débil, a nuestro poste alto tantas veces como sea posible.

Para facilitar la acción de cambio de lado del balón, el poste alto puede algunas veces abrirse de su posi-

ción, dando un paso hacia afuera de la zona.

Una de las posibilidades más efectivas en este ataque es el pase de vuelta y mirar el poste alto, del lado contrario, o ver al poste bajo cortando por la línea de fondo por debajo de la defensa, *diagrama 4*.

El jugador que corta por la línea de fondo podrá conseguir algunas entradas a canasta; si conseguimos realizar un buen «timing», ocasionalmente podremos conseguir «puertas atrás», si es sobremarcado.

Si la defensa se anticipa al pase desde el alero al base, el poste alto del lado del balón se ha de abrir para poder recibir el pase desde el alero, *diagrama 5*.

Si la defensa niega el pase desde el base al poste alto del lado débil, el poste alto en el lado del balón deberá abrirse para recibir, *diagrama 6*.

Este ataque coloca en un apuro, para su colocación, a la defensa. Si ellos eligen el defender al base y al alero con sus hombres de la parte superior de la zona (X1) y (X2), es fácil sacar ventaja de (X3) con un cambio

de balón hacia el lado débil y la rotación consecuente, *diagrama 7*.

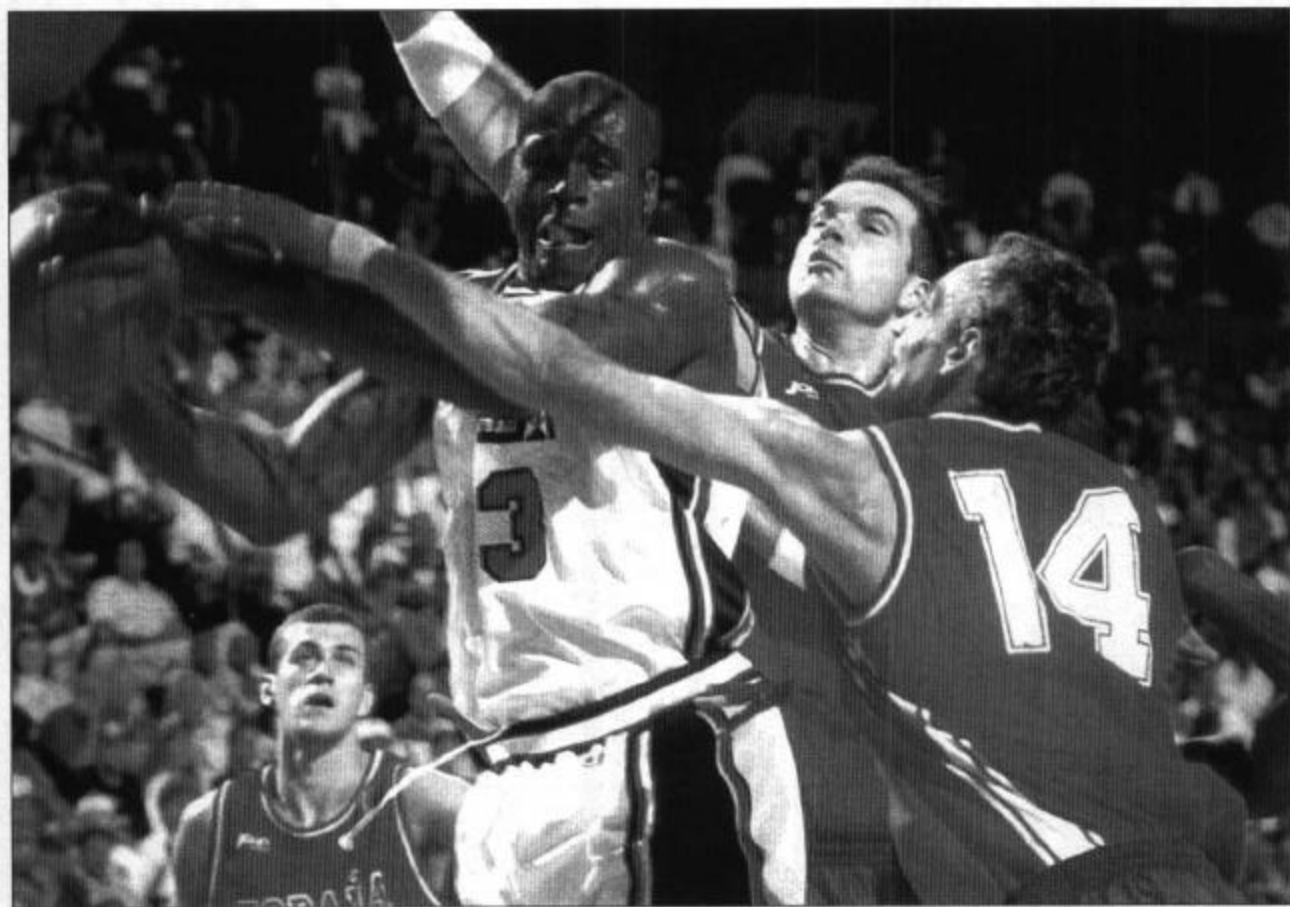
Si el alero lo defiende (X4) la defensa es inmediatamente vulnerable por la línea de fondo, *diagrama 8*.

Las oportunidades de realizar pases cortos y rápidos además de trabajar con los ángulos básicos, van a situar en «stress» defensivo a los hombres altos del equipo contrario.

El pase bombeado puede ser efectivo en situaciones como las señaladas en los *diagramas 9 y 10*.

El ataque tiene las características de un ataque por sobrecarga y, para disfrazarlo, algunas veces enviamos a un hombre interior al lado débil, colocándonos en alineación de 1-4. Si tenemos en la rotación a un (3) con características de ser un buen tirador y además penetrador podemos sacarle fuera para conseguir algunos tiros o fáciles 1c1, *diagrama 11*.

Algunos equipos contrarios han intentado utilizar la zona 1-3-1 contra nosotros, pensando que eso les daría posibilidades de ajustarse a nuestro ataque. Pero la rotación es un problema para el defensor de la línea de



fondo en la 1-3-1.

Si trata de negar el pase al hombre que corta por el fondo, otro jugador rotará hacia la línea de fondo para ocupar el puesto dejado por el compañero, *diagrama 12*.

Este ataque puede funcionar contra algunas defensas en zona de ajuste, dependiendo de la habilidad para realizar la rotación.

Para jugadores que tienen problemas en ver como desmarcarse contra una zona, la rotación puede

ser una buena forma de enseñanza. Este ataque desarrolla la habilidad del jugador, para «VER», en los lados débiles, los puntos libres que existen y, también a moverse con buen «TIMING».

Otra virtud del ataque es el potencial que existe en el rebote ofensivo, pudiéndose aprovechar muchas oportunidades. Los tres jugadores interiores serán difíciles de parar y bloquear fuera del rebote, debido a su constante rotación.

El movimiento de los hombres interiores tienden a abrir hueco en el centro y los hombres que juegan en el poste alto podrán cortar rápidamente hacia canasta.

Muchos hombres altos resultan poco efectivos contra zonas en las que les realizan un «TRAP» ó les niegan la posibilidad de recibir el balón. Este ataque, puede darles más vida en su juego ofensivo si les enseñamos algunos movimientos y practicamos bien los ejercicios de pase. □

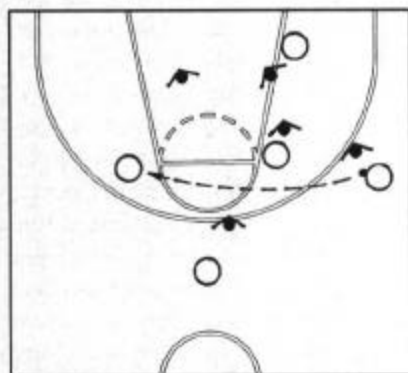


DIAGRAMA 10

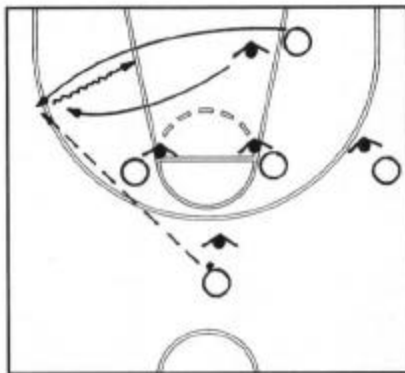


DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 12

COLECCION DE LIBROS AEEB



CLINIC "MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes

BOSA MALJEKOVIC
SANTO COPPA
JIM LYNAM
ETTORE MESSINA
PEDRO MARTINEZ

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "COSTA BRAVA"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "FINAL FOUR"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO

Por:

JAVIER IMBRODA y HUBIE BROWN

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por:

ALESSANDRO DEL FREO

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío



CLINIC "CENTENARIO DEL BASKET"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB: Jorge Juan, 82 - 5ª 1ª - 28009 Madrid • ☎ (91) 575 21 81-575 35 65 • Fax (91) 577 50 73

LAS ACTIVIDADES DE LA AEEB EN EL AÑO 1994



A lo largo de 1994 la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto ha llevado a la práctica toda una serie de actividades destinadas, fundamentalmente, a la mejora técnica de nuestros entrenadores y asociados. También hacemos hincapié en la labor de difusión que se realiza a través de los distintos libros y vídeos publicados y editados, así como la colaboración a nivel internacional que se ha prestado enviando nuestros técnicos a distintos países del mundo. Lo que sigue es la relación de los actos celebrados bajo la organización de la AEEB directamente o a través de las respectivas Asociaciones Autonómicas:

♦ *Clinic «Bàsquet de base»*
(Asociación Catalana)
Salou, 14 de Febrero de 1994
Conferenciante: **Randy Knowles**

♦ *Jornada Técnica «Hivern'94»*
(Asociación Catalana)
Badalona, 28 de Febrero de 1994
Conferenciante: **Bozidar Maljkovic**



LIBROS Y VIDEOS

En el presente año 1994 hemos aumentado hasta seis la colección de libros editados por la AEEB. A los ya publicados:

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

hemos añadido:

- 6) Clinic «Centenario del basket»

Se editaron también los siguientes libros (agotados):

- Clinic del Mediterráneo
- Apuntes de preparación física

Se distribuyó gratis en el presente año la separata técnica:

- IV Clinic de baloncesto Llorella '91,

que viene a añadirse al ya entregado:

- «II Clinic de base de la Diputación de Alicante».

Por lo que respecta a los vídeos hemos sumado otra cinta a nuestra colección; se trata del vídeo sobre el «Clinic de Alicante-Estrella del Deporte», de reciente aparición.

Todavía tenemos en existencia:

- 1) Clinic Costa Brava
- 2) Clinic Deporte Galego.

La AEEB asimismo editó otros dos vídeos:

- «Clinic de Zaragoza-Dan Peterson»
- «Coach to Coach».

Ambos están agotados. □

♦ *Jornada Técnica*
(Asociación Castellano Leonesa)
León, 8 de Marzo de 1994
Conferenciante: **Slobodan Vukcevic**

♦ *Jornada Técnica*
(Asociación Castellano Leonesa)
León, 15 de Marzo de 1994
Conferenciante: **Bill McCammon**

♦ *Clinic Internacional «Lisboa 94»*
(Asociación Española)
Lisboa (Portugal), 1-3 de de Abril 1994
Conferenciantes: **Hubie Brown**
Vladimir Heger
Moncho Monsalve
Lolo Sáinz
Mario Palma

♦ *VIII Clinic «Deputacion de Ourense»*
(Asociación Española)
Ourense, 8-10 de Abril de 1994
Conferenciantes: **Lolo Sáinz**
Randy Knowles
Alfred Julbe
Manuel Pérez

♦ *III Clinic «Ciudad de Laredo»*
(Asociación Española)
Villanueva de la Serena,
8-9 de Abril de 1994

Conferenciantes: **Antonio Díaz Miguel**
Pepe Laso
Fdo. Sánchez Bañuelos

♦ *Jornada Técnica «Primavera '94»*
(Asociación Catalana)
Barcelona, 25 de Abril de 1994
Conferenciante: **Bill Guthridge**

♦ *Clinic «Entrenando con...»*
(Asociación Vasca)
Bilbao, 23 de Mayo de 1994
Conferenciante: **Javier Imbroda**

♦ *III Jornadas Técnicas para Entrenadores*
(Asociación Murciana)
Murcia, 21-22 de Mayo de 1994
Conferenciantes: **Eduard Torres**
Javier Casero
Pedro Enériz

♦ *Jornada Técnica*
(Asociación Castellano Leonesa)
Zamora, 28 de Mayo de 1994
Conferenciante: **Antonia Gimeno**
Felipe Llamazares

♦ *I Clinic «Ciudad de Burgos»*
(Asociación Castellano Leonesa)
Burgos, 4-6 de Julio de 1994
Conferenciantes: **Pepe Laso**
Gustavo Aranzana ➔



**José Alberto Pesquera
José María Izquierdo**

♦ *Clinic Internacional «Alicante-Estrella del Deporte»*
(Asociación Española)
Alicante, 9-12 de Julio de 1994
Conferenciantes: **Mauro Di Vincenzo
Pedro Martínez**

**Zeljko Pavlicevic
Mario Pesquera
Eduard Torres
Lenny Wilkens**

♦ *Jornada Técnica*
(Asociación Catalana)
St. Julià de Vilatorrada, 24 de Agosto de 1994
Conferenciantes: **Carmen Lluveras
Josep Lluís**

♦ *II Jornadas Técnicas «Ciudad de Palencia»*
(Asociación Castellano Leonesa)
Palencia, 27-28 de Agosto de 1994
Conferenciantes: **Wayne Brabender
Manel Comas
Lolo Sáinz
Fernando Zumeta**

♦ *III Clinic «Ciudad de Logroño»*
(Asociación Riojana)
Logroño, 10-11 de Septiembre de 1994
Conferenciantes: **José Antonio Figueroa
Samuel Puente
Fernando Verano
Pedro Zorroza**

♦ *Conferencia-Coloquio*
(Asociación Catalana)
Barcelona, 19 de Septiembre de 1994
Conferenciante: **Juan Carlos Mitjana**

♦ *I Clinic «Baloncesto Formación»*
(Asociación Española)
Pamplona, 24-25 de Septiembre de 1994
Conferenciantes: **José Luis Abós
Pepe Laso
Justo Sanz
Angel Sobrino**

♦ *Clinic «Entrenando con...»*
(Asociación Vasca)
Bilbao, 14 de Noviembre de 1994
Conferenciante: **Bozidar Maljkovic**

♦ *II Viaje a USA*
Orlando-Miami, 3-11 de Diciembre de 1994

♦ *Clinic «Entrenando con...»*
(Asociación Catalana)
Barcelona, 27-29 de Diciembre de 1994
Conferenciantes: **Pepe Laso**



COLABORACION MUNDIAL

En el transcurso de 1994 se ha renovado la colaboración prestada por nuestra Asociación para la difusión del baloncesto en todos los países del mundo. La AEEB, en colaboración con la Asociación Europea (EABC) y con la Mundial (WABC) y con Solidaridad Olímpica ha conseguido que nuestros técnicos sigan contribuyendo de forma preponderante en la promoción del basket en los cinco continentes. Esta es la relación de los técnicos de la AEEB que han dado clinics internacional durante 1994:

Portugal (Abril).- **Moncho Monsalve y Lolo Sáinz**
Libia (Abril).- **Juan Coma**
Francia (Mayo).- **Antonio Díaz Miguel**
Italia (Mayo).- **Aito García Reneses**
Hungria (Junio).- **Pepe Laso y José María Buceta**
Eslovenia (Julio).- **Randy Knowles**
Bulgaria (Julio).- **Manolo Coloma**
Rusia (Julio).- **Eduard Torres**
Noruega (Agosto).- **Pepe Laso**
República Dominicana (Agosto).- **Moncho Monsalve**
Islandia (Septiembre).- **José María Buceta**
Gales (Septiembre).- **José María Buceta**
Turquía (Septiembre).- **José Luis Cortés**
Angola (Octubre).- **José María Buceta**
Cuba (Octubre).- **Pepe Laso**
Suecia (Noviembre).- **Carlos Sáinz de Aja**
Andorra (Diciembre).- **Eduard Torres**. □

VIDEOS

CLINIC DEPORTE GALEGO

Temas de:

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío.



