

# ELNUEVO

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año VIII - Núm. 28 - Enero 1995

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID



# FIBA Study Centre

AT THE SERVICE OF  
CLUBS AND FEDERATIONS



**Aldo Vitale**  
Managing Director,  
FIBA Basketball  
Promotion



**Nicole Appleby**  
Head of the FIBA  
Study Centre and  
Research Department



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

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

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

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

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



## FIBA STUDY CENTRE GUIDES TO BASKETBALL FACILITIES



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

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

Tel.: +49-89-74815868

Fax: +49-89-74815888

e-mail: [secretariat@office.fiba.com](mailto:secretariat@office.fiba.com)



**Senoh**



**3M**

**JUNCKERS**



**Robbins**  
SPORTS SURFACES

**ONDAVISION**

**SPORT COURT**

**GES**

**PORTER**  
It's What the Pros Play On!

**TARAFLEX**

**SIEMENS**

**ELECA**

**Philips Lighting**

**MAPEI**

GARRO SPORTS, INC.



**MONDO**

**BERTELÉ**  
ALUMINUM

**Champion**  
U.S.A.

**FOX40**



CITUS - ALTUS - FORTIS

COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL

## FELICITACIONES OLIMPICAS

**P**ermitanme, a través de estas breves líneas, expresar mis más sinceras felicitaciones a la Revista «Clinic», de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, por haber sobrepasado los 25 números. El baloncesto es un deporte que en España a lo largo de los pasados años experimentó el crecimiento más vertiginoso y espectacular que jamás había contemplado. Con posterioridad, ha constatado los peligros derivados de dicho crecimiento y la necesidad de estudiar en profundidad los caminos a seguir. Sin duda, las asociaciones de profesionales deben contribuir, como parte muy importante, a buscar las mejores soluciones. Es por ello que el contar con un vehículo de puesta al día, reflexión e intercambio de ideas es absolutamente necesario. La Revista «Clinic» cumple perfectamente esas funciones, y eso queda claramente demostrado por la gran cantidad de afiliados con que cuenta en la actualidad la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, y que día a día van aumentando. Estoy seguro que la labor realizada hasta el momento, se verá continuada e incluso mejorada en el futuro.

Reciban mis más cordiales felicitaciones y mis mejores deseos de éxito.

  
**Juan Antonio SAMARANCH**  
Marqués de Samaranch  
Presidente C.I.O.

|                                                     |         |
|-----------------------------------------------------|---------|
| El entrenador<br>JAVIER IMBRODA                     | Pág. 4  |
| Funciones del ayudante<br>P. SAENZ y S.J. IBÁÑEZ    | Pág. 5  |
| 24 segundos y 48 minutos<br>CHEMA BUCETA            | Pág. 10 |
| El reglamento<br>FERNANDO FERNÁNDEZ                 | Pág. 12 |
| 2c1 en el bloqueo directo<br>TRIFON POCH            | Pág. 17 |
| Conceptos ofensivos<br>R. BECH y A. SERRA           | Pág. 19 |
| Evitando las señales<br>JOAN M <sup>º</sup> GAVALDA | Pág. 22 |
| Saques de fondo<br>ENTRENADORES NBA                 | Pág. 29 |
| Transición defensiva<br>BILL LEATHERMAN             | Pág. 32 |
| El tiro libre<br>MIKE DUNLAP                        | Pág. 34 |
| Iniciación al Shuffle<br>TIM SHEA                   | Pág. 35 |
| Dolor de la pierna<br>A. DEL CORRAL y J. VAQUERO    | Pág. 39 |
| Test de control<br>JUAN CARLOS MITJANA              | Pág. 40 |
| El estrés<br>CHEMA BUCETA                           | Pág. 42 |
| Entrevista con Randy Knowles<br>JORGE MUÑOZ         | Pág. 46 |

**Edita**  
A.E.E.B.

**Presidente**  
Anton M<sup>º</sup>. Comas i Coma

**Director**  
Francisco Miret

**Traducción**  
Neus Blanch

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

**Han colaborado en este número**  
Javier Imbroda, Pedro Saenz, Sergio José Ibáñez Gadoy, Chema Buceta, Fernando Fernández, Trifon Poch, Ramón Bech, Angel Serra, Joan M<sup>º</sup> Gavaldá, Bill Leatherman, Mike Dunlap, Tim Shea, Alfonso Del Corral, Javier Vaquero, Juan Carlos Mitjana, Jorge Muñoz.

**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) 1995 A.E.E.B.- Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

# EL ENTRENADOR: RACIONALIZAR SU TRABAJO

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

**A** menudo leo artículos y escucho opiniones sobre la labor del entrenador, ese personaje que suele ser responsable de todo y participe de nada, un hombre en definitiva forzosamente solitario, sólo arropado por su equipo de trabajo y jugadores, y a veces ni eso. Pero, ¿cuál es la misión del entrenador?

Transcribiendo algunas opiniones seleccionadas que me han ido llamando la atención, hay quien dice que el entrenador poco o nada tiene que enseñar a una plantilla de estrellas. ¿Qué debe hacer?, dirigir los entrenamientos, dictar las tácticas en cada partido y rectificar sobre la marcha si es necesario, el saber proyectar un impulso anímico, un afán de victoria. La mejor fuerza psicológica la ha de proporcionar la personalidad del entrenador.

Otros lo comparan con un funambulista, da lo mismo lo que sepa, lo importante es ser un gran relaciones públicas, hacer caso al líder del vestuario, enjabonar al presidente de turno y venderse como un kleenex ante los profesionales de los medios de comunicación.

Los más extremistas piensan que el entrenador es un mal necesario que pierde partidos porque cuando se gana son los jugadores los responsables.

Todas estas opiniones que suelen estar bastante generalizadas, y parte de culpa la tiene el mismo colectivo, no ayudan precisamente a prestigiar en mi opinión una labor clave dentro del baloncesto sino que más bien sirven para minimizarlo a límites tristemente insospechados, pero insisto, ¿cuál es su verdadera misión?

En mi modesta opinión, esa misión debe descansar sobre tres grandes



pilares, fundamentales para su razón de ser:

- a) Maestro en la enseñanza y en la metodología que aplica.
- b) Estrategia en la preparación y dirección posterior del juego.
- c) Psicólogo en la dirección del grupo humano y en su capacidad de motivación.

A partir de esta definición que sirve tanto para entrenadores de base como de élite, el trabajo constante, creer en tus posibilidades y rodearte de un buen equipo de trabajo serán claves para racionalizar tu labor.

No descubro nada diciendo que posteriormente los resultados dictarán sentencia y aunque sea de esta forma es conveniente señalar que estar sujeto exclusivamente a los resultados suele tener efectos negativos, pues esos resultados pueden cegar para bien o para mal.

Nos vamos moviendo entre las urgencias de todos, los egoísmos de unos cuantos y la incompreensión de la mayoría. Aceptemos que es así pero al menos me queda el derecho de rebelarme ante estas situaciones. □

# FUNCIONES DEL ENTRENADOR AYUDANTE

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

Los deportes colectivos nacieron como la simple competición de unos jugadores contra otros. Era suficiente el balón, el terreno y el número adecuado de participantes para comenzar la lucha. Los jueces fueron elementos importantes para poder desarrollar con más objetividad los partidos. En cuanto se hacía un poco en serio, no tardaron en aparecer los entrenadores. Bosc, G. (1981), cita que hasta 1952 el entrenador de baloncesto no tuvo título, ni derechos ni deberes en los partidos.

A medida que la competición fue creciendo en importancia, el papel del entrenador fue aumentando, debido a que debía poner orden a muchos intereses individuales de los jugadores. Además, debía prepararles para que el rendimiento colectivo fuera el más apropiado. Ya hemos mencionado que es relativamente reciente su incorporación reglamentaria.

Controlar la preparación técnica, táctica, física, psicológica, médica, organización de diversos aspectos y a los propios jugadores, se convertía en algo demasiado amplio para una sola persona. Así, aparecen los ayudantes del entrenador en campos especializados como la medicina, preparación física, organización (directivos y delegado) y entrenador(es) ayudante(s). Este equipo de trabajo reduce las competencias del entrenador, permitiendo que éste se centre sólo en tareas técnico-tácticas.

Resumiendo lo que hemos dicho, y siguiendo a Pintor, D. (1987), presentamos en forma de esquema los elementos necesarios para una competición en baloncesto:

## ♦ PRIMARIOS

### —Esenciales

- 1) Jugadores
- 2) Terreno
- 3) Balón

### —Complementarios

- 4) Árbitro
- 5) Entrenador
- 6) Auxiliares

## ♦ SECUNDARIOS

- 7) Directivos
- 8) Espectadores
- 9) Medios de comunicación
- 10) Patrocinadores
- 11) Otros

Para aclarar algunos conceptos que vamos a ir comentando, diferenciamos las partes en que se compone el Entrenamiento Deportivo (figura 1):

### —BÁSICAS

- Técnica
- Táctica
- Física
- Psicológica

### —COMPLEMENTARIAS

- Teóricas (reglamento, estrategia)
- Ciencias de apoyo (Biomecánica, Medicina, etc.).



▲ Figura 1. Áreas del Entrenamiento Deportivo.

Muchos ejemplos nos demuestran que el trabajo especializado en equipo es lo que produce mejores resultados. En los deportes colectivos el entrenamiento técnico-táctico es el más importante y el más difícil de entrenar.

A igualdad técnico-táctica las capacidades físicas o psicológicas deciden, pero cuando los fundamentos individuales y colectivos de un equipo son superiores a los de otro, no debería influir el factor físico ni el psicológico. Con ejemplos muy extremos podemos comprobar lo que decimos: un equipo de atletas no podría ganar a un buen equipo de baloncesto, aunque la capacidad física de los primeros sea muy superior.