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

CLINIC "COSTA BRAVA"

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



Conferenciantes

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



edra. AER

CLINIC "COSTA BRAVA"

Temas de:

Mejora individual mediante trabajo específico (**Monsalve**); contraataque (**Westhead**); presión a todo campo y situaciones especiales (**Westhead**); reglas para una buena defensa individual (**Ramsay**); defensa de equipo (**Ramsay**); passing game (**Adelman**); ataque a zonas (**Adelman**); la técnica del tiro (**Robertson**); las características del base (**Robertson**); nuevas ideas defensivas (**Julbe**); ataque a la presión (**Robertson**); tiro de 3 puntos (**Adelman**).

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío.

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO: ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

Jorge Juan, 82 - 5º 1ª - 28009 Madrid • ☎ (91) 575 21 81-575 35 65 • Fax (91) 577 50 73

EL TIRO: CLASIFICACION, EVALUACION Y SU ENTRENAMIENTO EN CADA CATEGORIA

Por **PEDRO SAENZ-LOPEZ** (Licenciado en Educación Física. Entrenador Superior)
y **SERGIO JOSE IBÁÑEZ-GODOY** (Licenciado en Educación Física. Entrenador Superior)

Todos los entrenadores somos conscientes de la importancia del tiro, por ser el medio técnico-táctico individual que culmina las demás acciones individuales y colectivas del ataque. Con él se cumple el objetivo del juego: encestar; es la acción que más hace vibrar a espectadores y técnicos; es la tarea preferida de los niños y de casi todos los jugadores formados... por su constante renovación, creemos que el tiro a canasta no tiene límites.

A pesar de esto, numerosos aficionados y dirigentes se han quejado de la capacidad de tiro de nuestros jugadores, sobre todo en los momentos decisivos, y en que aleros y pivots no colabores más en lanzamientos de larga y media distancia. No queremos entrar en este debate, pero sí que nos ayuda a dar importancia a cualquier artículo que trate de aportar «un granito de arena» a la mejora del entrenamiento de este importante fundamento. Con este objetivo

VARIABLES	TIPOS
ACCION DEL BRAZO	ESTANDAR GANCHO BANDEJA PALMEO MATE ARO PASADO OTROS
ACCION PREVIA TECNICO—TACTICA	BOTE RECEPCION PIVOTE GIRO EN EL AIRE DESDE PARADO EN MOVIMIENTO FINTA REBOTE PARADA
ACCION ANTERIOR DE LAS PIERNAS	• Tras un tiempo de parada • Tras dos tiempos de parada
ACCION FINAL DE LAS PIERNAS	SIN SALTO CON SALTO: • Con un pie (derecho o izquierdo) • Con los dos simultáneamente
ORIENTACION CORPORAL	DE FRENTE AL ARO LATERAL DE ESPALDAS
DIRECCION DEL BALON	DIRECTO AL ARO A TABLERO
DISTANCIA	CERCA DEL ARO (dentro de la zona) MEDIA DISTANCIA (4-6 metros) LARGA DISTANCIA (más de 6 metros)
OPOSICION	OBSTACULOS • Sin obstáculos • Con obstáculos OPOSICION • Sin oposición • Con oposición
PUNTUACION	1 PUNTO (tiro libre) 2 PUNTOS (cualquier tiro en juego) 3 PUNTOS (más lejos de línea de 6,25)

▲ Cuadro 1. Clasificación del tiro



hemos elaborado el presente análisis.

Para poder entrenar el tiro hay que comenzar por dos aspectos fundamentales. En primer lugar por una exhaustiva y completa clasificación. En la bibliografía se estudian cinco o seis tipos de tiros, pero la observación de un partido nos lleva a contar varias decenas de lanzamientos diferentes que deben ser catalogados. En segundo lugar una eficiente evaluación en forma de control del tiro en los entrenamientos.

Todos hemos entrenado el tiro con diversos ejercicios e innumerables

horas, por tanto los últimos aspectos que estudiaremos sobre su entrenamiento consistirán simplemente en mostrar unas orientaciones generales sobre cómo debe entrenarse en cada una de las categorías.

Como comentábamos, la evolución y creatividad en el tiro a canasta no tiene límites. Basta con observar cualquier partido de baloncesto para comprobar que se ejecutan acciones eficaces cuya técnica no se desarrolla en ningún libro, ni se comenta en ninguna clasificación. En el baloncesto estadounidense vemos con frecuencia tiros inverosímiles realizados variando la acción del brazo, de las piernas, la orientación, etc., cada fin de semana nos deleitan con nuevas formas de tiro.

En un segundo análisis, basado en la observación de partidos, comprobamos que esta variedad es significativamente mayor en zonas cercanas al aro que en posiciones más alejadas. La explicación es sencilla: la precisión desde cerca es más fácil, y no importa tanto la ejecución técnica. Así podemos ver tiros «poco ortodoxos» pero enormemente eficaces. A medida que nos alejamos del aro la precisión se complica y los tiros que se desarrollan resultan ser más estandarizados, es decir, con una gestoforma muy definida, estudiada y automatizada.

La clasificación que proponemos pretende no olvidarse de ningún tipo de tiro que podamos observar en un partido. Para hacerla más completa diferenciamos los tipos de tiro en función de diversos aspectos. La combinación de todos ellos darán una amplia gama de acciones que es lo que en la realidad del juego nos encontramos (cuadro 1).

Por tanto, la variedad de tiros que se pueden entrenar son muchos más de los que se suelen enumerar en los libros. Si nos entretendemos en combinar todos estos apartados de forma coherente podemos explicarlo. Vamos a poner algunos ejemplos siguiendo la clasificación del cuadro 1:

—El famoso «tiro en suspensión»



▲ FOTO 1



▲ FOTO 2

sería una mecánica del brazo que hemos llamado estándar, tras bote, según la acción de los pies saltando con ambos tras parada en dos tiempos, orientado de frente al aro, tirando directamente al mismo, a media



▲ FOTO 3



▲ FOTO 4

distancia, con obstáculos y sin oposición y con valor de dos puntos. (Foto 1).

—El mismo ejemplo anterior podemos modificarlo con algunas de las variables, como la acción anterior que podría ser tras recepción, la distancia que podría ser larga con valor de tres puntos, tirando el tablero, con oposición, etc. (Foto 2).



▲ FOTO 5



▲ FOTO 6

—El tiro de gancho tras rebote, impulsando con los dos pies desde parado, directo al aro, y cerca del aro, sería un ejemplo del llamado «gancho suspensión». (Foto 3).

—El tiro en bandeja, tras bote, impulsando con un pie tras dos tiempos, a tablero, cerca del aro y sin oposición, sería la conocida «entrada a canasta». (Foto 4).

—El tiro estándar de brazo, tras recepción, impulsando con un pie tras dos tiempos, a media distancia, directo al aro y con oposición es una acción que se ve con bastante fre-

cuencia pero no está encuadrado en ninguna clasificación. (Foto 5).

—El tiro libre sería el estándar, sin salto, desde parado, de frente al aro, directo, a media distancia, sin obstáculos ni oposición y con valor de un punto. (Foto 6).

Es decir que en esta clasificación se pueden encuadrar cualquier tipo de acción de tiro que observemos en situación real, por rara que parezca. Pero lo más interesante es la aplicación metodológica que podemos desarrollar, ya que nos permite practicar una gran variedad de gestos.

Evaluación

Los entrenadores disponemos de diversos instrumentos de evaluación del aprendizaje de nuestros jugadores: test, hojas de observación por categorías, observación sistemática y corrección de algún aspecto, etc. El que más solemos utilizar es este último, pero animamos a que los otros dos se empleen con más frecuencia.

A: Conocimiento de resultados. Lo normal es corregir constantemente la ejecución de los jugadores, a este aspecto se le llama en didáctica Conocimiento de Resultados (feedback o retroalimentación). En cada actividad y, en ocasiones, en cada sesión (sobre todo categorías inferiores) nos planteamos un objetivo de aprendizaje, sobre el cual incidiremos con nuestro conocimiento de resultados. Podemos poner algunos ejemplos con el tiro a canasta.

En una sesión de un equipo infantil nos planteamos como objetivo de enseñanza-aprendizaje el tiro. El mayor porcentaje posible de nuestras correcciones irán dedicados a este fundamento. Pero ahora se plantea una duda ¿damos conocimiento de resultados de todos los aspectos que hay que aprender en el tiro o seleccionamos algunos?. En caso de seleccionar algunos ¿en qué orden los vamos enseñando?, y por tanto, ¿cuándo y a qué elementos vamos dando conocimiento de resultados? El estudio, la experiencia como entrenadores y el trabajo en equipo irán

respondiendo a estas preguntas.

Pongamos un ejemplo con el clásico tiro en suspensión. Podemos enseñar y corregir varios aspectos como:

- Orientación de pies
- Paradas
- Orientación de codo y muñeca
- Agarre de balón
- Posición de codo y muñecas antes del tiro
- Colocación del brazo auxiliar
- Movimiento del brazo ejecutor
- Posición final del tiro

De todos estos elementos debemos seleccionar los más importantes para enseñarlos antes, o al menos en las ejecuciones globales del tiro corregir primero los elementos que consideremos más importantes, y hasta que no se realicen correctamente no daremos conocimiento de resultados sobre otros menos significativos. Cada entrenador o grupo de trabajo deberá establecer su propia jerarquía y aplicarla. Por ejemplo, si consideramos que la acción de la muñeca y la parada son las acciones más importantes del tiro en suspensión daremos conocimiento de resultados de todos los lanzamientos que observemos, y hasta que no se ejecuten bien, no corregiremos otros aspectos.

B: Hoja de observación por categorías. Esta forma de evaluación se puede trasladar a una hoja de observación para anotar la progresión de los jugadores en el aprendizaje del tiro. Con el ejemplo del tiro en suspensión podemos elaborar una hoja como la que muestra el cuadro 2.

A través de un baremo como el que se indica en la hoja (en este caso de 1 a 5) se anota la evaluación de cada uno de los aspectos indicados. Esta observación se repetirá a lo largo de la temporada, al menos tres veces. Tanto los aspectos a evaluar como el baremo puede modificarse en función de las necesidades, ya que estamos hablando de una forma de evaluación más cualitativa, que sólo le sirve al entrenador que lo aplica, y sus resultados no son compara-

bles con otros.

C: Test. La tercera posibilidad es utilizar test que me ayuden a controlar periódicamente la eficacia del tiro en los entrenamientos, y poderlos comparar con los que nos ofrecen las estadísticas de cada partido. A la vez que evalúo, estos test sirven como ejercicios de aprendizaje y suelen ser motivantes, y aumentar la concentración de lo que muchas veces se convierten en «monótonos y aburridos ejercicios de tiro».

Esta forma de evaluación es cuantitativa, pudiendo comparar resultados con otras poblaciones.

A continuación describimos algunos test que pueden servirnos para el objetivo planteado.

1ª Prueba: 10 tiros libres

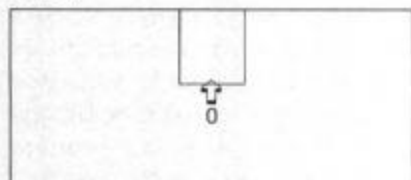
Objetivo: Medir porcentajes de acierto en el tiro libre.

Instrucciones.

1) Descripción: Desde la línea de tiros libres el ejecutante realiza 10 intentos seguidos. Un compañero le pasará el balón, y dispone de 5 segundos para cada lanzamiento.

2) Medición/valoración: Se anotan los aciertos. El test se debe llevar a cabo varias veces en una sesión o semana o mes, para hacer la media de todos los intentos, que resultará más fiable y con diferencias apreciables de unos a otros.

3) Organización: Cada ejecutante en una canasta, con un juez que anote los aciertos, y controle que el jugador no pise la línea de tiros libres antes de que el balón toque el aro, o que no tarde más de 5 segundos en lanzar.



2ª Prueba: tiros libres

Objetivo: Medir la precisión y concentración en los tiros libres.

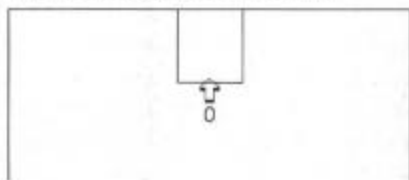
Instrucciones.

1) Descripción: Desde la línea de

tiros libres, el ejecutante lanza a canasta; si falla, termina el primer intento; si acierta, continúa tirando hasta que falle. Cada jugador dispone de tres intentos para conseguir el máximo número de tiros libres seguidos.