Pintor (1987) demuestra que la capacidad técnico-táctica está basada en la capacidad física y en la psicológica. Es decir, que una buena condición física y/o una gran inteligencia ayudarán a mejorar la capacidad técnico-táctica, pero nunca podrán sustituirlas para valorar a un jugador o equipo de baloncesto. Con esto queremos volver a indicar el técnico-táctico como el factor más importante de los deportes colectivos, y los demás se tienen que supeditar a él.

Los equipos profesionales norteamericanos se rodean de varios entrenadores ayudantes, algunos de los cuales son los responsables de alguna faceta del juego como la defensa, o el ataque. También muchos países del Este de Europa nos han mostrado, en su época dorada, al primer entrenador como coordinador, y a los ayudantes como ejecutantes de las decisiones colectivas.

Por todas estas razones, y por la gran complejidad que supone un entrenamiento de todos los medios técnico-tácticos (individuales y colectivos; de ataque y de defensa), aumenta la importancia de los entrenadores ayudantes, que pueden ser una de las claves para el éxito de un equipo, ante la igualdad que hoy día suele existir en nuestras competiciones.

Con este artículo queremos completar las escasas referencias bibliográficas que estudian la labor de los entrenadores ayudantes, corroborándola con nuestra experiencia en el mundo del baloncesto que abarca más de diez temporadas en categorías inferiores, y ocho en equipos profesionales de Granada, Málaga y Huelva. Durante tres temporadas trabajamos en el mismo equipo penetrándonos a la perfección en las funciones de entrenador y ayudante.

Queremos indicar que nos parece más apropiado el término americano de entrenador ayudante (assistant coach), que el de segundo entrenador utilizado más en nuestro país. Las razones son simplemente semánticas, ya que el trabajo en equipo que nosotros defendemos, coloca a los entrenadores como colaboradores del máximo responsable, y no como segundos.

## Funciones

Pocos autores recogen formalmente las responsabilidades de los entrenadores ayudantes. Comas, M. (1991) relata una serie de ideas personales sobre las funciones del segundo entrenador. La Escuela de Entrenadores (1977) cita en un apartado de la asignatura «Técnica de entrenamiento» las funciones del entrenador ayudante, diferenciando su labor en los entrenamientos y en los partidos.

Tras estudiar la bibliografía encontrada, hemos tratado de ordenarla, aportando algunos detalles que cada entrenador y ayudante podría completar.



▲ Figura 2. Funciones del entrenador ayudante

Hemos agrupado las funciones del entrenador ayudante en tres grandes grupos, dependiendo del momento en que se produzca nuestra labor. Así podemos hablar de responsabilidades (figura 2):

### A) DURANTE LA PROGRAMACION

#### B) DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS

- B.1.- Atribuciones de organización
- B.2.- Atribuciones de dirección
- B.3.- Atribuciones de corrección
- B.4.- Atribuciones de ayuda
- B.5.- Atribuciones de control
- B.6.- Otras atribuciones

#### C) PARA LOS PARTIDOS

Desarrollemos ahora las diferentes competencias que puede tener el entrenador ayudante en cada momento. En función del entrenador y su manera de trabajar, estas responsabilidades se verán incrementadas o reducidas.

### A) Durante la programación

1) Colaborar con el entrenador durante la elaboración de la planificación anual del equipo. Realmente el encargado de realizar esta planificación es el primer entrenador, pero el trabajo en equipo debe comenzar con realizarlo conjuntamente.

2) Ayudar a concretar la programación de los entrenamientos en los diferentes periodos de la temporada.

3) Realizar, bajo la supervisión del entrenador, la programación semanal. Una vez realizada, es interesante que se la presentemos a los jugadores para que sepan qué, cuándo y cómo se va a trabajar.

4) Proponer durante la realización

de las diferentes programaciones, el número de entrenamientos a realizar, la duración e intensidad de las sesiones, en conexión con el trabajo de preparación física y, por tanto, con su responsable.

### B) Durante los entrenamientos

Para explicar mejor cada una de las responsabilidades que tenemos durante la realización de los entrenamientos hemos decidido agrupar cada una de nuestras misiones por núcleos de contenidos similares. Una vez agrupadas, destacamos seis grupos bien definidos de atribuciones.

#### ♦ B.1) Atribuciones de organización:

1) Ayudar a preparar cada una de las sesiones de trabajo junto con el entrenador.

2) Cuando no podamos colaborar directamente en la preparación de la sesión podemos proponer actividades alternativas a las previstas, así como la secuenciación, duración, objetivos, ayudas, etc.

3) Organizar durante el desarrollo de la sesión los diferentes grupos de trabajo que necesitaremos para la realización de las diversas actividades programadas.

4) Proponer al entrenador variantes o mejoras a los ejercicios que se están realizando en ese momento.

#### ♦ B.2) Atribuciones de dirección:

1) Realizar las sesiones de trabajo previstas a las cuales no pueda asistir el entrenador.

2) Realizar las sesiones de trabajo específico con alguno de los jugadores del equipo, bajo la supervisión del entrenador.

3) Realizar las sesiones específicas de tiro a canasta, así como el control de la efectividad de los jugadores.

4) Dirigir el entrenamiento cuando el entrenador desea ver éste desde la grada, para poder apreciar mejor la dinámica de trabajo del equipo.

5) Dirigir a un equipo cuando durante el entrenamiento se realiza un ejercicio de cinco contra cinco.

6) Entrenar con un grupo de jugadores para que aprendan los movi-

mientos de juego que emplea el equipo rival, para posteriormente jugar con el resto de compañeros aplicando estos movimientos.

♦ B.3) Atribuciones de corrección (conocimiento de resultados)

1) Dar conocimiento de resultados al entrenador sobre la realización de cada actividad, cumplimiento de objetivos, comportamiento de los jugadores, etc.

2) Dar conocimiento de resultados a nivel individual sin interrumpir la dinámica general del ejercicio o la sesión a los jugadores que lo necesiten.

3) Emitir conocimiento de resultados generales sobre la organización y la ejecución de alguna tarea propuesta, siempre que el entrenador nos lo autorice.

♦ B.4) Atribuciones de ayuda:

1) Ayudar al desarrollo de alguno de los ejercicios, ya sea mejorando la información inicial del entrenador o facilitando la organización de los jugadores.

2) Establecer las rotaciones entre los jugadores en las actividades en las que existan jugadores actuando y descansando.

3) Colocarnos como elemento de ayuda para la realización de un ejercicio, ya sea como jugador pasador, tirador, etc., o como iniciador de una situación real parcial.

4) Colaborar con el cumplimiento de las reglas del juego durante toda la sesión y más específicamente en algunas situaciones globales de 4c4 ó 5c5.

♦ B.5) Atribuciones de control:

1) Supervisar el tiempo de realización de los ejercicios, ya que en muchos casos los entrenadores nos olvidamos del tiempo que llevan desarrollando una actividad, no pudien-

do poner en práctica todas las tareas propuestas.

2) Controlar la intensidad y organización de los ejercicios para que se ajusten a las previsiones realizadas.

3) Controlar las acciones de un jugador concreto, por orden del entrenador, para posteriormente analizar su actuación.

4) Llevar el control estadístico de algún aspecto que el entrenador desee observar como rebotes, pases perdidos, porcentaje de tiro, etc.

♦ B.6) Otras atribuciones:

1) Recuperar a algún jugador que se encuentre lesionado con un trabajo específico, mientras el resto del equipo realiza otro trabajo.

2) Realizar los primeros auxilios ante las múltiples lesiones que se producen durante el transcurso de una sesión de trabajo, siempre que no exista equipo médico.

dirigidas, los Tgroup, sociogramas, etc., que nos permitirán conocer cuáles son las interioridades de nuestro equipo y los problemas que pueden aparecer durante la temporada.

### C) Para los partidos

Las funciones que realizamos para los partidos podemos agruparlas en tres momentos: las tareas previas a la disputa de un partido, las que realizamos durante el partido y las que llevamos a cabo tras la finalización del mismo.

♦ C.1) Trabajo previo al partido:

El trabajo se centra en el análisis del equipo contrario y de nuestro propio equipo en varias facetas.

1) Estudio y análisis en vídeo del equipo contrario para conocer cuáles son sus acciones de juego, zonas de efectividad, tipo de juego que realizan, etc.

2) Estudio y análisis en vídeo de nuestro equipo para así poder conocer cuáles son nuestros errores y aciertos más comunes.

3) Estudio de las estadísticas que ofrece el equipo contrario (siempre que éstas se puedan conseguir).

4) Preparación psicológica de los jugadores ante los partidos que se van a disputar.

♦ C.2) Durante los partidos:

1) Puntualizar algunos de los comentarios que el entrenador realice en la charla prepartido, haciendo énfasis en los aspectos desarrollados en las sesiones de entrenamiento.

2) Atender a todos aquellos aspectos que se puedan escapar de la atención del entrenador y son importantes para el desenlace del encuentro.

3) Dirigir el calentamiento.

4) Ayudar, en la medida de nuestras posibilidades, en la dirección del



3) Mantener buenas relaciones con los empleados de la instalación, sobre todo cuando éstas no son propias.

4) Atender a todos los elementos ajenos a la propia dinámica de la sesión que consideremos importantes como llamadas telefónicas, prensa, etc.

5) Ante la inexistencia de especialista en psicología deportiva en el nivel que nos encontramos, debemos atender a esta función en la medida de nuestros conocimientos y posibilidades. Para ello empleamos técnicas sencillas como las charlas

partido, transmitiendo al entrenador todas las ideas que se nos ocurran para que éste las filtre, analice y seleccione las que considere de importancia.

5) Proponer una serie de cambios, tanto en el aspecto estratégico como en la rotación de jugadores.

6) Colaborar a la dirección del equipo con algún tipo de planilla de registro. Esta función dependerá del número de ayudantes que haya, ya que en muchos casos pueden anotar el delegado u otros colaboradores. Estadísticas más específicas como tipos de ataques empleados, sistemas del equipo contrario, etc., son más recomendables para los entrenadores ayudantes.

7) Observar y descubrir los sistemas y estrategias que emplea el equipo contrario, tanto en defensa como en ataque.

8) Charlar con los jugadores que son sustituidos. Corregimos las acciones que han realizado erróneamente, reafirmamos sus acciones positivas, y los animamos para que sigan concentrados en el partido.

9) Controlar las acciones de los jugadores del banquillo, procurando que éstos reciban información de las acciones positivas y negativas que realizan sus compañeros en el campo, para que si éstos tuvieran que salir a sustituir a un compañero, sepan lo que tienen que hacer.

10) Siempre que el entrenador nos lo permita, realizar conocimiento de resultado de forma individual a algún jugador sobre aspectos tácticos generales o específicos del partido.

11) Ofrecer conocimiento de resultados globales o alternativas a las actuaciones que se están realizando durante las charlas de los tiempos muertos. Siempre tras las ofrecidas por el entrenador y con su consentimiento.

12) En la medida de lo posible, realizar el rol contrario al que realiza el entrenador, en su relación con la pareja arbitral.

♦ C.3) Tras los partidos:

1) Charlar con el entrenador para

## RESUMEN DE LAS ATRIBUCIONES DEL AYUDANTE

|               |                                                                                                                                                                                                               |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PROGRAMACION  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayuda</li> <li>• Preparar conjuntamente</li> </ul>                                                                                                                   |
| ENTRENAMIENTO | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización</li> <li>• Dirección</li> <li>• Corrección</li> <li>• Ayuda</li> <li>• Control</li> <li>• Otras</li> </ul>                                              |
| PARTIDOS      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparación (video, estadísticas, etc.)</li> <li>• Durante (calentamiento, ayudar a dirigir, etc.)</li> <li>• Después (hablar con entrenador y jugadores)</li> </ul> |

▲ Figura 3

contrastar opiniones, descargar tensiones y ofrecer alternativas a lo que ha ocurrido durante el partido.

2) Aplacar y controlar las reacciones de los jugadores tras el partido, tanto las eufóricas como las depresivas.

3) Colaborar en preparar la charla del siguiente entrenamiento, el visionado del video y las estadísticas del partido.

### Formación necesaria

Es una asignatura pendiente de la legislación deportiva española la falta de criterios para exigir una determinada titulación en un trabajo más o menos profesional relacionado con el deporte. Esto ocurre con los entrenadores ayudantes: pueden entrar como delegados si no tienen titulación, o pueden ser monitores, entrenadores o licenciados en E.F.

Creemos que la formación que debe tener un entrenador ayudante debe ser importante. Debe dominar los conocimientos teóricos de los contenidos del deporte (técnica, táctica, reglamento, metodología, etc.) y de Ciencias de apoyo como psicología, preparación física, primeros auxilios, etc. Por tanto se debe exigir titulación en función del nivel de competición o edad de los jugadores. En alta competición, se debería exigir la máxima titulación y una importante

experiencia, e igualmente ser considerado como profesional dentro de la plantilla.

Consideramos que todos los entrenadores deberían pasar por la función de ayudantes como una fase imprescindible de su formación. Las razones de esta idea son que además de desarrollar numerosas funciones, como ya hemos visto, aumenta su experiencia, y puede tomar decisiones y participar en la dirección del equipo, pero sin tener la máxima responsabilidad. □

### Bibliografía

BOSC, G. y GROSSEGEORGE, B. (1981). «El entrenador de baloncesto». Hispano Europea. Barcelona.

COMAS, M. (1991). Staff Técnico, sus funciones. Tomo 16 de la colección «Baloncesto, más que un juego». Gymnos. Madrid.

ESCUELA NACIONAL DE PREPARADORES DE LA FEB. (1977). «Técnica de entrenamiento y dirección de equipo». Escuela nacional de preparadores. Madrid.

GOMELSKI, A. (1990). «Baloncesto, la dirección del equipo». Hispano Europea. Barcelona.

PINTOR, D. (1987). «Apuntes de Baloncesto». INEF. Granada.

Bajo la organización de la AEEB: Clinic Oficial NBA-FIBA

# CLINIC INTERNACIONAL "FINAL FOUR"

Zaragoza: 11, 12 y 13 de Abril de 1995



## Conferenciantes



HUBIE BROWN



ETTORE MESSINA



RANDY PFUND



ALFRED JULBE



Para cualquier información e inscripciones dirigirse a:  
ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

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



Patrocinadores:



TODOS LOS PARTICIPANTES  
AL CLINIC TENDRAN SUS  
ENTRADAS  
GARANTIZADAS  
PARA LA  
"FINAL  
FOUR"

# VEINTICUATRO SEGUNDOS, SI; CUARENTA Y OCHO MINUTOS, NO.

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

**E**n los primeros días de Enero, la Federación Española ha tenido la buena iniciativa de organizar un torneo sub-23 con las selecciones de las cuatro conferencias de la liga EBA.

En este torneo, además de poderse observar a los jugadores «promesa» que no actúan en equipos de la ACB, se han experimentado algunas innovaciones en las reglas del juego, como son los veinticuatro segundos de posesión del balón, en lugar de los treinta vigentes, y la extensión del partido a cuarenta y ocho minutos de juego divididos en cuatro tiempos de doce. Ambas normas son de uso corriente en la NBA y en el seno del baloncesto FIBA se discute desde hace tiempo sobre su idoneidad, sobre todo últimamente, coincidiendo con un momento en el que predomina la idea de unificar el reglamento del baloncesto en todo el mundo y se toma la NBA como punto de referencia hacia el que se mira y que se intenta imitar (o al menos aproximarse a él).

Por múltiples razones: deportivas, político-deportivas y económicas, parece razonable el acercamiento a la NBA, pero esto no quiere decir que deban reproducirse todas sus reglas, sus competiciones, sus formas de jugar, etc., sino que, con espíritu crítico, se tomen y se adapten aquéllas que más convengan y se rechacen las que se estime que no proceden. La observación objetiva y detallada de lo que sucede en la NBA, y la consideración de las necesidades y circunstancias específicas de nuestro baloncesto, deberán determinar que es lo

que se debe imitar, adaptar o rechazar, sin caer en simples mimetismos a veces más aparentes que útiles, que incluso pueden resultar perjudiciales en el contexto en el que, lejos de la NBA, nos movemos.

La experimentación de posibles innovaciones en nuestro baloncesto, utilizando torneos como el que hemos visto en Madrid con jugadores de la liga EBA e incluso determinadas competiciones oficiales, puede ser de gran utilidad, pero debería establecerse algún procedimiento objetivo que permitiera evaluar con mayor rigor la posible eficacia de los cambios que se experimentan, de forma que no se confiara, únicamente, en las impresiones subjetivas de las personas que están presente. Aún siendo estas personas de reconocida experiencia y debiendo tenerse en cuenta, por tanto, sus valiosas opiniones, las conclusiones de este tipo de experimentos deberían basarse, fundamentalmente, en datos que se obtuvieran en diversos eventos y mediante un método riguroso que permitiera reducir al mínimo el error de la observación.

Estos datos deberían corresponder a cuestiones que se considerasen relevantes en relación a las innovaciones que se experimentasen y podrían incluir: hechos objetivos relevantes (por ejemplo: el número de pérdidas de balón; el número de veces que los equipos atacan o defienden; la distribución del tiempo de juego entre los jugadores del equipo, etc.); impresiones subjetivas de los expertos, pero delimitadas a cuestiones concretas y cuantificadas en lo

posible (por ejemplo: diez expertos podrían contestar a una serie de preguntas sobre las ventajas de jugar con veinticuatro segundos, utilizando una escala de 0-5 puntos y con un apartado para observaciones adicionales); y hasta opiniones del público (por ejemplo: si se pretende dar espectáculo, habría que preguntarle al público asistente, también con cuestiones convenientemente delimitadas y valoraciones cuantificables).

De esta forma, se evitarían los sesgos y errores habituales de la apreciación subjetiva asistemática e incontrolada (por ejemplo: un aspecto concreto que llama más la atención del observador puede influir en su opinión global, sin que tenga en cuenta otros aspectos relevantes; otro ejemplo: pueden influir en la opinión del observador, las opiniones de otras personas que están cerca de él; también puede ocurrir que se tenga en cuenta la opinión de determinadas personas pero no de otras, dejando fuera opiniones que por su relevancia deberían tenerse en cuenta, etc.) y se aprovecharía mucho mejor la encomiable iniciativa de la Federación Española de experimentar (evidentemente, mucho mejor que, simplemente, sentarse a hablar sin ninguna experiencia real), pudiéndose llegar a alcanzar conclusiones verdaderamente interesantes para nuestro baloncesto.

Entre los comentarios que estos días se oían durante el torneo organizado por la Federación, había muchas opiniones en favor de los veinticuatro segundos pero en contra de

los cuarenta y ocho minutos, con división de opiniones sobre la conveniencia de dividir el partido en dos o en cuatro tiempos, pero en este último supuesto con una clara preferencia por cuatro tiempos de diez minutos cada uno.

En favor de los veinticuatro segundos de posesión, la mayor rapidez del juego y la probable disminución de los sistemas de juego largos y complicados que «mecanizan» al jugador en beneficio de una mayor habilidad y creatividad individual y colectiva (partiendo, sobre todo, de situaciones de uno contra uno, dos contra dos y tres contra tres) necesarias para resolver las jugadas de ataque en menos tiempo.