2) Medición/valoración: Contar el número de tiros libres seguidos en cada intento. Anotar el mejor de los tres intentos.

3) Organización: Cada ejecutante en una canasta, con un juez que anote los aciertos, cuente los intentos, y controle que el jugador no pise la línea de tiros libres antes de que el balón toque el aro, o que no tarde más de 5 segundos en lanzar.



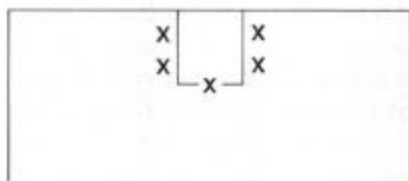
3ª Prueba: 10 tiros de campo

Objetivo: Medir el porcentaje de aciertos

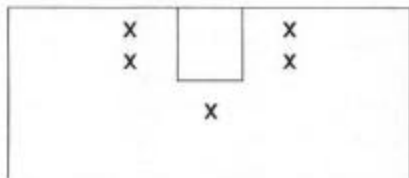
Instrucciones.

1) Descripción.

Benjamines (hasta los 11 años): Realizar 10 tiros dentro de la zona cambiando de posición de lanzamiento; no realizar dos tiros seguidos desde el mismo sitio. Cada jugador coge su rebote y continúa el test.

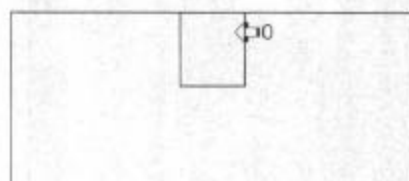


Cadetes (a partir de 14 años): Igual que el anterior pero alejando el lugar del tiro, a medio camino entre la zona y la línea de 6,25 en cada posición. A partir de esta categoría se puede realizar el mismo test desde la línea de tres puntos.



2) Medición/valoración: Se anotan los aciertos. El test se debe llevar a cabo varias veces en una sesión, semana o mes; para hacer la media de todos los intentos, que resultará más fiable y con diferencias apreciables de unos a otros.

3) Organización: Cada ejecutante en una canasta con un juez que controle el número de tiros y de aciertos, anotándolos.



4ª Prueba: tiros de cerca

Objetivo: Medir la rapidez y porcentaje de aciertos de tiros desde debajo del aro, utilizando ambas manos.

Instrucciones.

1) Descripción.

Benjamines y alevines: Realizar el mayor número de tiros y de canastas en 30 segundos, lanzando cada vez por un lado del aro (a derecha e izquierda). En estas categorías no obligamos a que utilicen el lado no dominante, pero sí a que alternen su posición de tiro respecto al aro.

A partir de preinfantiles (12 años): Lo mismo, pero obligando a que el tiro se realice con la mano correcta; por la derecha gancho con la derecha, y por la izquierda con la izquierda, impulsando con la pierna contraria.

2) Medición/valoración: Anotar el número de intentos y de aciertos y el porcentaje.

3) Organización: Cada jugador en una canasta esperando la orden del profesor-entrenador. A la señal comienza el test por el lado que quiera, para continuar por el contrario, y así sucesivamente.



EQUIPO		TEMPORADA		
NOMBRE JUGADOR				
BAREMO: 1 — Muy defectuosa				
2 — Defectuosa				
3 — Sin defectos flagrantes				
4 — Correcta				
5 — Perfecta				
ANOTAR FECHA DE LA OBSERVACION	OBSERVACION 1	OBSERVACION 2	OBSERVACION 3	
TIRO EN SUSPENSION				
Anotar la media de las siguientes puntuaciones				
● Agarre del balón				
● Posición inicial (codo, muñeca, brazo auxiliar)				
● Movimiento del codo y muñeca				
● Posición final (codo, muñeca, rotación balón)				
● Parada en dos tiempos				
● Orientación de los pies tras la parada				
● Equilibrio en el salto				

▲ Cuadro 2. Hoja de observación por categorías del tiro en suspensión.



▲ Cuadro 3. Variables para el entrenamiento del tiro.



Los valores de estos test deben ir a unas fichas de control tanto individual como colectivas que nos permitan evaluar la progresión y/o el momento de eficacia en los tiros que estamos controlando. Resulta interesante comparar los resultados de estos test con las estadísticas de los partidos, y analizar los datos de cada jugador y del equipo.

Tras analizar estos tres instrumentos que tenemos a nuestra disposición para evaluar, parece lógico pensar que todos son útiles y se complementan. Por tanto resulta recomendable utilizarlos para bien del aprendizaje de nuestros jugadores, y, consecuentemente, en nuestro beneficio.

Orientaciones

Cuando realizamos un entrenamiento de tiro pretendemos que estas actividades tengan la máxima transferencia a la situación real de tiro en el juego. Por esta razón, durante los entrenamientos debemos bus-

car, crear y ofrecer a nuestros jugadores ejercicios que se parezcan lo más posible a las situaciones que se encontrarán cuando jueguen.

La realidad es que los entrenadores somos poco creativos en este sentido, limitando nuestra práctica de tiro a la corrección de la técnica de ejecución, a modificar situaciones previas a la acción de tiro o a cambiar de posición o distancia.

Para mejorar la eficacia del tiro en la acción de juego debemos desarrollar situaciones de entrenamiento que tengan la máxima transferencia al juego real, buscando que los lanzamientos posean similares condiciones a las que posteriormente se encontrará (cuadro 3).

Siguiendo a Pintor, D. (1987), vamos a desarrollar unos cuantos consejos sobre el entrenamiento del tiro, y luego una síntesis de como realizarlo en cada una de las categorías.

—Por su importancia y por motivación, el TIRO debe estar presente en todas las actividades que podamos, aunque el objetivo sea bote, pase, defensa, etc. Como norma, y sobre todo con niños, no debemos estar más de 10 minutos en un entrenamiento sin tirar a canasta. Muchas veces debemos preguntarnos por qué prohibimos a nuestros jugadores

tirar a canasta en algunos ejercicios. Nosotros creemos que si lo fomentamos estaremos ganando tiempo y motivación.

—El entrenamiento del TIRO debe transferirse lo antes posible a una situación real de juego; por ejemplo, hacer un ejercicio de tiro y a continuación una situación de 1c1 o 2c2 en la que incidamos en él.

—En categorías inferiores hasta preinfantil debemos fomentar la creatividad de los niños sin que adquieran malos hábitos; es decir, ir orientándolos hacia la ejecución correcta, pero permitiéndoles otras ejecuciones más libres y espontáneas.

—En jugadores formados debemos entrenar el tiro ofreciendo la mayor variedad posible de situaciones, sobre todo cercanas al aro y con oposición.

—Los tiros más utilizados como el tiro libre, el tiro en suspensión, la entrada a canasta, o en el que cada jugador se especialice, deben ser automatizados, es decir, entrenados con mucha repetición y énfasis en una ejecución correcta.

Seguidamente resumimos en el cuadro 4 algunas orientaciones metodológicas para desarrollar estos fundamentos en cada una de las categorías del baloncesto.

En minibasket la metodología debe ser global, es decir, ejecutando el gesto completo sin dividirlo en partes. El medio fundamental es el juego, y gracias a él conseguiremos fomentar la creatividad y espontaneidad, tan importante en estas edades.

Las categorías preinfantil e infantil son, posiblemente, las más importantes en cuanto a la adquisición de la ejecución técnica correcta. Por tanto incidiremos con algunos ejercicios

más analíticos y comenzando con los tipos de tiro más sencillos.

A partir de la categoría cadete iremos aumentando la complejidad de los tipos de tiro y sus combinaciones. Se perfeccionarán tanto de forma analítica, como, sobre todo, de forma global en acciones de juego lo más reales posible.

En juveniles, y sobre todo senior, cada jugador se irá especializando en unos tipos y situaciones de tiro. □

CATEGORIA	TIRO
BENJAMIN 8-9 años	♦ Juegos, de forma global ♦ Fomentar la creatividad dejando a los niños espontaneidad, libertad y variando las situaciones
ALEVIN 10-11 años	♦ Seguir con juegos y global ♦ Corregir individualmente a los niños que realicen el tiro estándar defectuosamente ♦ Seguir permitiendo la espontaneidad en muchas situaciones de tiro.
INFANTIL 12-13 años	♦ Enseñar técnica de tiro estándar y entradas al principio de los entrenamientos ♦ Desarrollar algunas combinaciones en función de la clasificación desarrollada anteriormente
CADETE 14-15 años	♦ Enseñar tiros más complejos (gancho, aro pasado, palmeo) ♦ Perfeccionar los gestos técnicos sobre la acción de tiro global ♦ Aumentar la complejidad de las combinaciones
JUVENIL 16-17 años	♦ Desarrollar todas las combinaciones y situaciones de tiro que conozcamos. Ir aumentando la complejidad ♦ Seguir perfeccionando los diferentes tipos de tiro sobre acciones globales y lo más reales posible ♦ Comenzar a especializar los tiros en función del puesto específico
SENIOR 19... años	♦ Especializar los tiros de cada jugador en función de su puesto específico ♦ Automatizar el tiro libre, en suspensión y los tiros específicos de cada jugador ♦ La técnica se sigue perfeccionando sobre situaciones globales y reales de tiro.

▲ Cuadro 4. Orientaciones metodológicas del tiro en cada categoría.

Bibliografía

- BAYER, C. (1986). «La enseñanza de los juegos deportivos colectivos». Hispano-Europea. Barcelona.
- BOSC, G. y GROGEORGE, B. (1981). «El entrenador de baloncesto». Hispano-Europea. Barcelona.
- BOSC, G. (1989). «Perfeccionar el basket en los jugadores jóvenes». Revista de educación física, nº 25. Barcelona.
- HERNANDEZ MORENO, J. (1988). «Iniciación y Entrenamiento». Paidotribo. Barcelona.
- MARTENS, R. y otros (1989). «El entrenador». Hispano-Europea. Barcelona.
- OLIVERA BETRAN, J. (1992). «1250 ejercicios y juegos en Baloncesto». Tres volúmenes. Paidotribo. Barcelona.
- PEYRO, R. (1991). «Manual para las escuelas de Baloncesto». Gymnos. Madrid.
- PINOTTI, F. (1992). «El tiro es fundamental... como todo». Clinic, revista técnica de baloncesto, nº 18. A.E.E.B. Madrid.
- PINTOR, D. (1987). Apuntes de baloncesto. INEF Granada.
- PRIMO, G. (1986). Dos libros: «Baloncesto: el ataque y Baloncesto: la defensa». Martínez Roca. Barcelona.
- RIBERA, D. (1992). «Tiro en baloncesto. Tareas de control tónico segmentario específico». Revista de Entrenamiento Deportivo, volumen 6 nº 1. Barcelona.
- VARY, P. (1993) «1000 ejercicios y juegos de baloncesto». Editorial Hispano Europea S.A. Barcelona.
- VARIOS (1987). «Aprendizaje de elementos técnicos en baloncesto» y «Ficha técnica. Técnica individual. El tiro». Revista de Educación Física, nº 15.

PREPARACION FISICA EN CANCHA: ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO

Por **ANGEL PATIÑO** (Profesor de Educación Física, Entrenador Superior)

La preparación física en la cancha de baloncesto es un aspecto del entrenamiento que está tomando gran auge por diversos motivos:

a) Nadie discute a estas alturas la importancia del entrenamiento físico en la programación general de un equipo, independientemente del deporte practicado.

b) Debido a la falta de tiempo para sacar al jugador de su contexto y trabajar en la pista de atletismo o al aire libre, se hace necesario desarrollar las cualidades físicas en la cancha.

c) Falta de instalaciones adecuadas (pista atletismo, gimnasio, elementos gimnásticos —picas, bancos suecos, aros, ...—, etc.).

d) Es altamente motivante para el jugador.

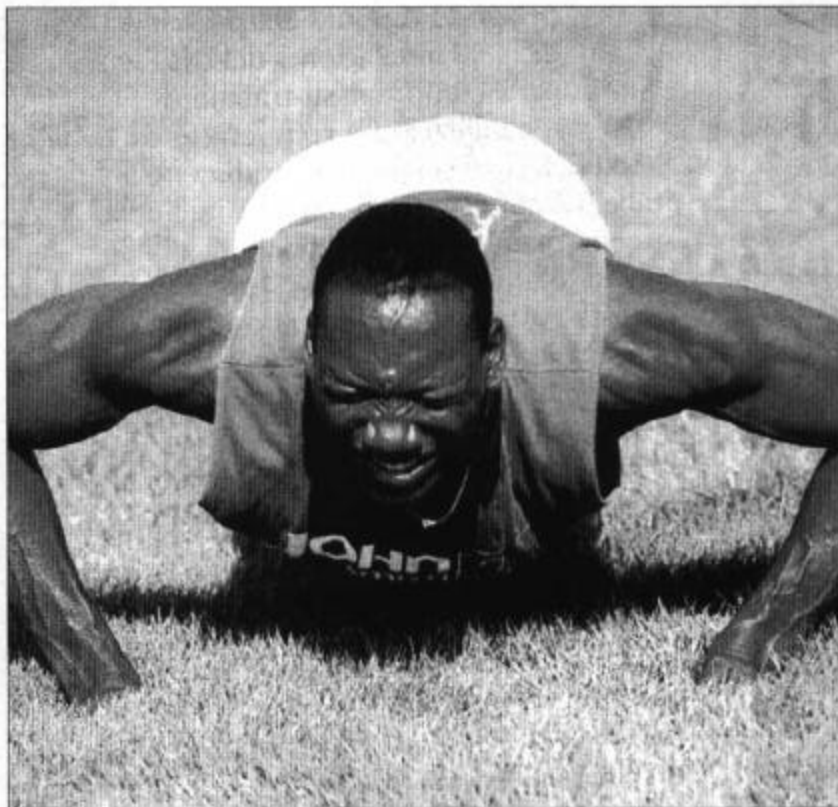
e) Se consigue una máxima especificidad de la carga, por lo que obtenemos una transferencia óptima para el desarrollo del juego.

Dentro del marco de la preparación física en la cancha hay un tipo de entrenamiento especialmente válido para llevarla a cabo: **El Circuito**.

Pasamos a continuación a explicar diversos aspectos del mismo.

Fue utilizado por primera vez en la Universidad de Leeds (Inglaterra) por Adamson y Morgan, en 1953.

Aquel sistema, desde su creación hasta hoy, se ha convertido en una forma de organización casi ilimitadamente modificable, donde la estructura formal es siempre la misma, pero su contenido puede variar amplia-



mente según los objetivos propuestos.