La norma de los veinticuatro segundos de posesión podría ser positiva en todas las categorías, pero especialmente en las competiciones de jugadores jóvenes, en las que, además, se podría implantar internamente, sin esperar a que lo haga la FIBA y sin perjudicar a los clubes que participan en competiciones europeas. La liga EBA, por ejemplo, podría ser más espectacular de esta manera, y contribuir en mayor medida a la formación de nuestros jugadores «promesa».

En contra de los cuarenta y ocho minutos, se apuntaba lo largo que puede hacerse un partido con estos minutos extra, en detrimento del interés por el mismo durante amplios periodos de tiempo e incluso con posibles problemas para su retransmisión por la televisión debido a su mayor duración; también, la hipotética menor oportunidad de ganar de los equipos más débiles, al extenderse el tiempo en el que deberían jugar a un elevado nivel, y su rival superior a un bajo nivel, para que se mantuviera la igualdad y la oportunidad de ganar del más débil hasta el final; asimismo, el riesgo de que los equipos jueguen más despacio, con el fin de que sus jugadores más importantes dosifiquen las fuerzas para poder estar en el campo durante todo el partido. Sin embargo, en contraposición a este

último argumento, algunos opinaban que la ampliación a cuarenta y ocho minutos quizá beneficiaría que los entrenadores contaran con más jugadores y utilizaban como ejemplo lo que sucede en la NBA.

Entrando en este debate, se debe tener en cuenta que en América los entrenadores, los jugadores, los directivos, los medios de comunicación y hasta el público están más acostumbrados a que se juegue con más jugadores. En el baloncesto escolar y universitario, con sólo cuarenta minutos de juego y no con cuarenta y ocho, las numerosas rotaciones de jugadores ya forman parte del tipo de juego que allí se hace, y en la NBA, aunque con más razón, se repite esta forma de utilizar a la plantilla que el entrenador tiene a su disposición. No debe entenderse, por tanto, que las múltiples rotaciones de la NBA son la consecuencia de los partidos más largos, sino de un estilo de trabajo de los entrenadores americanos que es comprendido por todos los que le rodean (por ejemplo, no es habitual que alguien critique al entrenador porque ha sacado a un jugador dos minutos antes del descanso y luego no le ha vuelto a sacar hasta mediada la segunda parte otros dos minutos; o que se le censure porque «no les da tiempo a los jugadores para que entren en juego», o porque «no mantiene en el campo el mismo cinco lo suficiente como para que se conjunten entre sí los principales jugadores»).

En España, sin embargo, es probable que aún incrementándose el tiempo de juego, los entrenadores siguieran contando con pocos jugadores por diversas razones: entre ellas, en primer lugar, porque la tendencia, cada vez mayor, de nuestros clubes (seguramente por cuestiones económicas) es contratar pocos jugadores verdaderamente útiles para jugar, completando sus plantillas con jugadores con fichas bajas que sirven fundamentalmente para entrenar como «sparrings»; en segundo lugar, por- que aún queriendo contratar un

mayor número de jugadores competitivos, lo cierto es que en la actualidad éstos escasean, por lo que no todos los clubes podrían tener amplias plantillas de buenos jugadores; en tercer lugar, porque el hábito de nuestros entrenadores, salvo excepciones, es jugar con pocos jugadores, y es difícil (aunque no imposible) cambiar esta forma de actuar, sobre todo cuando la «cultura» que existe alrededor apoya que se siga actuando de esta forma (por ejemplo: en muchos casos, no en todos, un entrenador será menos vulnerable a las críticas si mantiene a sus tres extranjeros o a sus «figuras» nacionales en el campo todo el partido, salvo que tengan muchas faltas personales, que si les sustituye en beneficio de otros jugadores y del ritmo de juego que favorece al equipo). Si es conveniente dividir el partido en cuatro tiempos por cuestiones de publicidad o similares, parece aconsejable, por tanto, jugar cuatro tiempos de diez minutos, evitándose los inconvenientes que parecen tener los cuatro periodos de doce.

En definitiva, veinticuatro segundos sí, cuarenta y ocho minutos no, pero sería interesante que estas impresiones personales, aún coincidiendo en ellas muchas personas expertas del baloncesto (lógicamente, también habrá otras opiniones), fueran apoyadas por datos más rigurosos.

Una cosa es lo que parece y otra, aunque a veces coincida, lo que verdaderamente sucede; lo que parece evidente debe ser comprobado empíricamente si se desea disminuir la probabilidad de cometer un error, y la liga EBA, además de contribuir a la formación de los jugadores jóvenes, podría ser un excelente campo para la experimentación. ¿Por qué no se ensayan algunas innovaciones durante toda una temporada (por ejemplo jugar con veinticuatro segundos) y se toman numerosos datos apropiados que permitan conocer mejor las consecuencias de éstas? □

# EL REGLAMENTO COMO ELEMENTO ESTRUCTURADOR DEL JUEGO

Por **FERNANDO FERNANDEZ ALLENDE** (Profesor INEF Galicia. Entrenador Superior)

**A** lo largo de estos últimos años he mantenido con diferentes colegiados gallegos, de distintas categorías, una continua relación, entre otras cosas por su colaboración con el INEF-G y su docencia para las distintas promociones de la Maestría de Baloncesto; y quizá, de los diálogos que de esas clases sobre el Reglamento se derivaron, avivaron mi preocupación —que lo ha sido siempre— sobre el conocimiento en profundidad del mismo y de su utilización como un medio más para su uso en la competición. De aquí la serie de REFLEXIONES que pretendo realizar a continuación y, que muchas de ellas, planteé en una charla-conferencia programada dentro del Stage de Pretemporada que celebraron los árbitros gallegos en la localidad de Sada (La Coruña), con motivo del estudio de las Nuevas Reglas que entraron en vigor esta Temporada.

Me gustaría dejar claro que no pretendo, con estas líneas, dogmatizar. Nunca ha sido mi estilo de trabajo. Solamente intento abrir algunas puertas a todos, entrenadores y árbitros, exactamente igual que la intención que tuve con estos últimos y que me trasladó a la bella localidad gallega, para que la reflexión y el análisis, nos lleven a clarificar un poco más nuestra visión del juego y, por tanto, a comprender, con una mayor profundidad, su desarrollo y enseñanza.

Previamente creo necesario realizar una breve introducción que, de alguna forma, nos sitúe en la genuina dimensión del debate. En la actualidad y, por supuesto el INEF de Galicia

no es una excepción, existen nuevas tendencias hacia el estudio y enseñanza de los Deportes de Equipo. Se trata de una perspectiva diferente y que poco parece tener que ver con anteriores análisis y tesis, y que de alguna forma generalizaban la cuestión, relacionando actividades que por sus características nada o muy poco tenían en común. Esto no significa más que entender la particular dimensión que poseen los deportes denominados colectivos y tratar de singularizar su estudio, independientemente de otros y que todos nosotros encuadramos en apartados bien diferenciados.

Basados en las teorías de C. BAYER y PARLEBAS y, sobre todo, teniendo en cuenta los trabajos efectuados bajo la dirección del Profesor FERNANDEZ MORENO en el curso de doctorado «Análisis de la acción del juego en los deportes de equipo» y

que él dirigió en mayo del presente año en el INEF-Galicia, voy a presentar un esquema, que de alguna forma resume esta nueva visión y, al mismo tiempo, quizá dé una idea, tal vez, más clara, de donde debemos ubicarnos y la importancia y transcendencia que dentro del juego tienen los árbitros, para que cada uno sea capaz de asumir la responsabilidad que de todo ello se deduce, y aportar las correspondientes soluciones para afrontarla; al mismo tiempo desearía que veamos, con atención extrema, las consecuencias de determinadas decisiones y criterios tomados en función de razonamientos, a veces, no suficientemente claros, o en alguna medida obsoletos. (Cuadro 1).

La explicación de este esquema resume, de forma muy simple, lo que es la esencia del juego. Debemos señalar como elemento central y ex-

**Cuadro 1 ESTRUCTURA FUNCIONAL DEL BALONCESTO**



presión más genuina y diferenciadora de los deportes de equipo —socio-motrices—, a LA COMUNICACION. Dicha comunicación se establece entre los elementos formales del juego —JUGADOR/Compañeros/Móvil/Adversarios—, pero dentro de un ESPACIO —la cancha— y en un TIEMPO —instante— determinado. Toda esta estructura se encuentra condicionada, de alguna manera, y entiendo que de forma determinante, por el REGLAMENTO y LA ESTRATEGIA.