El entrenamiento en circuito reúne una serie de factores particulares que le permite ser uno de los medios de acondicionamiento más usados en la preparación y programación de casi todos los deportes:

a) Permite practicar a todos los jugadores los mismos ejercicios de manera concentrada e individual.

b) La individualización total es la distribución de la carga.

c) Es un trabajo motivante, muy entretenido para los jugadores.

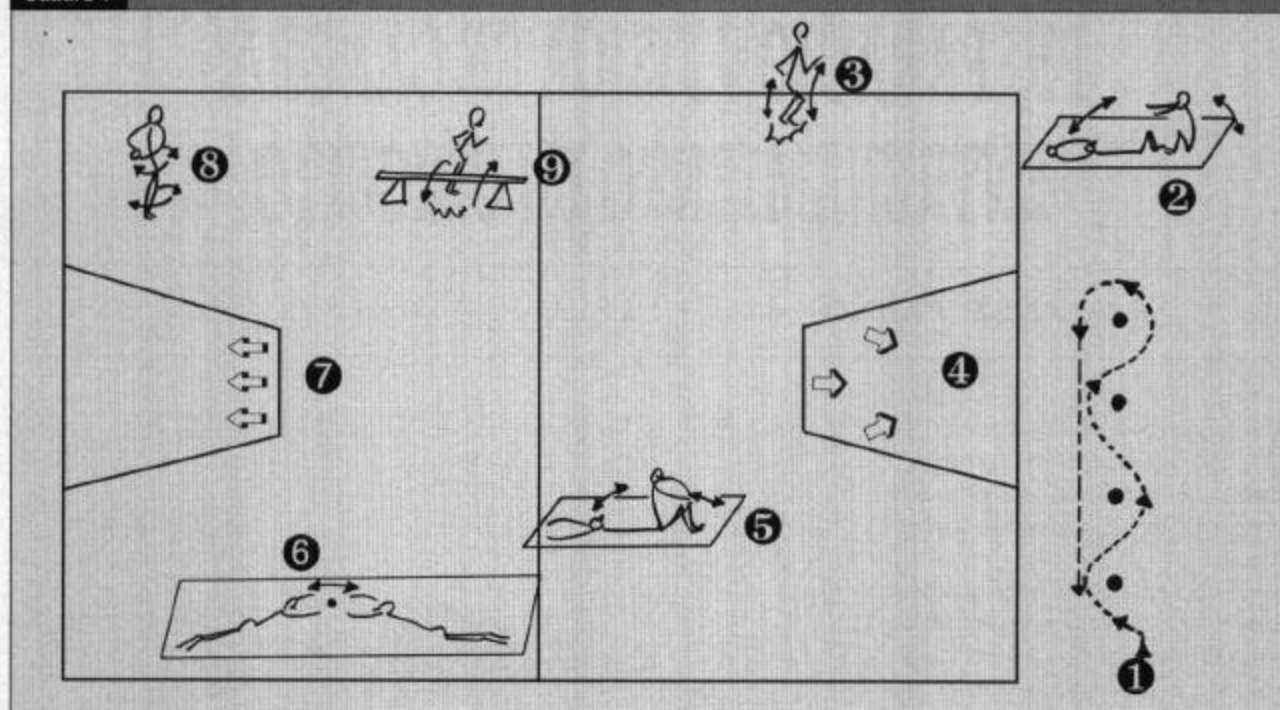
d) El riesgo de accidentes es muy

bajo, prácticamente inexistente.

e) Se cambia rápidamente de tarea, lo que impide un cansancio físico-psíquico.

f) El grado de dificultad y el progreso en el rendimiento se consigue por:

- 1) Aumento del número de repeticiones.
- 2) Aumento del tiempo de ejecución.
- 3) Aumentando el número de ejercicios.
- 4) Disminuyendo los períodos de descanso.
- 5) Variando los ejercicios.



Todas estas características convierten al «Circuito» en uno de los métodos de entrenamiento más aceptado por los deportistas y muy útil para los deportes de equipo.

Tipos de circuitos

Hay tres tipos básicos de circuitos:

1) Con el objetivo de desarrollar y/o mejorar las capacidades físicas básicas y complementarias: Fuerza, Resistencia, Flexibilidad, Velocidad, Coordinación y Agilidad.

2) Con la finalidad de mejorar las destrezas deportivas: mediante ejercicios técnicos referidos al deporte practicado.

3) Circuitos combinados: mejora física y técnica.

La **Metodología** del trabajo se desarrolla a través de:

a) ORGANIZACION

Requiere el cumplimiento de las siguientes cuestiones:

1) Establecer la carga individual, mediante un test inicial.

2) Proponer ejercicios sencillos:

- De menos a más.
- De lo fácil a lo difícil
- Desarrollo general.

3) Dosificar los ejercicios.

4) Variedad: Ejercicios que mejoran la fuerza, velocidad, técnica individual, etc.

b) APLICACION

Considera los siguientes aspectos:

1) *Número de ejercicios*: De 6 a 12 (En función de lo que queramos desarrollar).

2) *Número de circuitos*: Dos-cuatro. (Ideal: tres) (El 1º suave, el 2º muy intenso y el 3º intenso.).

3) *Tipo de circuito*: Físico, técnico o combinado (basado en el nº de repeticiones o en el tiempo empleado en cada uno de los ejercicios).

4) *Pausa entre circuitos*: Seguir un sistema racional. Podemos basarnos en el control del pulso, e iniciar un nuevo circuito cuando el pulso esté sobre 120-130 puls./min.

5) *Pausa entre ejercicios*: Control pulsaciones (120-140 p/min.). En función intensidad ejercicio: (30 - 40 - 50 ... sg).

c) ORDENACION

En la pista se distribuyen los ejercicios y frente a cada uno se sitúa un/os jugador/es. Hacer una distribución lógica de las estaciones para evitar molestias entre los deportistas que ocupa las distintas estaciones y

para evitar que el descanso entre ejercicio y ejercicio sea excesivo.

Es bueno que los jugadores aprendan los ejercicios previamente con el fin de evitar despistes y pérdidas de tiempo. El cambio de ejercicio lo indica el entrenador, así como el comienzo y final de cada ejercicio.

La velocidad de ejecución es relativamente elevada; no obstante no debe superar las 30 repeticiones o el minuto de duración de cada ejercicio. No se debe terminar el entrenamiento completamente agotado. Realizar ejercicios de estiramiento al final del entreno.

Ejemplos

A continuación expongo dos ejemplos de circuitos con la finalidad de:

• *Circuito Nº 1*: Desarrollo de cualidades físicas.

• *Circuito Nº 2*: Basado en gestos técnicos, también desarrolla e incide en las cualidades físicas.

En el *CIRCUITO Nº 1* establecemos las siguientes estaciones, *cuadro 1*:

1) Bote de balón. Slalom; dribbling alrededor de las estafetas y al finali-

zar pequeño sprint hasta el punto de salida.

2) Fuerza, abdominales. Por parejas, frente a frente, con las piernas entrelazadas para sujetarse, realizar flexiones de tronco pasándose el balón, en cada flexión, entre los compañeros.

3) Fuerza de piernas (multisaltos). Saltar a uno y otro lado de una línea. Hacerlo a máxima velocidad.

4) Tiro a canasta. Dentro de la zona, hacer todo tipo de tiros. El tirador recoge el rebote y vuelve a tirar. Rapidez en las acciones.

5) Fuerza, abdominales. Flexiones y extensiones a coger las rodillas. Es el ejercicio llamado el «acordeón».

6) Fuerza, lumbares. Tendido prono, frente a frente, pasarse el balón sin apoyar los codos en el suelo. Distancia entre los compañeros, 2-3 mts.

7) Tiro a canasta. Desde la línea de tiros libre o su prolongación, hacer tiros en suspensión. El tirador recoge su rebote y repite la acción. Rapidez en los movimientos.

8) Fuerza, brazos. Hacer círculos alrededor del cuerpo lo más rápido posible. Balón medicinal de 2 ó 3 kg.

9) Fuerza, piernas. Saltos laterales

sobre una valla de 30-50 cms. de altura.

Aspectos a considerar:

- ✓ Tiempo de ejecución: 40-45 sg.
- ✓ Pausa entre ejercicios: 20-25 sg.
- ✓ Número de ejercicios: 9.
- ✓ Número de circuitos: 2-4.
- ✓ Recuperación entre circuitos: 3-4 min.
- ✓ Calidad física desarrollada: Fuerza.

En el CIRCUITO N° 2 establecemos las siguientes estaciones, cuadro 2:

1) 1c1 Defensa-Ataque: A lo largo de la cancha hacer uno contra uno. Cambio de función al llegar a la línea de fondo. (Resistencia anaeróbica láctica).

2) Fuerza-Rápida: Con balón medicinal, hacer recorridos a lo ancho del campo. Pasar la pelota entre las piernas al andar, haciendo «ochos».

3) Velocidad Gestual: Realizar una finta de salida en dribbling con paso cruzado, pequeña progresión y rápido cambio de mano o reverso, parada y tiro a canasta.

4) Potencia Anaeróbica Láctica: Cada jugador con un balón, robar y evitar que te roben el balón dribblando. Uno o dos balones por jugador.

5) Fuerza-Rápida: Pases rápidos

entre compañeros con balón medicinal (2-3 kg.). Variar distancias y tipos de pases.

6) Velocidad Gestual: Por parejas y un balón, el atacante realiza finta de salida y/o cambio de mano y tiro a canasta. El defensor realiza movimientos (pasos de caída). Cambio de papel después de cada tiro.

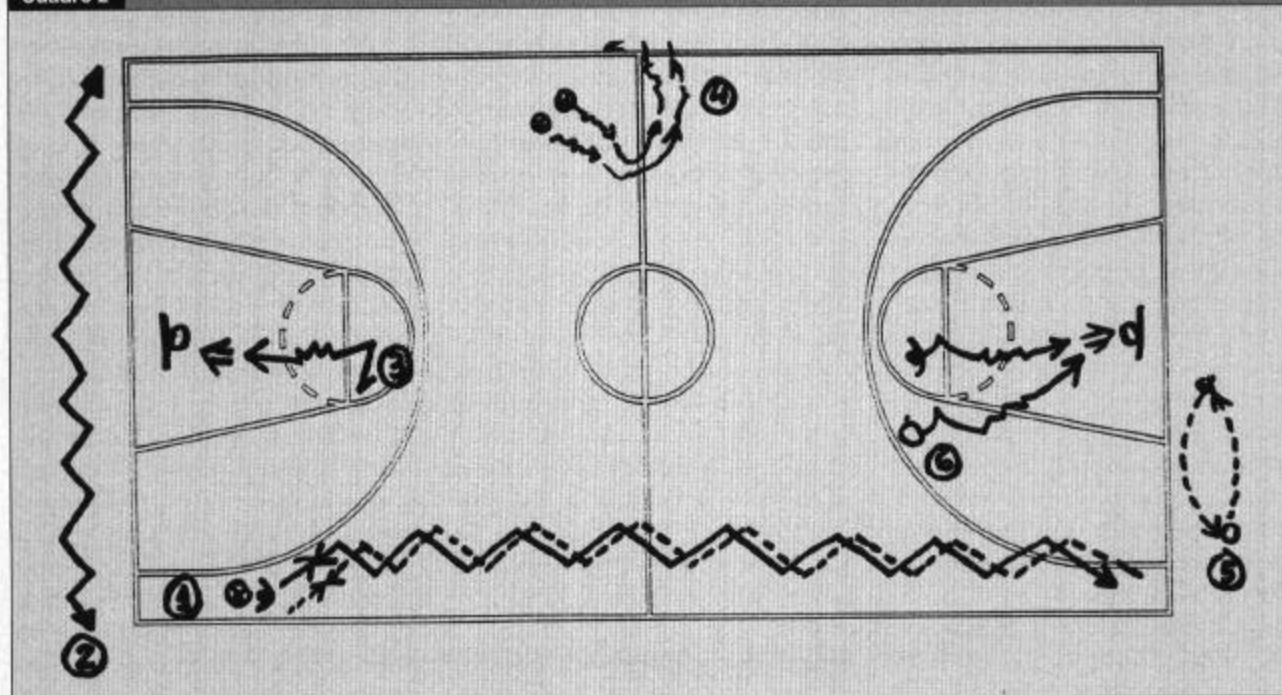
Aspectos a considerar:

- ✓ Tiempo de ejecución: 1 min.-1 min. 30 sg.
- ✓ Pausa entre ejercicios: 30-40 sg.
- ✓ Número de ejercicios: 6.
- ✓ Número de circuitos: 2-4.
- ✓ Recuperación entre circuitos: 2-3 min.
- ✓ Cualidades físicas desarrolladas:
 - + Pot. anaeróbica láctica.
 - + Velocidad gestual.
 - + Fuerza rápida.

Los circuitos expuestos son dos ejemplos de como utilizar este método de entrenamiento en una cancha de baloncesto.

Con este método podemos subsanar dos problemas muy frecuentes en muchos equipos, la falta de tiempo para trabajar la preparación física en los jugadores y las «justas» instalaciones y material con que contamos en nuestros clubes. □

Cuadro 2



LECCIONES DE PSICOLOGIA DESDE LA EXPERIENCIA DEL CAMPEONATO DEL MUNDO

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

No es la intención de este artículo opinar y juzgar respecto a la actuación de la selección española masculina en el último Campeonato del Mundo, ni tampoco aportar «soluciones» a los supuestos «problemas» del baloncesto español, sino aprovechar algunas de las experiencias de este campeonato, a las que hemos tenido acceso desde la perspectiva del espectador, como valiosos ejemplos que ilustran mecanismos de funcionamiento psicológico a menudo presentes en el deporte de competición y, en concreto, en el baloncesto.

En primer lugar, se ha observado, una vez más, la facilidad con la que muchas personas explican el comportamiento de otras en base a supuestos estados psicológicos o actuaciones mentales (por ejemplo: el grado de motivación o de concentración, las creencias, las actitudes, los pensamientos) que tienen lugar en el interior de las personas y que, por lo tanto, resulta difícil detectar desde fuera de ellas. Es cierto que existen manifestaciones externas (las expresiones, los gestos, el comportamiento verbal, y las acciones observables de todo tipo: más o menos energéticas, precisas, oportunas, impulsivas, agresivas o pasivas) cuya observación apropiada puede permitir un acercamiento al conocimiento de las experiencias internas de los demás, pero ni siquiera los observadores mejor preparados pueden conocer, sin margen de error, lo que sucede en el interior de otros, por lo que frases o valoraciones tan categóricas como las que hemos podido

escuchar en esta y en otras ocasiones, del tipo de: «los jugadores no estaban concentrados», «faltó motivación», «pensaron que el partido ya estaba ganado», «les faltó confianza» o, en la dirección contraria, «tenían la convicción de que iban a ganar», «pensaron que si seguían así ganarían el partido», «salieron al campo muy concentrados», etc., deberían emplearse con mayor cautela cuando se pretende explicar lo que ha sucedido en un partido de baloncesto.

La experiencia interna personal (es decir, lo que sucede dentro de uno mismo) es incluso, en muchos casos, difícil de detectar por el propio interesado, que puede estar alerta respecto a pensamientos, sensaciones o emociones concretas, pero no respecto a la disposición psicológica que subyace y favorece la presencia de éstos. Esta disposición psicológica, determinada por cuestiones más internas y estables que los pensamientos, las sensaciones y las emociones concretas, como los valores y creencias básicas que uno tiene, los intereses personales más íntimos y prioritarios, el auto-concepto y la auto-estima personales, la confianza en los propios recursos, las actitudes ante determinados temas, los estados de ánimo, etc., es la base en la que se apoyan la motivación, el estrés y la auto-eficacia, los estados psicológicos, también internos, que más influyen sobre el comportamiento que afecta al rendimiento deportivo.

Estados psicológicos

El nivel de motivación de un de-

portista, el nivel de estrés que está presente en su organismo y el grado en el que el deportista lo controla, y la valoración subjetiva que el deportista hace respecto a su eficacia para competir con éxito, son estados psicológicos internos de gran trascendencia que, sin embargo, en muchos casos, pasan inadvertidos a la percepción consciente del propio deportista (igual que le ocurre a otras muchas personas que no son deportistas), a pesar de que influyen decisivamente sobre la activación general de su organismo (es decir, básicamente, sobre su estado general de alerta y sobre el grado de tensión-relajación que experimentan), sobre su atención y su concentración, sobre sus pensamientos, sensaciones y emociones concretas y, a través de todo ello, sobre su conducta externa.

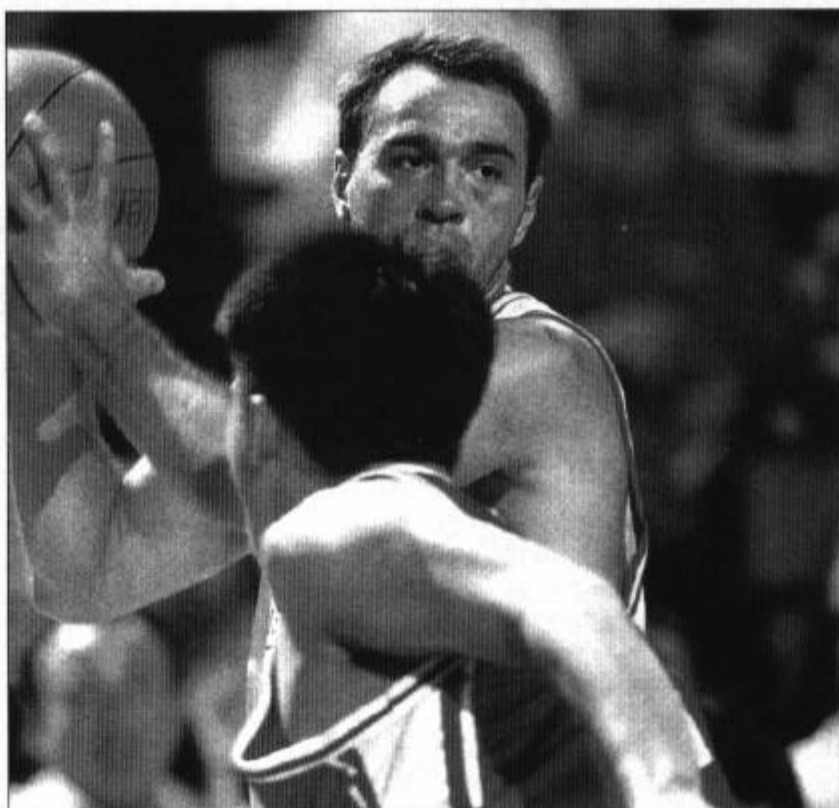
Es decir, que existe una experiencia psicológica propia interna respecto a la que, total o parcialmente, las personas podemos ser o no ser conscientes, que determina nuestra conducta. Y el desconocimiento involuntario o voluntario de dicha experiencia, nos hace, a veces, buscar y encontrar «explicaciones aparentemente convincentes» que «justifiquen» nuestro comportamiento; explicaciones que, en muchos casos, sólo intentan evitar el análisis profundo de lo que en nuestro interior está sucediendo, o enmascarar, inconscientemente, explicaciones que no nos gustan por que pueden atentar contra estructuras mentales (intereses básicos, valores, creencias, auto-estima, auto-concepto, etc.) sobre las que se apoyan nuestra satisfac-

ción personal, nuestra dignidad, nuestra «paz interior» y, en muchos casos, nuestro bienestar y nuestra felicidad.

Siendo tan compleja la experiencia interna personal, se puede comprender lo difícil que resulta detectar con precisión lo que sucede *dentro* de uno mismo (aunque se puede mejorar este conocimiento mediante el entrenamiento apropiado en la auto-observación) y, más aún, lo que sucede *dentro* de los demás (aunque también aquí se puede mejorar como observador mediante el entrenamiento apropiado), por lo que a la hora de analizar y juzgar lo que sucede a nivel psicológico en el entorno de un equipo y/o en el transcurso de un determinado partido o campeonato, la cautela debería estar siempre presente. La utilización de un estilo de valoración más prudente, evitará que se cometan errores y que se pongan «etiquetas» explicativas fáciles pero a menudo incorrectas.

Además, la relación existente entre las manifestaciones externas de las personas y sus estados y comportamientos internos, es más compleja de lo que parece. Así, una misma manifestación externa (por ejemplo, un gesto, una expresión) puede relacionarse habitualmente con un determinado estado interno en una persona y, sin embargo, no tener relación alguna con ese mismo estado interno en el caso de otra. Más aún, determinadas manifestaciones pueden relacionarse con estados internos diferentes en una misma persona o grupo de personas, por lo que extraer conclusiones aparentemente «evidentes» puede conducir a errores considerables.

Por ejemplo, la *pasividad* de los jugadores, de la que tanto se ha hablado en este campeonato mundial y en otras competiciones y partidos, entendiendo como tal, básicamente, el que los jugadores no reaccionen a tiempo, se muevan lentamente o menos de lo que deberían, o no movilicen la cantidad de energía necesaria para tener éxito en sus acciones, es una manifestación ex-



terna que, por lo tanto, puede ser observada (tal y como sucede en muchos partidos de baloncesto, o fases de partidos, en los que se puede detectar este problema mediante la observación apropiada). Sin embargo, interpretar los estados internos de los jugadores a los que podría deberse esta pasividad, requiere un conocimiento más profundo de los procesos que podrían provocarla, puesto que la pasividad puede relacionarse con estados internos diferentes y antagónicos, y por tanto, reflejar experiencias psicológicas opuestas de los jugadores que se muestran pasivos.

La pasividad

Por un lado, la pasividad puede ser la consecuencia de un *nivel bajo de activación del organismo*, el cual propicia:

a) una dispersión de la atención (los jugadores atienden a demasiadas cosas de forma difusa sin centrar la atención en lo más relevante en cada momento) o una atención selectiva inapropiada y generalmente

inconsistente (los jugadores se centran más en unos aspectos que en otros, y en unos momentos más que en otros, pero en base a un criterio arbitrario, seleccionando, por ejemplo, aquello que más les gusta o les conviene hacer sin tener en cuenta si es lo más apropiado);

b) un procesamiento defectuoso de la información a la que se atiende (lo que está sucediendo no se interpreta y valora en la medida que corresponde; por ejemplo, en cuanto al riesgo que implica para el éxito de una jugada, o la amenaza que supone para el desarrollo del partido);

c) una lenta e ineficaz toma de decisiones debido a los problemas anteriores de atención y procesamiento defectuosos;

d) un estado fisiológico inapropiado para movilizar la energía necesaria y utilizarla correctamente.

El bajo nivel de activación que favorece la presencia de pasividad a través de estos mecanismos, puede ser, a su vez, consecuencia de estados internos diferentes: básicamente,

a) de un *exceso de relajación* (debido a falta de interés o a exceso de confianza);

b) del *cansancio y/o el agotamiento físico y/o psicológico*;

c) de la *frustración y/o el desánimo* que pueden aparecer cuando se percibe que se ha fracasado o que los propios recursos son inútiles o insuficientes para controlar las situaciones que a uno le importan;

d) de la *pérdida de responsabilidad individual* que a menudo se observa en los deportes de equipo.

En el primer caso, la *baja motivación* por un campeonato o por un partido (falta de interés), o el *mínimo estrés* que producen éstos (exceso de confianza) son los que determinan el problema. En el segundo y en el tercero existe un *exceso de estrés* (que ha conducido al cansancio o al agotamiento, o que está relacionado con la frustración y el desánimo), al que acompaña en el tercero, y a veces en el segundo, una *motivación baja*. Y en el cuarto y último, nos encontramos ante un mecanismo, característico de los grupos, la *pérdida de responsabilidad individual*, que tiende a aparecer, en general, en la medida que el número de los componentes del grupo es mayor, la identificación individual con el éxito colectivo es menor, existen conflictos de intereses entre lo individual y lo colectivo, y la contribución personal de cada individuo a dicho éxito es más difusa.

Es decir, que la baja activación del organismo que conduce a la pasividad, puede ser consecuencia de distintos estados psicológicos, y, lógicamente, llegado el momento de intentar corregirla, resulta conveniente conocer, aunque sea hipotéticamente, cual es el mecanismo psicológico que está provocando el problema, puesto que no será lo mismo que la causa sea, por ejemplo, una falta de interés que la frustración ante el fracaso, etc., y el desconocimiento puede conducir a que se cometan errores aplicando las soluciones que no proceden.

Nivel de activación

Sin categorizar ni generalizar, simplemente para ilustrar lo dicho anteriormente, el nivel bajo de activación es probable que se produzca en muchos casos:

a) por *falta de interés*, cuando el partido que se va a jugar o se está jugando no tiene trascendencia (por ejemplo, un partido amistoso) o su importancia está eclipsada por el resultado o las vivencias de un partido reciente, la trascendencia de un partido o campeonato posterior, o alguna situación relevante dentro del club o del equipo que acapara prioritariamente la atención de los jugadores;

b) por *exceso de confianza*, cuando un partido si tiene interés (un partido trascendente) pero los jugadores y entrenadores menosprecian las posibilidades del rival o confían en exceso en las fuerzas propias (por ejemplo, cuando se juega frente a un rival aparentemente fácil y, más aún, jugando en casa y en un momento «dulce» con recientes victorias seguidas frente a rivales más difíciles). A veces, cuando el partido tiene muchas trascendencia, el exceso de confianza puede quedar eclipsado inicialmente ante la importancia del resultado, evitándose la perjudicial activación baja y produciéndose, en su lugar, un nivel de activación óptimo que favorece un buen rendimiento; sin embargo, si este buen rendimiento conduce al dominio claro del partido, es probable que esta situación de superioridad, consciente o inconscientemente, «confirme» las creencias previas de jugadores y entrenadores en este sentido, acentuándose el exceso de confianza y, a partir de aquí, disminuyendo la activación y apareciendo una cierta pasividad;

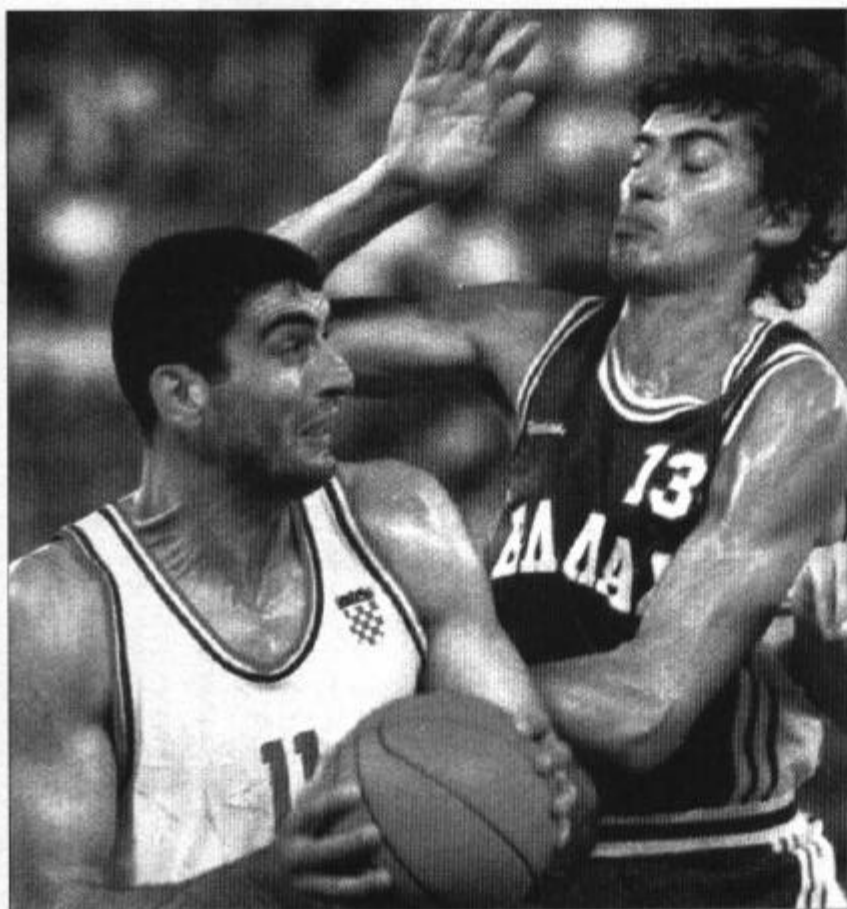
c) por *cansancio y/o agotamiento psicológico*, cuando los jugadores han estado sometidos a una «presión» prolongada sin la necesaria recuperación, con entrenamientos, viajes, partidos, etc., y, sobre todo, la permanente responsabilidad de

afrontar compromisos de gran trascendencia y de tener que rendir al máximo, siendo evaluados, continuamente, por sus entrenadores, sus compañeros, sus directivos, la prensa, los aficionados, sus familiares y hasta por ellos mismos. El cansancio y el agotamiento psicológicos aumentan, asimismo, cuando están presentes el cansancio y/o el agotamiento físico, y cuando los resultados del equipo o el propio rendimiento son deficientes;

d) por la *frustración y/o el desánimo* debidos al fracaso o a la percepción de falta de control sobre la situación, cuando, por ejemplo, se ha perdido un partido decisivo cuyas consecuencias son irreparables, o cuando un jugador (o el equipo), a pesar de que lo intenta una y otra vez, no consigue jugar como quiere, y llega un momento en el que ya ni siquiera lo intenta o lo hace sin apenas convicción de que puede conseguir el desenlace que él pretende (jugar bien, ganar);

e) por la *pérdida de responsabilidad individual*, cuando se observa que los jugadores van más «a lo suyo» (por ejemplo, a mejorar o a no empeorar sus estadísticas personales) que a lo que necesita verdaderamente el equipo para ganar; o que «holgazanean» en las tareas más duras y menos reconocidas habitualmente (por ejemplo, el bloqueo de rebote); o que se inhiben, en definitiva, de todo lo que supone «tirar» del equipo o trabajar prioritariamente para el mismo, creándose una situación en la que los jugadores hacen un juego más aparente que eficaz. Este problema aparece a menudo cuando los jugadores perciben que sus compañeros también «holgazanean»; y también contribuyen al mismo, cuando están presentes, la falta de interés, el exceso de confianza, el agotamiento, la frustración y el desánimo.