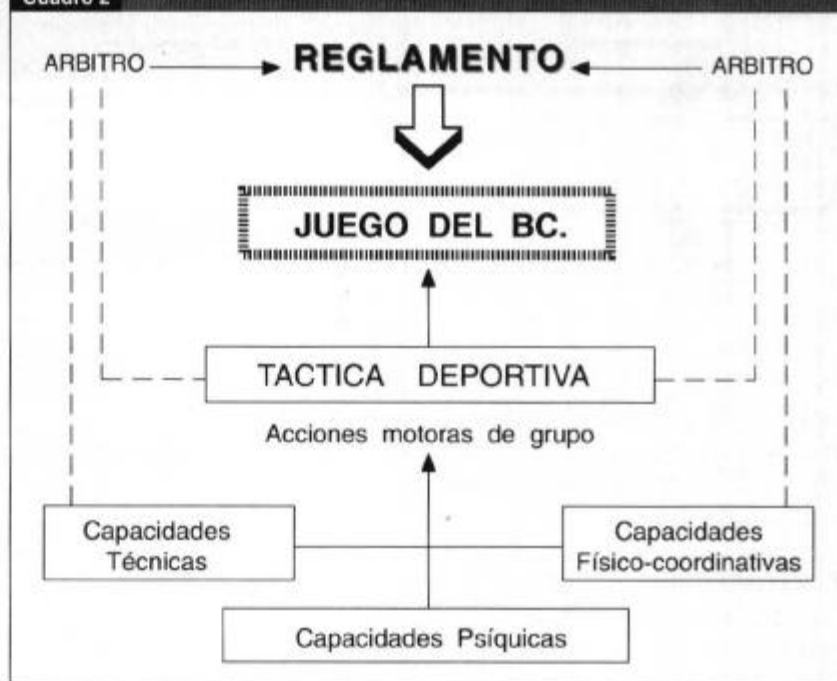
Visto desde esta perspectiva, es por lo que considero el papel del árbitro y su interpretación de las Reglas en el momento del partido, transcendentales, lo que no quiere decir que sea definitivo en el resultado final. Simplemente es aceptar que el rol implica y lleva aparejado una gran importancia, por las consecuencias que se derivan de sus decisiones.

Pondré algunas matizaciones para clarificar este punto, pero me parece interesante destacar, antes de seguir adelante, que las Reglas y las variaciones que se marcan, como en estos momentos, antes del inicio de la competición y, que en muchos casos nos vienen impuestas, condicionan, en situaciones particulares, la estrategia del entrenador y, por tanto, este debería tener muy claro estas puntualizaciones y la forma y manera en que se van a sancionar, para actuar en consecuencia en momentos precios del encuentro o en sus entrenamientos diarios.

Podemos, perfectamente, plantear el siguiente esquema y como resumen. (Cuadro 2).

Lo dicho hasta el momento nos conduce a contemplar el rol del árbitro en el juego desde una perspectiva más en consonancia con las nuevas tendencias de análisis y estudio de los deportes sociomotrices. Este papel a añadir, o a destacar, a los ya tradicionales, y de todos conocidos, no es otro que aquel que considera al colegiado como un deportista más y, por supuesto, con todo lo que en la actualidad ese aspecto lleva consigo.

**Cuadro 2**



#### **ARBITRO = Deportista**

Esta afirmación, con la que supongo, muchos estamos de acuerdo, e incluso ya la considerábais como parte fundamental de su/vuestra personalidad, tiene unas consecuencias que me parecen importantes destacar.

Nadie duda que en el deporte de alto rendimiento, y no me estoy refiriendo solamente a la máxima categoría —ACB—, todos los implicados tratan de mejorar, constantemente, cada día; es decir, alcanzar un más alto nivel de prestación = RENDIMIENTO y, como consecuencia, de perfección. Igualmente, y no sólo desde la visión antes mencionada, pero desde ella, si decisivamente, debemos destacar cómo puntos importantes para un árbitro:

#### **▼ PRIMER PUNTO: EL ENTRENAMIENTO**

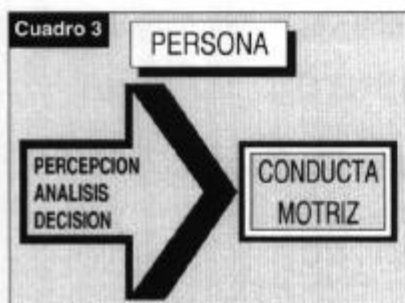
Supongo que tomado de una forma literal no os descubre nada nuevo; todos lo hacen/hacéis. Pero es evidente que no me refiero, aquí, solamente a todo aquello relacionado con el aspecto físico del entreno y, que por supuesto, es fundamental mejorar cada día. Desde mi punto de vista no es ahí donde debemos hacer

hincapié. El énfasis tenemos que colocarlo en la faceta técnica; en el punto, que en definitiva, la mayor parte de las veces es el que decide y trasciende.



Si nos detenemos en este apartado, creo que todos coincidimos en que la mayor dificultad para un árbitro, muchas veces, es actuar, = SANCIONAR, con rapidez y, además, correctamente. Pues bien, y este es un interrogante que quiero dejar en el aire, ¿COMO ENTRENAN/ENTRENAIS ESTO?.

Como se puede observar en el esquema que se muestra a continuación (cuadro 3), y de una forma simple, toda conducta motriz viene precedida de tres fases y, sin entrar en muchos detalles, si quiero indicar que el entrenamiento puede ser dirigido a mejorar todo el proceso y cada una de las partes, con los medios que muchos especialistas señalan —incluido el vídeo—.



Ahora bien, lo que es clave y no podemos eludir, ni sustituir en ningún caso, es la especificación de la competición —el partido—, que es necesaria para que se produzca la transferencia adecuada a todo ese proceso de aprendizaje.

## ▼ SEGUNDO PUNTO: LA VISION DEL JUEGO

El otro elemento configurador y, del que ya hemos hablado, es, cómo no, el entrenador. Una de sus misiones, muchas veces, es jugar al límite del Reglamento. Es decir, conociéndolo profundamente, saber de que forma le puede ser útil en su trabajo. Lo que dificulta, muchas veces, la tarea del árbitro. Entiendo que no sería así si éste conociese el punto de vista de aquel y entendiesen el juego de la misma manera.

Voy a tratar, a continuación, de poner unos elementos que os transmitan la imagen desde fuera de la cancha; desde el banquillo. Detalles que nosotros, a veces a través de los jugadores, y otras partiendo de ellos mismos, pueden hacernos variar la filosofía de partida. Solamente serán unos pocos, pero me gustaría que la discusión que de ellos se pueda derivar no quedase en este foro, sino que fuese el inicio de positivas jornadas de trabajo y de intercambio de opiniones a lo largo de la temporada y en vuestras diferentes localidades.

En algunos casos se pone de manifiesto esta preocupación de los entrenadores, ya comentada, en cuanto que es mejor conocer antes del comienzo de la competición los criterios que se van a seguir en determinadas situaciones, para poder entrenar en consecuencia y evitar el «conflicto» en el instante del partido.

Igual de trascendental, y como consecuencia de lo anterior, me parece que es imprescindible, y hay que tratar de conseguirlo, que estos criterios se mantengan invariables en todas las situaciones.

Debo advertir, aunque sea repetitivo, que en ningún caso pretendo reprochar absolutamente nada a nadie, solamente deseo, con todo lo que os estoy comentando, que todos, conjuntamente, reflexionemos, para que, en definitiva, el Baloncesto sea cada vez mejor.

## ♦ APARTADO 1: Cuestiones técnicas.

### ✓ Ejemplo 1) LA FINTA DE RECEPCION:

Es habitual, casi diría que en todos los casos, sobre todo en posiciones de alero, que para librarse del defensor que está trabajando de forma correcta, en el momento que se cambia de dirección para salir a recibir, el atacante empuje, incluso con la mano, para deshacerse del marcaje, *diagrama 1*.

- ¿No es esto una demostración de escasos recursos técnicos?
- ¿No es falta personal?. Tal vez ¿falta antideportiva?

Situaciones parecidas se producen en cortes por la línea de fondo apoyándose en bloqueos. De hecho, en algunas ocasiones cuando se realizan entre jugadores sin balón —indirectos— la falta no la comete, siempre, el jugador que bloquea, sino que, a veces, es el que quiere ser bloqueado.

Este caso se da cuando el jugador que quiere ser bloqueado, en el

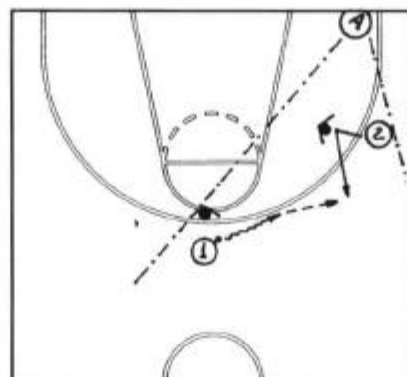


DIAGRAMA 1

momento que está saliendo, se detiene, o incluso cambia momentáneamente de dirección, para que su defensor al chocar con él, quede más enganchado en el bloqueo.

- ¿Quién es el responsable del contacto?

### ✓ Ejemplo 2) LOS BLOQUEOS DIRECTOS.

Es una cuestión técnica que normalmente preocupa y, entiendo, que se controla con asiduidad. La obsesión por parte del jugador que va a bloquear para que se produzca el bloqueo, cayendo, habitualmente, en la tentación de moverse. Creo que es algo muy claro y que no necesita mayor comentario. Lo único a destacar aquí tiene relación con la meticulosidad que debe tenerse con el equipo infractor para evitar ventajas, difíciles de solucionar posteriormente, e incluso protestas innecesarias. Si va a depender de la situación, el momento, etc., es mejor que la regla permita moverse y se evitará la duda constante.

## ♦ APARTADO 2: Pequeños detalles.

### ✓ Ejemplo 1) EL REBOTE.

Aquí, entre otros muchos pormenores, no podemos dejar de centrar la atención, y señalar, que los instantes más delicados, y donde, además, se producen en general casi todas las infracciones, son aquellos que transcurren desde el momento que el balón sale de las manos del lanzador y llega a las manos del que atrapa el rebote.

El mencionar algo que muchos sabéis, no es por otra razón que el saber la dificultad que encierra olvidarse del balón y focalizar la atención en el punto adecuado.

- Agarrar o, sobre todo, empujar descaradamente, y no como producto de un choque, ¿qué tipo de falta es?. ¿Falta antideportiva?

¿Por qué no se sanciona a lo largo de todo el encuentro?

### ✓ Ejemplo 2) El «BODY CHECK».

La misma pregunta podríamos hacernos en este caso, sobre todo cuando es habitual y comentado por jugadores y entrenadores, en el



sentido que hay que imponer, dentro de la zona, y sobre todo para los «pequeños» que cortan por ella, un principio de autoridad basado en la dureza = Utilización del codo o cualquier otro medio.