En definitiva, existen diversas razones que podrían explicar la presencia de un nivel bajo de activación a su vez favorecedor de la pasividad de



los jugadores en el campo. Pero la pasividad puede ser también la consecuencia de un *nivel de activación elevado* que podría propiciar:

a) una reducción excesiva del enfoque de la atención, que conlleve que el jugador atienda únicamente a un reducido número de cosas de entre todas las que están sucediendo y son importantes, con la implicación de que al faltarle información, se inhiba en cierto modo y se muestre pasivo;

b) un incremento considerable de la actividad mental incontrolada, consciente e inconsciente que, unido a la reducción atencional ya señalada, puede favorecer, por ejemplo, que el jugador atienda fundamentalmente a sus propias sensaciones o pensamientos, ignorando gran parte de lo que sucede en el campo, con las mismas consecuencias que en el apartado anterior;

c) un procesamiento defectuoso de lo que está sucediendo como con-

secuencia de la reducción atencional y del propio incremento de la activación, que puede favorecer que la toma de decisiones sea lenta;

d) un agarrotamiento muscular como consecuencia del exceso de tensión, que al dificultar la movilidad podría también propiciar la pasividad;

e) una inhibición general del organismo (cuando la activación elevada es la consecuencia del temor o de la incertidumbre);

f) un exceso de actividad (cuando la activación elevada es la consecuencia de la motivación excesiva incontrolada, de la hostilidad o el enfado y, a veces, de la ansiedad que produce la falta de control sobre la situación), en cuyo caso no se observaría pasividad sino todo lo contrario, con múltiples movimientos inútiles, movilización innecesaria de energía, conductas impulsivas y conductas agresivas absurdas.

La activación elevada, a su vez,

puede estar propiciada, fundamentalmente, por la influencia de dos estados internos: *la motivación y el estrés*.

Al aumentar la motivación por el reto deportivo, por las consecuencias positivas del mismo y/o por el disfrute con la propia actividad competitiva, aumenta también el nivel de activación del organismo para que éste se encuentre en condiciones de actuar, lo que en principio resulta muy positivo hasta que la activación se incrementa en exceso y se presentan problemas como los comentados anteriormente.

Asimismo, cuando en lugar de la motivación, el estado que predomina es el *estrés* debido a la amenaza de fracaso o a la percepción de falta de control, también aumenta el nivel de activación con efectos que, asimismo, pueden ser positivos para el rendimiento hasta que la activación alcanza un nivel excesivo y se presentan las dificultades ya señaladas. En este caso, cuando la reacción al estrés es la incertidumbre respecto a lo que puede pasar o el temor (el tan nombrado «miedo a perder», o el temor a fallar, o el temor de un jugador a no responder a lo que los demás, o uno mismo, esperan de él), suele ser más probable la pasividad; mientras que, al contrario, cuando la reacción al estrés es la hostilidad, o el enfado, o la ansiedad no por temor o incertidumbre sino por falta de control de las situaciones que en ese momento importan, suelen manifestarse excesos de actividad improductiva y perjudicial (acciones impulsivas y/o agresivas).

La pasividad de los jugadores, puede ser, por lo tanto, la consecuencia de estados y procesos psicológicos internos muy diferentes que a menudo se van alternando en el transcurso de una competición o, incluso, de un mismo partido. El último campeonato del mundo nos ha mostrado interesantes posibles ejemplos de esta alternancia que esperamos poder comentar en artículos futuros.

El análisis incorrecto de manifes-

taciones externas como la pasividad, puede conducir a conclusiones falsas respecto a lo que verdaderamente está ocurriendo en la experiencia interna de los jugadores. Por ejemplo, no es infrecuente observar que alguien interprete la pasividad como «falta de motivación» o «falta de concentración», cuando en realidad la explicación más probable sea el temor a hacerlo mal o un exceso de concentración en un número demasiado limitado de cuestiones. Es cierto que, en muchos casos, el paso de unos estados psicológicos a otros se produce con una gran rapidez en la medida que cambian las circunstancias, y ello dificulta la tarea del observador; así, por ejemplo, se puede pasar en breve del exceso de confianza al miedo a perder, cuando ya queda menos tiempo para terminar el partido (ya en el segundo tiempo) y la ventaja que se tenía en el marcador empieza a disminuir a partir de

algunas jugadas de éxito del equipo contrario y de otras de desacierto propio. El cambio de las circunstancias del partido, en este caso, propiciaría cambios en la percepción de la situación y en el estado interno predominante, de forma que aunque la manifestación externa fuera aparentemente la misma (que tampoco lo sería exactamente), la causa que subyacería sería diferente, exigiendo, por tanto, una solución también diferente a la que se hubiera tenido que tomar antes de que las circunstancias cambiaran.

La complejidad de estas cuestiones plantea, por tanto, la necesidad de conocerlas mejor. Sin duda el conocimiento de estos mecanismos (que aquí hemos señalado únicamente por encima), y de las situaciones que suelen activarlos, puede ayudar al observador a aproximarse al conocimiento de lo que en realidad está sucediendo y, si se trata de un

observador con capacidad de decisión (directivo, entrenador, jugador), puede facilitarle que las medidas que tome sean las más apropiadas.

Por último, el observador deberá controlar, asimismo, sus sesgos propios a la hora de observar y la forma en la que procesa o interpreta la información que observa, pueden estar afectadas por intereses, creencias, actitudes, estados de ánimo, etc. que consciente o inconscientemente le hacen ver más unas cosas que otras y/o le hacen ver lo que ve de una determinada manera que no necesariamente es la correcta, en detrimento de la objetividad y de la utilidad de la observación que realiza. Este es, en gran medida, uno de los principales problemas que afectan la valoración del rendimiento de los jugadores, los equipos y los propios entrenadores en nuestro deporte, y nos dedicaremos a él en uno de los próximos números. □

LA HIDRATACION DEL DEPORTISTA

Por los Dres. **ALFONSO DEL CORRAL** y **JAVIER VAQUERO**

(Hospital Gregorio Marañón de Madrid. Servicios médicos del Real Madrid). Con la colaboración especial del Dr. **JUAN CARLOS HERNANDEZ** (Especialista en Medicina Deportiva)

Partiendo de la base de que el cuerpo humano contiene alrededor del 60-70% de agua en su composición corporal, según edad y sexo, nadie duda de la necesidad de una buena hidratación para el óptimo rendimiento del deportista.

Cuando hacemos deporte se incrementa el metabolismo basal del organismo, produciendo un aumento de la temperatura central del cuerpo. Este reacciona por los mecanismos de: radiación, evaporación, conducción, convección y excreción, con el objetivo de conseguir el equilibrio térmico del cuerpo humano. Precisamente la producción de su-

dor y consiguiente evaporación del mismo, produce un descenso de la temperatura corporal, eliminando agua del organismo.

Este agua se encuentra principalmente en el interior de la célula, por lo que al sudar se extrae principalmente de este compartimento, pudiendo provocar una alteración del metabolismo celular y consecuentemente una disminución del rendimiento físico.

Para evitar este hecho, se hace imprescindible una adecuada hidratación del deportista, especialmente en ejercicios prolongados, prestando especial atención a los ambientes calurosos y húmedos.

Un cálculo válido para saber el grado de pérdida de agua tras un entrenamiento o partido es medir la disminución de peso tras el ejercicio.

Por otro lado el mecanismo que tiene el organismo para advertirnos de la deshidratación es la sed, pero esta sensación no se pone de manifiesto hasta que no se ha perdido ya un porcentaje importante de agua, por lo que el rendimiento puede verse afectado ya en ese momento.

Por ello, se hace necesaria una correcta hidratación antes, durante y después del ejercicio, ya que una vez se ha producido la deshidratación, el organismo necesita un tiempo prudencial para su total recupe-

ración, por lo que el rendimiento puede estar ya disminuido.

Aparte del agua, en el sudor se pierden sales minerales, como el sodio, potasio, cloro, etc., por lo que en toda reposición hídrica deberán de estar presente en pequeños porcentajes dichas sales minerales.

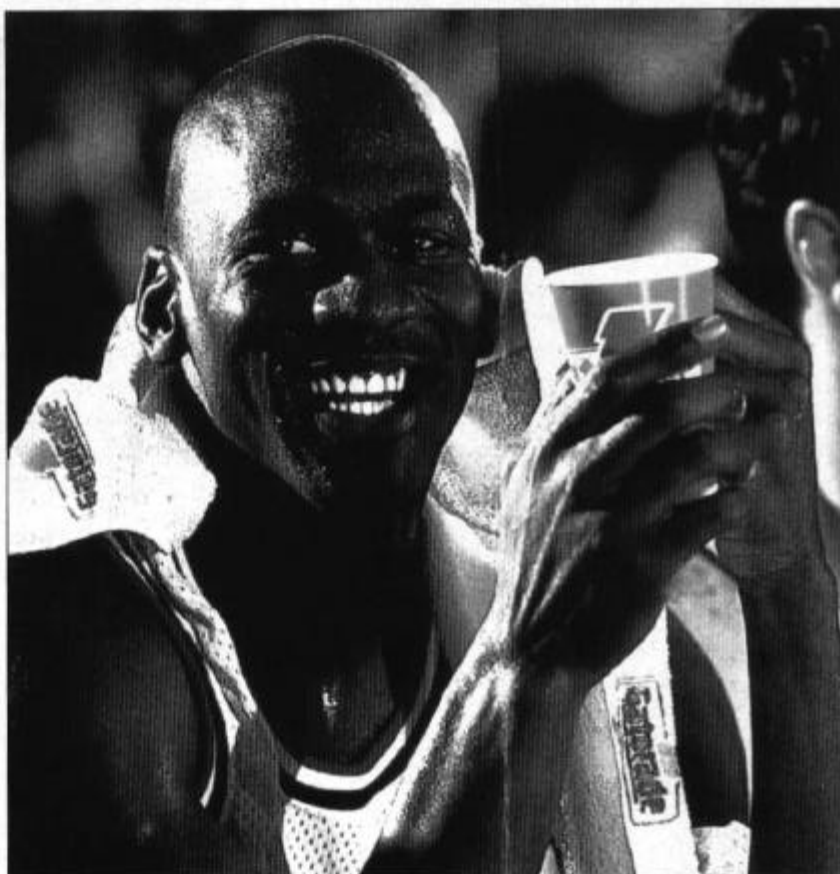
De todo lo anteriormente expuesto, queda claro la necesidad de una correcta reposición hídrica no sólo tras el ejercicio, sino antes y durante el mismo. Se deberá beber agua regularmente durante todo el día y en cantidades no inferiores a un litro y medio ó dos litros diarios. En los calentamientos previos a los partidos o sesiones de entrenamiento, se debe beber del orden de 1/4 ó 1/2 litro, en tomas de 200 ml. cada 15 minutos. Una rehidratación más rápida provocará sensación de plenitud en el estómago y no asimilará el organismo más de la cantidad anteriormente citada.

Durante la actividad deportiva es importante mantener el nivel de hidratación (en los tiempos muertos, sustituciones, descansos, etc.), respetando los intervalos y cantidades anteriormente reseñados.

Una vez finalizada la actividad deportiva deberá de mantenerse la rehidratación, no por la sensación de sed, sino regularmente y hasta que hayamos ingerido la cantidad de agua total igual a la pérdida de peso después del ejercicio. Es decir que si un deportista que antes del entrenamiento ó partido pesa 80 kg., y al finalizar el mismo pesa 78 kg., a pesar de haber respetado las normas de hidratación enumeradas anteriormente, deberá obligatoriamente reponer 2 litros de agua, tras el ejercicio, con las dosis e intervalos reseñados.

Estos consejos, que son básicos para la hidratación, deberán de ser cuidadosamente vigilados en ambientes con gran humedad y calor ó en aquellos deportistas con gran tendencia a sudar.

Se deberán vigilar las prendas deportivas en el calentamiento, des-



cansos, etc., así como la composición de las mismas, para que permitan la correcta eliminación del sudor y que disminuya la temperatura corporal ya que de lo contrario se podrían producir patologías propias del calor: calambres, golpes de calor, etc.

Así mismo, se ha de tener presente que la mayoría de los productos: bebidas hidro-electrolíticas existentes en el mercado, llevan en su composición hidratos de carbono, que si se toman muy concentradas pueden provocar un retraso en vaciado de los líquidos del estómago, con su consiguiente retraso en la absorción en el intestino. Por ello aconsejamos beber dichas soluciones conjuntamente ó alternando con agua sola. Se debe prestar especial atención a la dilución adecuada de dichos productos en ambientes extremadamente calurosos.

Otros detalles que no debemos olvidar en la correcta hidratación del deportista es el hecho de que el alco-

hol, café ó té son diuréticos, aumentando la eliminación de agua y agravando la deshidratación y que la adecuada alimentación proporcione un aporte de agua y sales minerales necesaria para evitar los calambres musculares por pérdida de los mismos.

Como resumen, podemos concluir que la correcta alimentación e hidratación a lo largo de todo el día es el primer paso para mantener un equilibrio hidro-electrolítico. En los casos de sudoración inducido por el ejercicio, deberán de prestar atención a la hidratación en la dosis e intervalos reseñados, para su correcta asimilación, evitando en todo momento las bebidas hipertónicas o muy azucaradas que provocarán un retraso de la evacuación del estómago y por lo tanto en su absorción. Estimamos que el control del peso pre y post-ejercicio, ó en su defecto diariamente, permite valorar las pérdidas hídricas (1Kg = 1L.) y por consiguiente pautar correctamente su reposición. □

LOS PASOS: CONCEPTO Y EJEMPLOS

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

A ctualmente una de las modificaciones a las reglas de juego que está levantando más polémica, es la relacionada con el «CAMINO» o «PASOS». El nuevo redactado del Artículo 39 de las Reglas de juego nos define muy claramente las posibilidades que tienen los jugadores para detenerse y elegir el pie de pivote.

Quizás la actual polémica es que para unos, es exagerado el número de violaciones de pasos que se señalan, mientras para otros, todavía se señalan pocos. La situación actual la podríamos resumir en los siguientes tres puntos:

1) *Ha habido un cambio de concepto y de regla*, por lo tanto los jugadores y entrenadores deben cambiar sus hábitos de juego y entrenamientos respectivamente, adaptándolos a las nuevas reglamentaciones.

2) *Todo lo nuevo genera una mayor atención*, para todos y en concreto para los que tienen que aplicar la regla. Los árbitros hemos recibido instrucciones de la FIBA para sancionar un mayor número de violaciones, para forzar a los jugadores a volver a enfocar su trabajo en la mejora técnica de sus habilidades técnicas y no en la pura velocidad o fuerza.

3) *Tenemos que hacer un acto de sinceridad colectiva y reconocer* que antes, todos dábamos por bueno jugadas del todo antirreglamentarias. Lo único que hemos conseguido con esta dejadez es un descenso del nivel técnico de los jugadores. Podríamos decirlo mismo con los contactos personales en general.

Después de esta introducción lo mejor será pasar a estudiar el nuevo texto del artículo 39 del Reglamento que dice textualmente lo siguiente:

A. DEFINICIONES

1. Un «PIVOTE» tiene lugar cuando un jugador teniendo control del balón desplaza, el mismo pie una o varias veces en cualquier dirección, mientras el otro, llamado pie de pivote, se mantiene sobre un punto de contacto con el suelo.

2. Los «PASOS» o avanzar con el balón (en el interior del terreno) de juego es la acción de desplazar, mientras se controla el balón, un pie o los dos pies, en cualquier dirección fuera de los límites descritos en este artículo.

B. ELECCION DEL PIE DE PIVOTE

1. Un jugador que recibe el balón teniendo LOS DOS PIES EN EL SUELO puede utilizar CUALQUIERA como pie de pivote, FIGURA 1.

2. Un jugador que recibe el balón cuando está en MOVIMIENTO O EFECTUANDO UN REGATE puede detenerse y elegir su pie de pivote de la siguiente forma:

a) Si un PIE está en contacto con el suelo:

1. ESTE PIE será el pie de pivote, después de que el otro pie toque con el suelo.

2. El jugador puede saltar sobre este pie y caer simultáneamente con los dos pies, entonces NINGUN PIE puede ser pie de pivote.

b) Si los DOS PIES NO ESTAN EN CONTACTO CON EL SUELO y el jugador:

1. Cae simultáneamente con los dos pies, puede utilizar CUALQUIER como pie de pivote.

2. Cae sobre un pie seguido del otro, entonces el PRIMER PIE que toque con el suelo será el pie de pivote, FIGURA 2.

3. Cae sobre un pie, puede saltar sobre este pie y caer simultáneamente con los dos pies, entonces NINGUN

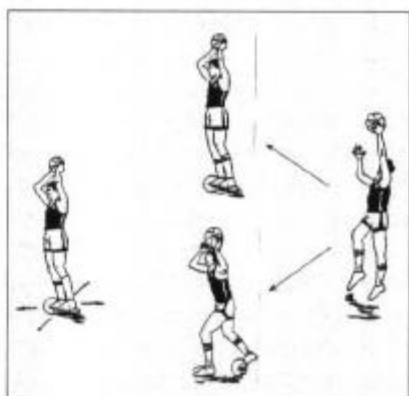


FIG. 1 ▲ UN JUGADOR QUE RECIBE EN MOVIMIENTO Y SE DETIENE CON LOS DOS PIES A LA VEZ O BIEN RECIBE ESTANDO PARADO, PUEDE ELEGIR CUALQUIERA COMO PIE DE PIVOTE. AUNQUE LOS DOS PIES ESTEN A DIFERENTE ALTURA.

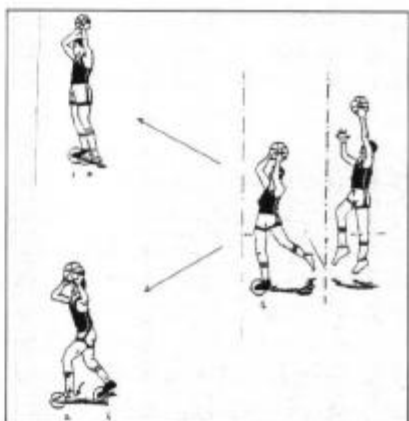


FIG. 2 ▲ UN JUGADOR RECIBE EL BALÓN EN MOVIMIENTO PARÁNDOSE PRIMERO CON UN PIE Y LUEGO CON EL OTRO O BIEN SE PARA EN SU DRIBBLING: —PUEDE COLOCAR LOS DOS PIES A LA MISMA ALTURA O A DIFERENTE ALTURA. EL PIE DE PIVOTE SERÁ EL PRIMERO EN TOCAR EL SUELO.

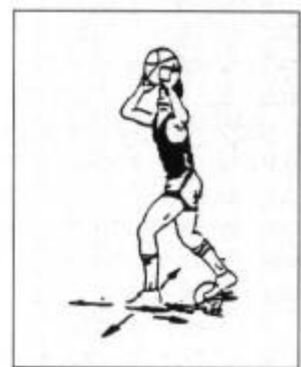


FIG. 3 ► UNA VEZ ELEGIDO EL PIE DE PIVOTE, EL OTRO SE PUEDE MOVER EN CUALQUIER DIRECCIÓN.

PIE será pie de pivote.

C. AVANZAR CON EL BALON

1. Después de haberse DETENIDO y haber elegido el pie de pivote, FIGURA 3, el otro se puede mover en cualquier dirección y:

a) Al efectuar un pase o un tiro a canasta, entonces el pie de pivote puede LEVANTARSE pero NO PUEDE volver al suelo antes de que el balón salga de la(s) mano(s).

b) Al iniciar un regate, el pie de pivote NO PUEDE ser levantado ANTES que el balón salga de la(s) mano(s).

2. Después de haberse DETENIDO y CUANDO NO HAY PIE de pivote, FIGURA 4:

a) Uno o los dos pies pueden ser LEVANTADOS pero NO PUEDEN volver al suelo antes que el balón salga de la(s) mano(s) al efectuar un pase o un tiro a canasta.

b) NINGUN PIE puede ser levantado antes que el balón salga de la(s) mano(s), al salir en regate.

Una infracción de esta regla es una violación.

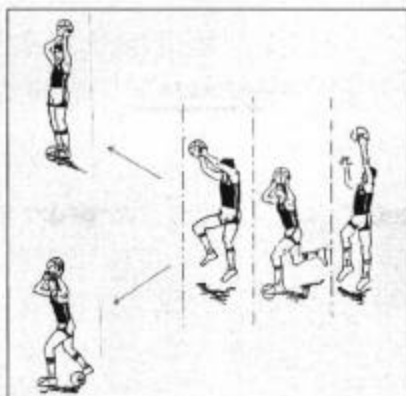


FIG. 4 ▲ UN JUGADOR RECIBE EN MOVIMIENTO PARÁNDOSE PRIMERO CON UN PIE Y LUEGO SALTA Y CAE CON LOS DOS PIES, O BIEN SE PARA EN SU DRIBBLING: — PUEDE COLOCAR LOS PIES A LA MISMA ALTURA O A DIFERENTE ALTURA. NO PUEDE PIVOTAR, POR LO TANTO NO PODRÁ MOVER NINGUNO DE LOS DOS PIES. SOLO LOS PODRÁ LEVANTAR PARA TIRAR O PASAR.

Comentario

Sólo hay violación de esta regla si el jugador controla el balón.

Una vez leída la regla, vamos a explicarla de forma gráfica lo que es el pie de pivote.

Llamamos PIE DE PIVOTE al pie que se queda fijo en el suelo (se pue-

de rodar sobre él). Lo podríamos comparar con la aguja de un compás, FIGURA 5.

Un pie se queda fijo mientras el otro se puede mover en cualquier dirección. El cuadro 1 muestra todas las posibilidades de detenerse.

Ahora lo único que falta es entrenar los nuevos conceptos, repetir una y mil veces los ejercicios hasta adquirir los nuevos hábitos que permitan una ejecución perfecta y rápida de los movimientos de los pies. □

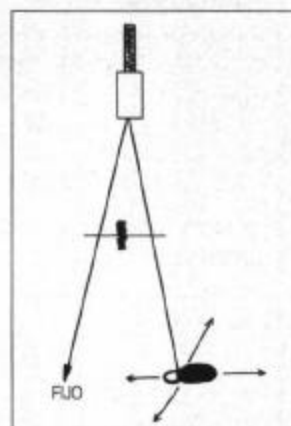


FIG. 5 ▶

Cuadro 1: Artículo 39

POSICION DEL JUGADOR	POSICION DE LOS PIES	PIE DE PIVOTE	POSIBLE ACCION	RESTRICCIONES (LIMITACIONES)
PARADO O CAEN LOS DOS PIES SIMULTANEAMENTE	AMBOS EN EL SUELO	A ELEGIR	PASAR O TIRAR EMPEZAR UN REGATE	PUEDE ELEVAREL PIE DE PIVOTE, PERO DEBE SOLTAR LA PELOTA ANTES QUE EL PIE DE PIVOTE VUELVA AL SUELO DEBE SOLTAR LA PELOTA ANTES DE LEVANTAR EL PIE DE PIVOTE
EN M O V I M I E N T O	UNO DE LOS PIES EN CONTACTO CON EL SUELO	ESTE PIE	PASAR O TIRAR EMPEZAR UN REGATE	PUEDE ELEVAREL PIE DE PIVOTE, PERO DEBE SOLTAR LA PELOTA ANTES QUE EL PIE DE PIVOTE VUELVA AL SUELO DEBE SOLTAR LA PELOTA ANTES DE LEVANTAR EL PIE DE PIVOTE
	LLEGA UN PIE AL SUELO Y LUEGO EL OTRO	EL PRIMER PIE	PASAR O TIRAR EMPEZAR UN REGATE	PUEDE ELEVAREL PIE DE PIVOTE, PERO DEBE SOLTAR LA PELOTA ANTES QUE EL PIE DE PIVOTE VUELVA AL SUELO DEBE SOLTAR LA PELOTA ANTES DE LEVANTAR EL PIE DE PIVOTE
	UN PIE ESTA EN CONTACTO CON EL SUELO O CAE CON UN PIE Y LUEGO SALTA PARA DETENERSE, CON LOS DOS PIES SIMULTANEAMENTE	NINGUN PIE	PASAR O TIRAR EMPEZAR UN REGATE	PUEDE ELEVAREL UNO O AMBOS PIES PERO DEBE LANZAR LA PELOTA ANTES QUE UNO O AMBOS PIES VUELVAN AL SUELO DEBE SOLTAR LA PELOTA ANTES DE LEVANTAR CUALQUIER PIE



ENTREVISTA CON EDUARD TORRES

Por **FRANCO PINOTTI**

Llevar la etiqueta de entrenador más joven de la ACB podría ser una losa muy pesada si no se llevara con equilibrio e inteligencia. Más de uno pasó por el mismo trance y rápidamente cayó en la sima del olvido no por supuesta incapacidad sino exclusivamente por el significado que conlleva la palabra joven en un mundo donde supuestamente la experiencia, que da la edad, lo es todo.

Eduard Torres, conocido familiar-

mente por todos como «Edu», ha pasado este trago con un sobresaliente y actualmente nadie le recuerda aquello de la juventud, por lo menos a la hora de entrenar, y se ha convertido en el prototipo del entrenador que, si se le deja trabajar con un mínimo de paciencia y tiempo, consigue brillantes resultados y demuestra que la teoría que antes mencionaba es simplemente esto, una teoría, que no tiene más base real que una serie

de estúpidos perjuicios que desgraciadamente siguen sobreviviendo en el baloncesto español.

Edu Torres ha forjado su trayectoria en Andorra, lugar paradisíaco en muchos aspectos pero no en el concreto del baloncesto en la época que él empezó a trabajar ahí.

«Vine con 23 años recién cumplidos, una maletita y muchas ilusiones. Antes había preparado mi carrera como entrenador en los equipos de

base del Joventut de Badalona; un año como ayudante de Julius Corella en el junior, después llevando al juvenil cuando Miquel Nolis entrenó al senior y en la temporada siguiente nuevamente con el junior como ayudante de Pedro Martínez, año en que conseguimos quedar campeones de España. Luego la oportunidad de Andorra. Como puedes imaginar era una situación bastante diferente a la de ahora. Las ganas eran las mismas o más, pero el equipo estaba totalmente por hacer y a un nivel que podríamos definir como pobre. Jugábamos en una escuela con capacidad para 500 personas, y poco a poco, gracias a mucho trabajo y a un poco de suerte, logramos que el basket arraigara. El boom del baloncesto en Andorra coincidió en un buen momento para mí ya que el equipo y yo fuimos subiendo al unísono. El siguiente paso fue convertirnos de un equipo modesto en Primera B a un equipo con reales alternativas de llegar a la cumbre del baloncesto español. Y aquí estamos».

«Como principio, considero que cualquier entrenador debe plantear su trabajo bajo una perspectiva muy profesional. Se debe ser tan profesional cuando se entrena un equipo de minibasket como cuando se hace con un equipo de liga ACB. No creo que la profesionalidad vaya excesivamente ligada al hecho de ganar más o menos dinero, sino simplemente a la ilusión que se debe poner si verdaderamente te gusta el baloncesto».