- ¿Lo hemos aceptado porque entendemos que debe ser así?

#### ✓ Ejemplo 3) EL TACTAR.

Es una situación que cada vez es, quizás, menos habitual, puesto que actualmente está más claro y se presta menos a las dudas. Sabemos que solamente puede contactarse con el contrario, en el momento de defender, en aquellas situaciones de juego en que como consecuencia del desarrollo del mismo, se tiene que elegir entre seguir viendo el balón o al

jugador que se defiende. Pero, por supuesto, sin impedir el movimiento y la acción del atacante, y sólo como sustituto de la vista. Pero,

- ¿Qué ocurre cuando se defiende al jugador con balón?. Más específicamente Base-Base a lo largo del campo.

Me gustaría, por último, realizar una reflexión en voz alta y en forma de pregunta, aunque sé que en este momento no podemos tener una posible respuesta.

- ¿Por qué —los árbitros— deben tocar el balón en todas las situaciones (excepto después de canasta)? ¿Se han analizado las ventajas y desventajas con respecto a la anterior normativa?. ¿Cuántos entrenadores

están de acuerdo con esta situación?. ¿No estaremos perdiendo espectáculo?.

Creo que después de todo lo que hemos comentado, y de lo muchísimo que nos queda por hablar, solamente se puede volver a insistir en las ventajas, entiendo que grandes, de fomentar reuniones previas e intercambios asiduos de opiniones. El diálogo y la comunicación será el camino para colaborar juntos en el desarrollo del Baloncesto, pero sin olvidarnos que adoptar criterios, los que sean, por parte de ambos y de todos, y mantenerlos a lo largo de la Temporada y en todas las situaciones, es fundamental para poder realizar un excelente trabajo deportivo. □

# 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 (**Wilkins**); saques y juego en transición (**Wilkins**); 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 - 5ª 1ª • 28009 Madrid

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



**ESTRELLA DEL DEPORTE**

Con la colaboración de:



**DIPUTACIÓN  
DE ALICANTE**

# 2c1 EN EL BLOQUEO DIRECTO

Por **TRIFON POCH** (Entrenador C.B. Llobregat)

**V**amos a hablar de una opción defensiva concreta, el 2c1 al botador, utilizada contra un movimiento habitual en muchos sistemas de ataque: el bloqueo directo.

La idea es hacer el 2c1 siempre. Se trata de convertir esta opción de defensa en una respuesta automática cuando el ataque realiza un bloqueo directo, en cualquier posición y en cualquier momento del partido. Se transforma en un rasgo característico de la filosofía defensiva de nuestro equipo.

Queremos aplicarlo en el juego 5c5. Pero se puede ampliar a situaciones en todo el campo, por ejemplo, cuando el ataque deja a un pivó para bloquear al defensor del base y así intentar aliviarle de la presión a la que le están sometiendo.

Podemos renunciar a su utilización si la situación del ataque no es muy propicia (el bloqueo directo se efectúa muy lejos del aro o en una posición de total aislamiento para un 2c2, como es tan común en la NBA) o si no nos interesa, realizarlo tácticamente por las características de los atacantes que efectúan el bloqueo directo (el jugador que bloquea es un gran tirador de distancia).

Los objetivos que perseguimos son los siguientes:

—*Rompemos la continuidad táctica del movimiento mandado por el ataque, si el bloqueo directo se usa al inicio del mismo.* Les obligamos a jugar de una manera que no tenían prevista, a improvisar.

—*Creamos una situación sorpresiva de máxima presión.* Vamos a forzar numerosos errores de precisión en el pase y en el lanzamiento a canasta, especialmente si el bloqueo directo se utiliza en finales de pose-

sión, como recurso ofensivo en los últimos segundos de un ataque, de una parte del partido.

Hay ocasiones en que vamos a «conceder» tiros librados sin una gran presión defensiva, pero en mi opinión, en un gran porcentaje de ocasiones, será una opción de éxito para la defensa:

- El ataque va a jugar mucho más rápido de lo que quiere y eso va a traducirse en errores.

- Van a lanzar jugadores que en su movimiento no eran los escogidos para tirar.

- En muchas ocasiones una posición muy librada de tiro para un jugador se convierte en una presión mental extra que le hace fallar, reducir su porcentaje de acierto. La total soledad del tirador es para algunos muy difícil de superar.

En cualquier caso está claro que hay algunos riesgos que en una defensa presionante como ésta estamos dispuestos a asumir.

—*Creemos un rasgo diferenciador más, encaminado a convertir nuestra defensa en lo más agresiva posible, como parte de una apuesta táctica y de personalidad.*

—No sólo intentamos convertir a nuestros jugadores en unos defensores agresivos. Queremos conseguir algo importante y somos conscientes de lo difícil que es: *implicar a los cinco defensores en cada acción atacante del rival y, por lo tanto, en cada acción defensiva del equipo.* Hay que evitar el «descanso» de los jugadores que no están interviniendo directamente en la opción concreta que juega el ataque, en este caso en un bloqueo directo.

A continuación, desarrollaremos a partir de gráficos las ideas más importantes para la realización de este



DIAGRAMA 1

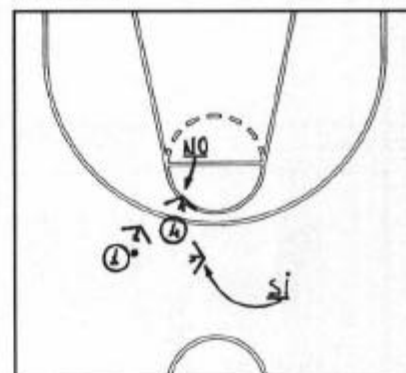


DIAGRAMA 2

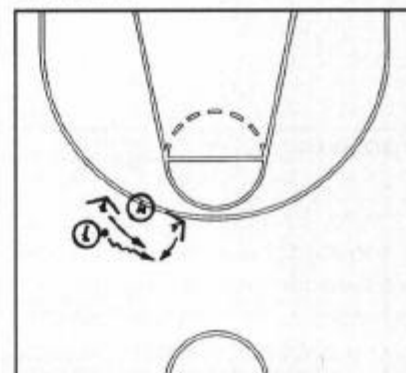


DIAGRAMA 3

concepto defensivo.

En el diagrama 1, situamos la posición inicial de un movimiento común a muchos equipos y basado en una opción de bloqueo directo entre el base y un pivó. A partir del bote del base y la continuación del bloqueador se buscan las diferentes posibilidades de pase y finalización.

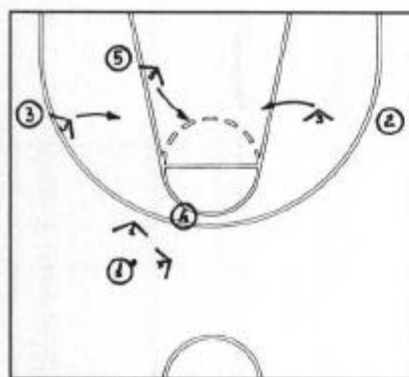


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6

Para empezar, *diagrama 2*, es fundamental que el defensor del bloqueador adopte una posición de anticipación antes de que el jugador que recibe el bloqueo inicie el bote. No hay que quedarse detrás del que bloquea. Es una posición de riesgo, pues «permite» la continuación directa del bloqueador.

En el *diagrama 3*, vemos la reacción inmediata de los defensores de (1) y de (4) en cuanto el base pone el balón en el suelo. Cambio de ritmo defensivo. Máxima agresividad. El defensor del base persigue.

El defensor del bloqueador salta

al camino del bote para obligarle a pararse. La perfección es recuperar la posesión con una falta de ataque aunque ya es positivo retardar la coordinación de su ataque. Vamos a dar algunas normas para los jugadores que realizan el 2c1:

- Mantenemos el 2c1 hasta que el balón sale del mismo.
- Nunca cometemos falta.
- No permitimos que del 2c1 salga un pase rápido, recto.

En el *diagrama 4*, comprobamos el movimiento simultáneo de los cinco defensores. En el momento del 2c1, tan importante es la reacción de los dos jugadores que hacen el trap como la de los otros tres. Los cinco defensores han de ponerse en acción al mismo tiempo, juntos. Defendemos como equipo. Queremos guardar la zona por encima de todo. No podemos conceder ningún tiro cercano, de alto porcentaje. Los exteriores se cierran y el pivot que no participa en el 2c1 guarda la canasta, preparado por si ha de dar algún relevo.

Una idea fundamental es parar el balón, *diagrama 5*, en el primer receptor tras el 2c1. Tenemos que darnos tiempo para volver a ajustar las posiciones defensivas. (4) recupera a su hombre o cambia con el otro pivot si la situación lo requiere.

Los exteriores han de recuperar a su atacante si éste recibe, para frenar el movimiento del balón y trabajando posicionalmente para no permitir un pase rápido al interior.

Tras el 2c1 es una idea de orden realizar un cambio defensivo entre los grandes, *diagrama 6*. El pivot que no ha hecho el 2c1 toma al bloqueador que ha quedado libre mientras que el pivot que ha hecho el 2c1, recupera sobre el atacante (5).

Los exteriores han de cerrar interior y guardar al pivot atacante cercano a canasta hasta que un grande recupere.

Hemos creado una situación defensiva similar a la que se produce cuando tomamos la decisión de jugar 2c1 interior, aunque en este caso

en unas posiciones distintas en la pista.

Ahora sólo nos falta reajustar después del 2c1 a una situación normal de defensa individual uno contra uno, a no ser que ya hayamos recuperado el balón o que nos hayan metido canasta, que también es una posibilidad a tener en cuenta.

Puede darse alguna situación especial, como que el ataque realice el bloqueo directo con un jugador exterior y no con un pivot.

En este caso, tenemos que controlar al máximo la continuación del bloqueador, puesto que es muy probable que sea un buen tirador o que maneje bien el balón.

Intentamos dar el cambio con el otro jugador exterior, pero si no es posible por su posición en el campo, implicamos a un pivot. La idea es intentar no dar al ataque desajustes de mucha ventaja, que un jugador muy hábil juegue contra nuestro jugador más grande. Queremos que el pivot tome a un exterior sólo el tiempo necesario para que se produzca el relevo después del 2c1 y todos recuperen a ajuste de uno contra uno normal. En cualquier caso, si la situación lo requiere no debemos negar el que un grande nuestro defiende a un exterior. Estamos desarrollando una defensa de riesgo y hay algunas situaciones de aparente desventaja que debemos asumir.

Para terminar vamos a resumir las ideas más importantes:

—Hacemos un 2c1 al botador siempre que el ataque juegue un bloqueo directo.

—Tienen que reaccionar los cinco defensores al mismo tiempo, no sólo los que hacen el 2c1.

—En el 2c1:

• Mantenemos el trap hasta que el balón sale del mismo.

• No les damos una falta.

• No permitimos que salga un pase rápido, recto.

—Los otros tres jugadores:

• Guardamos el interior. No permitimos tiros de alto porcentaje.

• Aplicamos por unos segundos

conceptos defensivos de zona.

—Tras el 2c1:

- Hay que parar el balón en el primer receptor.
- Cambio entre pivots.
- Los exteriores guardan el interior hasta que se produce el relevo o la recuperación de los dos defensores interiores.
- Ajuste defensivo a una situación normal de uno contra uno.

—Bloqueo de rebote. No podemos conceder segundos tiros. Si estamos desajustados los pequeños han de bloquear duro contra sus interiores.

Es evidente que para tener éxito en la realización de un concepto como el que aquí trato necesitamos que nuestro equipo domine aspectos del juego tan intangibles como la concentración, la comunicación verbal, la conexión visual y el deseo.

Con trabajos defensivos como éste, más que una táctica que puede darnos éxito a la hora de competir por ganar un partido, creo que estamos dotando a nuestros jugadores de unos hábitos de entrenamiento y de juego que pueden ayudarles a hacerse mejores y sobre todo a disfrutar con el esfuerzo y la recompensa que el sacrificio acaba por ofrecerte tarde o temprano. □

## CONCEPTOS OFENSIVOS

Por **RAMON BECH** (Entrenador Superior) y **ANGEL SERRA** (Entrenador Superior)

**E**n este artículo no pretendemos hablar de ningún tipo de ataque en concreto, sino que vamos a ahondar en detalles y conceptos, que son los que en definitiva dan calidad a este juego.

Leer la defensa es el concepto básico que ha de guiar todos nuestros movimientos ofensivos en el campo; haciendo un símil, podríamos decir que el baloncesto se asemeja a una partida de ajedrez, en la que el ataque realiza un movimiento y la defensa intenta contrarrestarlo y viceversa. Por lo tanto, siempre que hablemos de conceptos ofensivos, lo haremos analizando cuales son las posibles posiciones, reacciones o movimientos que la defensa puede adoptar. A continuación, pasaremos a analizar diferentes situaciones.

1) En una situación de *pasar y cortar*, sabemos que en el momento en que el balón salga de las manos del pasador, su defensor saltará hacia el balón. Es por ello, que la única opción que tiene de recibir pase en el corte hacia canasta (ante una buena defensa) es realizar este movimiento de la forma más rápida posible. Si después del pase realiza un cambio de dirección antes de cortar, da tiempo a que la defensa salte

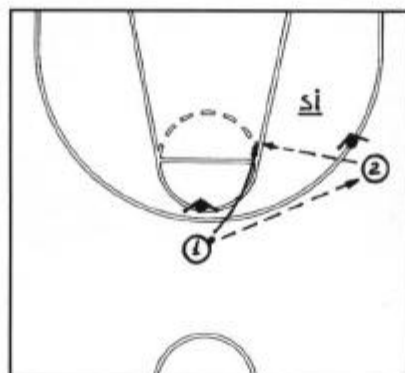


DIAGRAMA 1

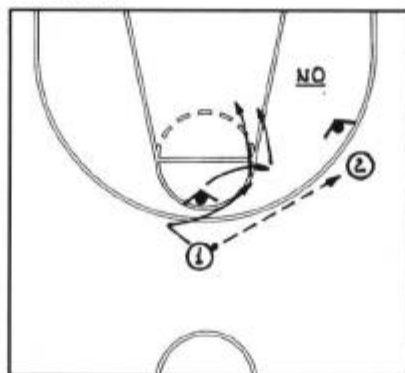


DIAGRAMA 2

hacia el balón y entonces ésta no le permitirá cortar por delante, *diagramas 1 y 2*.

Si (1), después del corte, se aleja del balón, nunca ha de hacerlo dando la espalda al mismo, ya que si lo hace así no podrá ver lo que sucede y si por ejemplo, se produce un tiro,



DIAGRAMA 3

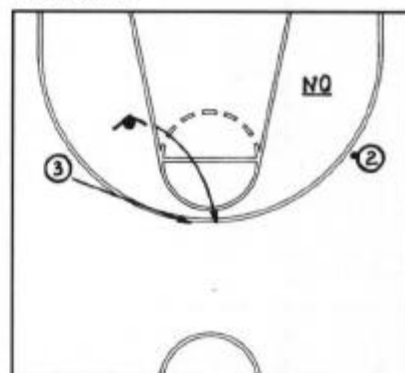


DIAGRAMA 4

no podrá coger una buena colocación para ir al rebote ofensivo o bien ir rápido al balance defensivo. Es por ello que, en el momento en que pierda el balón de vista, ha de realizar un pivote de reverso sobre el pie más alejado al balón, para poder así continuar su contacto vi-

sual, *diagrama 3*.

Asimismo, después de este pase, el defensor del alero contrario saltará hacia el balón para adoptar una posición de ayuda, por lo que si su atacante quiere recibir sustituyendo en el centro, no podrá ir directo a esta posición (ya que sería fácilmente defendido, *diagrama 4*), sino que tendrá que ir a buscar a su defensor y entonces salir hacia el centro para recibir el pase, *diagrama 5*.

Si todavía el defensor está muy enganchado al atacante, entonces éste tendrá dos opciones posibles: cortar fuerte hacia canasta realizando así una puerta atrás, *diagrama 6*; o bien, alejarse de la canasta, con lo cual, si el defensor no le sigue ya tendrá el pase, y si éste continúa pegado a él, cerrando la línea de pase, entonces el jugador con balón, penetrará por el centro para jugar 1c1, ya que el defensor del jugador central no podrá venir a la ayuda, *diagrama 7*.

2) En todas las situaciones de 1c1, tenemos que salir lo más cerca posible de nuestro defensor (hombro

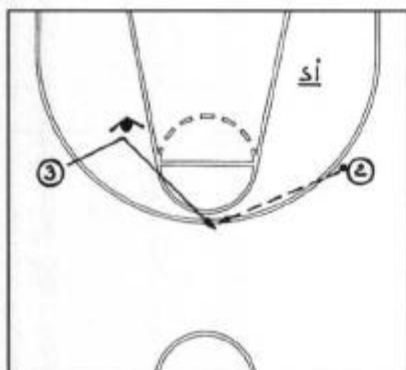
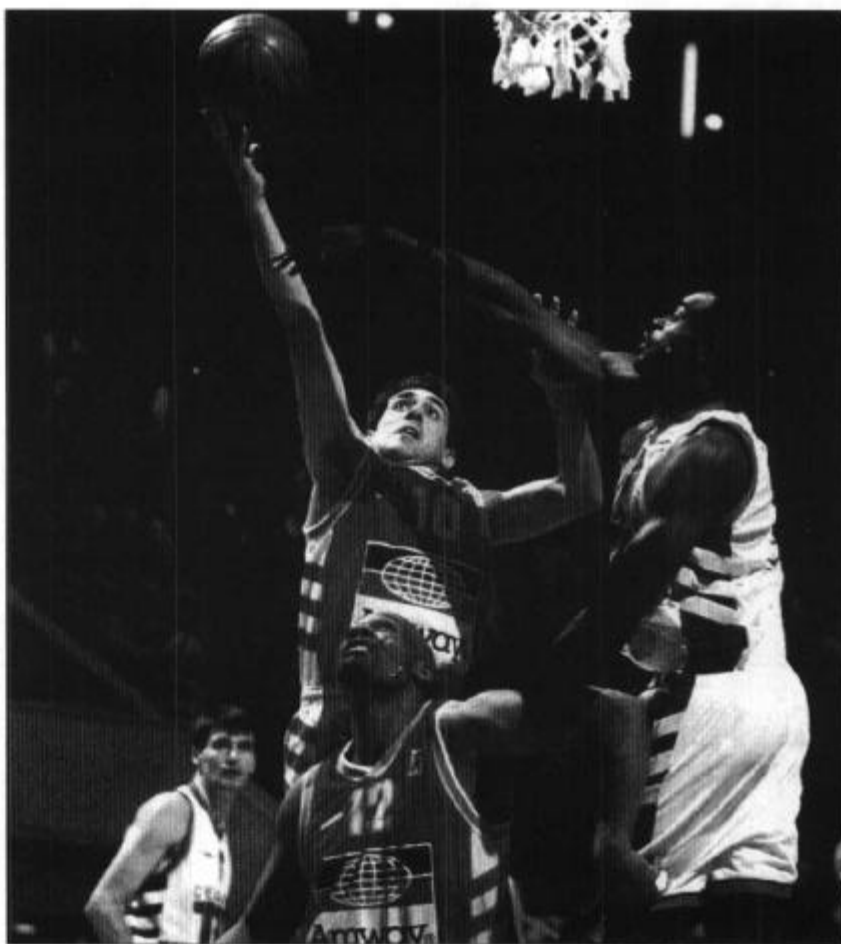