Contrariamente a la primera impresión que se puede llevar de él, de persona seria, adusta, Edu es de carácter jovial, al que le gustan las bromas, estar con los amigos y charlar de basket y de lo que sea.

Su experiencia como entrenador a todos los niveles le permite hablar de baloncesto desde una óptica interesante y experta.

—¿Hay mucha diferencia entre

ser un entrenador de base o de élite?».

«Pueden haber diferencias técnicas y tácticas, lo cual es lógico, pero como principio considero que cualquier entrenador debe plantear su trabajo bajo una perspectiva muy profesional. Para mí se debe ser tan profesional cuando se entrena un equipo de minibasket como cuando se hace con uno de liga ACB. No creo que la profesionalidad vaya excesivamente ligada al hecho de ganar más o menos dinero, sino simplemente a la ilusión que se debe poner si verdaderamente te gusta el baloncesto, y esto lo digo con sinceridad, no es un tópico. Por ejemplo, tengo que reconocer que la manera de funcionar de nuestro equipo es como si fuéramos un equipo de base».

—¿Qué aspectos deportivos y humanos forman tu filosofía de juego?».

«He tenido la suerte de estar, en mi época de formación, al lado de grandes entrenadores en la etapa del Joventut (Aïto, Julbe, Martínez, Corella, Nolis) y trabajar cerca de gente que ha aportado algo importante a nuestro basket. De todos aprendes algo y esta amalgama de ideas ha permitido formar mi actual concepto de juego ideal o cercano al ideal. Me gusta el basket que tradicionalmente ha sido la bandera del baloncesto que se ha hecho en España: un baloncesto rápido, de defensas agresivas, con alegría (el juego tiene que ser un placer), y esto es lo que estamos intentando llevar a cabo en Andorra aunque no sea la moda generalizada en Europa, desgraciadamente creo yo, aunque parece que últimamente se está recuperando el espíritu que había antaño».

—¿El poder entrenar tantos años seguidos a un mismo equipo, es una ventaja o reporta inconvenientes?».

«Creo que es una ventaja, ya que a los pequeños inconvenientes que puedan haber, el hecho de trabajar con continuidad en un sitio como éste, donde hay una comunión tan buena entre todos los que formamos el club, la verdad es que es una goza-

«En Andorra, sobre todo al principio, era sí importante ganar pero aún más ser capaces de ofrecer baloncesto que atrayera a un público hasta entonces inexistente. Tomamos este riesgo desde el principio y como la experiencia ha sido positiva intentamos seguir en la misma línea».

da. El problema mayor existente ha sido la gran desigualdad económica que hemos soportado año tras año. Si hubiéramos tenido una progresión económica más regular, hubiera sido todo más fácil, pero las circunstancias han hecho que unos años pudiéramos dar un paso hacia adelante y al año siguiente tuviéramos que dar dos pasos atrás porque económicamente no llegábamos. Los inconvenientes son los que se puede imaginar todo el mundo: que hay gente que debe estar cansada de verme cada año en el mismo banquillo. Este argumento fue el que me planteé antes de renovar el último contrato, pero la directiva insistió que este tema no tenía ninguna importancia y que lo realmente importante era el trabajo que estábamos haciendo entre todos».

—¿Te sientes encasillado como entrenador del Andorra?».

«No me siento encasillado. Afortunadamente he vivido una etapa larga, tengo dos años más de contrato, que me gustaría cumplir, pero sé que algún día mi etapa acabará e igual que me vine de Barcelona hasta aquí, me iré de Andorra a otro sitio, eso sí, con un bagaje tan positivo como la experiencia que tuve y que tengo aquí».

—¿Quien haya seguido tu trayectoria como entrenador encuentra un lugar común a lo largo de tu carrera deportiva, el juego bonito, vistoso de tus equipos; ¿dónde reside el secreto?».

«En primer lugar gracias por el cumplido. La idea básica es intentar siempre ofrecer un buen baloncesto. El año pasado lo conseguimos hacer

durante una etapa prolongada de la temporada. Tenemos jugadores capaces de interpretar este tipo de juego alegre, creativo y además es el tipo de juego que me gusta y que crea afición. Hay que tener en cuenta también que en Andorra, sobre todo al principio, era sí importante ganar pero aún más ser capaces de ofrecer un baloncesto que atrayera a un público hasta entonces inexistente. Tomamos este riesgo desde el principio y como la experiencia ha sido positiva intentamos seguir en la misma línea».

—Siguiendo con la pregunta anterior, has mantenido este estilo teniendo equipos totalmente distintos, desde gente relativamente joven en Primera, para cambiar la estructura de la plantilla una vez subido a la élite, con tres extranjeros, jugadores nacionales de talento pero quizás con la aureola de «pasar de todo»; ¿dónde reside esta capacidad de saber mantener un camino aun cambiando los actores?

«Vuelvo a repetir que no hay secreto como tal. Se ha demostrado que el estilo de juego no depende sólo de los jugadores, porque esto lo hemos sabido mantener con jugadores de niveles dispares. Está claro que dentro de las posibilidades del club siempre hemos intentado contratar a jugadores que se acoplen a este estilo, aunque está claro que a todos los jugadores les gusta jugar así. Para mí, más que la imposición de un estilo, existe el hecho de que jugar bien a baloncesto y divertirse dentro de una seriedad de planteamientos, es lo que le gusta a todos».

—Como compaginas tu juventud con la veteranía de algunos, o muchos en tu caso, de los jugadores.

«Creo que el problema no es ser joven o mayor, sino intentar que exista un respeto mutuo entre todos. Yo podría ser una persona mayor y que nadie tuviese respeto por mí y yo tampoco por los jugadores, o al revés. Creo que más que respeto existe un compromiso común con el equipo; considero que lo más bonito de



«El estilo de juego no depende sólo de los jugadores porque esto lo hemos sabido mantener con jugadores de niveles dispares. Para mí, más que la imposición de un estilo, existe el hecho de que jugar bien a baloncesto y divertirse, dentro de una seriedad de planteamientos, es lo que le gusta a todos».

este equipo, del club, es que todos estamos involucrados para que las cosas funcionen bien por encima de personalismos».

—¿Ataque o defensa?. ¿Porqué de cada cosa?

«Afortunadamente en baloncesto todo está interrelacionado y muchas veces una buena defensa es el mejor ataque. El baloncesto es un

juego tan rápido que de una buena defensa le puedes sacar fruto rápido en ataque; y también si haces un buen ataque da moral para defender mucho mejor. Es por ello que no se impone una cosa sobre la otra, sino que van fundidas. El que juegue un buen ataque y no defiende, se equivoca; al igual que se equivoca el que pretende ganar sólo defendiendo. Hay que buscar el equilibrio entre las dos cosas, aunque la mejor definición es que una buena defensa te permite un buen ataque, y un buen ataque te da moral para defender bien».

—Actualmente hay una fuerte polémica sobre el juego. ¿No crees que se empobrece porque no se enseña bien a los jugadores no sólo los fundamentos técnicos individuales sino también otros aspectos tan importantes como el saber estar en la

«El problema no es ser joven o mayor sino que exista un respeto mutuo entre todos».

cancha, el entender el juego, el no ser egoísta y a la vez tener personalidad, y un largo etcétera?».

«Estoy de acuerdo con la afirmación que haces en la pregunta y creo que, diseccionando un poco lo que acabas de decir, desgraciadamente hay muchos jugadores en la liga ACB que tienen muy pocos fundamentos, y poco conocimiento del juego muchos otros más. Otra cosa es que hablemos de un jugador capaz de realizar un trabajo muy específico, pero en general se conoce muy poco el juego, y creo además que los que conocen mejor el juego, que tienen mejores fundamentos, son los jugadores veteranos. Probablemente a los entrenadores nos corresponda parte de culpa en esta falta de base en los jugadores jóvenes».

—A la gente que sigue el baloncesto le gustará saber cuál es tu metodología de trabajo, en líneas generales.

«Intentamos trabajar un poco de todo dentro de lo que permite el calendario. Mi objetivo es que el entrenamiento no se convierta en algo rutinario, por ello intentamos arrastrar a los jugadores para que realicen el máximo trabajo posible con la máxima concentración. En la pretemporada trabajamos mucho fundamentos individuales con todos los jugadores;

«El que juegue un buen ataque y no defiende, se equivoca; al igual que se equivoca el que pretende ganar sólo defendiendo. Hay que buscar el equilibrio entre las dos cosas, aunque la mejor definición es que una buena defensa te permite un buen ataque, y un buen ataque te da moral para defender bien».



res; durante la temporada nos centramos esencialmente en el 5c5 con mucho ritmo porque es la base para jugar con soltura. Además complementamos esta labor haciendo mucha técnica individual con los más jóvenes o los que juegan menos. De todas formas con los más veteranos también realizamos cierto trabajo específico porque aun si estos jugadores no pueden mejorar mucho su juego, sí deben tenerlo todo «fresco» y bien presente para rendir bien.

Particularizando más, considero que el tiro es el fundamento más importante y que consigue englobar a todos los jugadores y además es el más fácil de generalizar, o sea de que todos trabajen de manera unificada. Después, con los «grandes» hay que trabajar mucho los movimientos específicos interiores y con los «pequeños» realizar también su particu-

«Probablemente a los entrenadores nos corresponda parte de culpa en esta falta de base en los jugadores jóvenes».

lar trabajo específico. Todo se basa en situaciones reales de juego, en planteamientos y sistemas que tenemos, introduciendo en cada movimiento variantes específicas que nos interesan en un momento puntual o más general».

—¿Ha mejorado o empeorado el juego de nuestra liga de élite y de refilón del basket internacional FIBA?

«Por un lado el juego se ha hecho, en general, más feo, y por otro el nivel de la liga, se diga lo que se diga, es altísimo. No hay ningún equipo, del primero al último, donde no te en-

«Considero que el tiro es el fundamento más importante y que consigue englobar a todos los jugadores y además es el más fácil de generalizar, o sea de que todos trabajen de manera unificada».

cuentres una línea exterior con buenos tiradores o pasadores y una línea interior con fortaleza y buen nivel de juego. La liga ACB creo que tiene un nivel altísimo aunque sí hay que reconocer que en algunos momentos el juego se ha empobrecido un poco, se ha vuelto más especulativo y ha perdido un poco de vistosidad, pero el nivel de calidad, insisto, es muy elevado y creo que esta temporada mucho más que en las anteriores».

—¿Cuál es tu opinión sobre la Asociación de Entrenadores?».

«Fatal, es penoso, me llevan a los peores hoteles, a unos clinics donde hay demasiada gente (a partir de este momento tenemos que interrumpir la conversación porque la risa nos ahogaba. Todo se explica porque a unos metros estaba el presidente de la AEEB haciéndose el distraído pero pendiente de nuestro diálogo. Recuperada la seriedad, volvemos a lo nuestro). Considero que la Asociación hace todo lo posible para aliviar las inquietudes que los entrenadores tenemos. Esto me parece algo vital para enjuiciar la labor de nuestra Asociación. Si luego además de llenar nuestras inquietudes es capaz de llevarnos a labores de perfeccionamiento de estas labores, como así es, creo que la valoración no puede ser más positiva».

—¿Crees que es un colectivo consolidado o que necesita más asentamiento, más cambios o lo que consideres necesario?».

«Sin duda es un proyecto consolidado hasta tal punto que para si quisieran esta consolidación muchos estamentos del deporte español de la forma que lo tenemos nosotros,



¿Qué necesitaría? Creo que es difícil ir más allá de lo que se está haciendo ahora, pero hay nuevas ideas que están surgiendo y seguro que la Asociación además de demostrar de estar capacitada para organizar clinics de todos los niveles, sabrá encontrar este algo más al que todos anhelamos».

Para terminar nos gustaría que valoraras el significado de las siguientes palabras:

—Baloncesto.

«Una pasión, un estilo de vida. No el punto más importante de mi vida, afortunadamente, pero sí uno de los más importantes».

—Andorra.

«El lugar donde he vivido mis primeros años de casado, como padre, como profesional. Un sitio que me ha marcado mucho. Un lugar maravilloso para vivir».

—Jugador.

«No me gustan los mitos, pero me encanta Magic Johnson por todo lo que representa por el baloncesto».

—Entrenador.

«No hay ninguno en especial, todos son válidos, además pienso que el entrenador no debe estar mitificado. Así como creo que para el baloncesto es bueno que haya mitos entre los jugadores, los entrenadores debemos saber estar en un segundo plano».

—Vida.

«Algo que merece vivir y luchar por ella».

—Amigos.

«Un tesoro y algo imprescindible para cualquier persona, especialmente para mí que puedo vanagloriarme de no tener muchos pero sí muy buenos».

—Mujer.

«La mía. (risas generalizadas), y así quedo fantástico para cuando lea la entrevista».

—Ambición.

«Personalmente, ser una persona cada día un poco mejor y que mi familia viva lo mejor posible. Profesionalmente, la única ambición que tengo es que mi club sea también cada día un poco mejor». □



FEDERACION
INTERNACIONAL
DE BALONCESTO

REVISTA OFICIAL

MENSUAL

FIBA BASKET

DESDE el BANQUILLO

La REVISTA OFICIAL "FIBA BASKET" cuenta ya con cinco ediciones en los principales países europeos, lo que la convierte en la publicación de baloncesto más vendida en todo el continente.

Desde noviembre "FIBA BASKET" también se publica en España, incluyendo un amplio suplemento sobre la Liga A.C.B. realizada por lo profesionales más cualificados de nuestro país. Dentro de este suplemento mensual, la sección "Desde el banquillo" se ocupará del mundo de los entrenadores españoles, con artículos e informaciones de gran interés.

Es una revista que ofrece toda la información de primera mano sobre el deporte de la canasta en todo el mundo, con reportajes, entrevistas y toda la actualidad más inmediata. En una palabra, todo lo que cualquier aficionado exigente puede demandar.

"FIBA BASKET" ofrece una suscripción gratuita durante un año (11 números) a todos los socios de la Asociación de Entrenadores de Baloncesto. Para más información, dirigirse a:

EDICIONES ESEUVE, S.A.
Batalla del Salado, 34, esc. B, 1º A
28045 MADRID
Tel.: (91) 539 01 03
Fax: (91) 528 87 59





¿Que tiene Kevin Johnson en los pies?

que trae a sus contrarios de cabeza?



RUN 'N SLAM by

CONVERSE
OFFICIAL SHOE OF THE NBA