DIAGRAMA 5

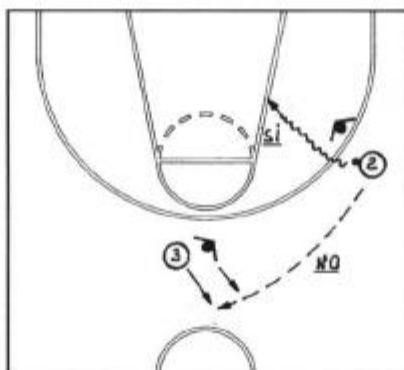


DIAGRAMA 7

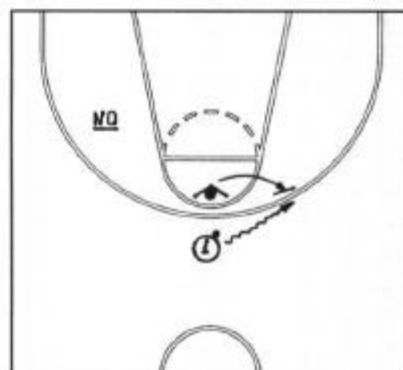


DIAGRAMA 9

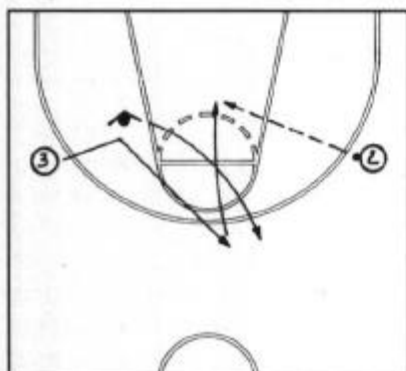


DIAGRAMA 6

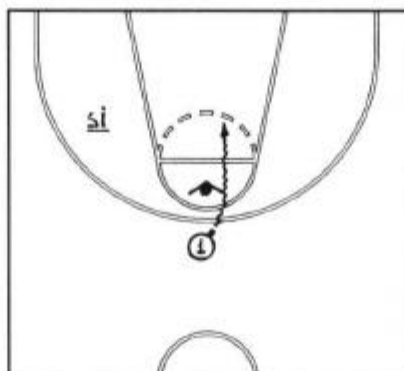


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 10

con hombro) y hacia adentro, por dos motivos:

a) Para dificultar el movimiento defensivo de nuestro par (*diagramas 8 y 9*):

b) Para dificultar el trabajo de las ayudas defensivas. En la situación expuesta en el *diagrama 10*, si (1) penetra hacia canasta saliendo lo más pegado posible a su defensor, dificultará la ayuda de (X2), ya que la distancia a recorrer por éste es más grande que si (1) sale un poco abierto, ya que entonces su distancia respecto a (2) se acorta con esta acción, *diagrama 11*.



DIAGRAMA 11

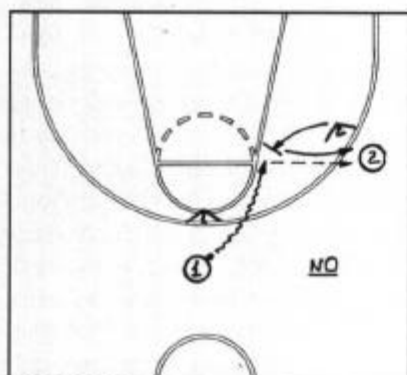


DIAGRAMA 12

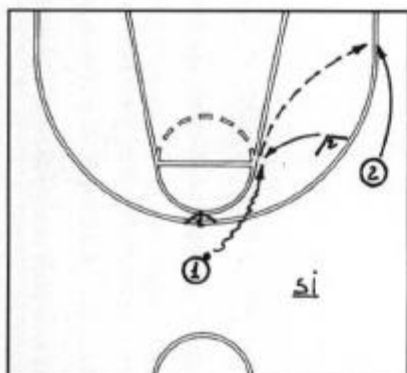


DIAGRAMA 13

3) En la siguiente situación que vamos a analizar, continuaremos con el mismo ejemplo expuesto en los dos últimos diagramas, para hablar del concepto de moverse por detrás de mi defensor cuando éste va a la ayuda. Si (2) se queda quieto cuando su defensor acude a realizar una ayuda, favorece la posterior recuperación de su par, *diagrama 12*; es por ello que debe moverse por detrás del mismo, primero para aumentar la distancia con éste y segundo para dificultarle su posterior recuperación, *diagrama 13*.

Si analizamos la recuperación de

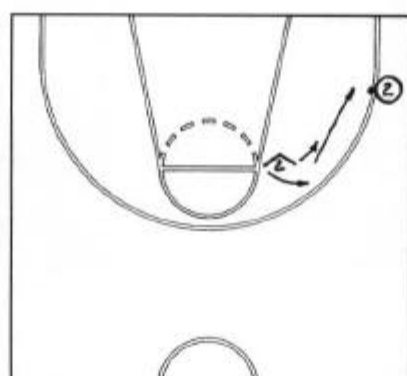


DIAGRAMA 14

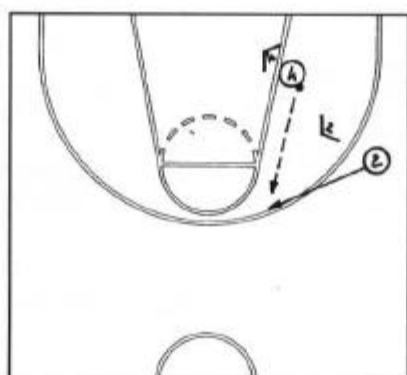


DIAGRAMA 15

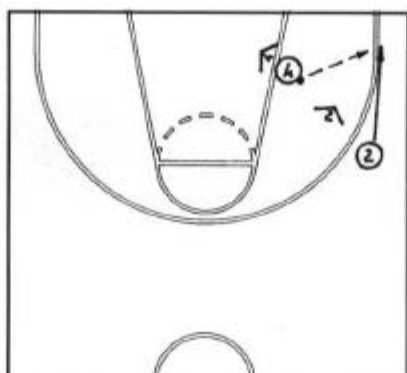


DIAGRAMA 16

(X2), veremos como éste tiene que cambiar la posición de sus pies, ya que su ángulo respecto a su atacante ha variado, con lo cual tendrá que girarse e ir hacia éste, *diagrama 14*.

4) El mismo concepto de moverse por detrás de la defensa nos sirve como piedra angular del juego interior-exterior, situación básica de ataque en el baloncesto moderno.

Cuando un jugador exterior da un pase interior, su defensor, normalmente, saltará a una situación en la que pueda ayudar al defensor del hombre interior. En la misma, puede adoptar dos posiciones: dar la espalda al centro del campo o bien a la línea de fondo. Entonces el jugador exterior ha de leer la defensa y moverse por detrás de la misma, *diagramas 15 y 16*.

Además de la situación clásica de pasar y cortar, *diagrama 17*, algunos equipos, como por ejemplo el Limoges, juegan con bloqueo directo si el jugador exterior no se mueve por detrás de la defensa y cuando recibe el pase no tira rápido en suspensión, *diagrama 18*. □



DIAGRAMA 17



DIAGRAMA 18

# EVITANDO LAS SEÑALES

Por **JOAN M<sup>a</sup> GAVALDA** (Entrenador Superior)

**L**os criterios que se siguen para organizar el juego de ataque de un equipo pueden ser de muy distinta formalización.

Hay entrenadores que construyen un estilo de juego ofensivo con muchas opciones, incluso claramente diferenciadas en cuanto a posición inicial, desarrollo o final.

Otros, sin embargo, tratan de explotar características muy propias de sus jugadores, especialmente de los decisivos, centrándose en movimientos muy estudiados, y por tanto de mucha precisión.

Es evidente que el resultado final apetecido es el mismo, no obstante el camino empleado es bien diferente. Unos tendrán una amplia gama de jugadas ofensivas, por lo que sus jugadores deberán esmerarse en conocerlos profundamente, circunstancia esta que a veces es muy difícil para algunos. Se genera, de esta manera, una constante de cambio de sistemas permanente que, generalmente, lleva a empeorar la confianza en los mismos.

Por el contrario, aquellos entrenadores que concentran sus esfuerzos en menos sistemas, pero muy aprovechados, han de tener seguridad plena y profunda en todos ellos.



Además deberán saber transmitirla, siendo muy coherentes con esta idea. Esta opción tiene la desventaja de la fácil interpretación por parte del equipo rival, según sean las señales utilizadas.

¿Y por qué no evitar esas señales?

¿Seríamos capaces de jugar sin marcar los movimientos de ataque posicional? ¡Seguro que sí!

Vamos a organizar el juego de ataque contra defensas individuales a base de tener sólo cuatro movimientos muy diferentes y no utilizar

ninguna señal típica (gestos con las manos) para sus inicios.

Para ello es fundamental adoptar una posición básica, en el campo de ataque, que sea asimétrica, es decir que el número de jugadores que hay en un lado sea diferente al del otro, *diagrama 1*.

A partir de este aspecto posicional podremos variar nuestros movimientos, simplemente iniciándolos de una manera u otra, pero siempre sin avisarlos.

En los *diagramas 2, 3 y 4* vemos el primero de ellos.

Desde el punto de partida de jugar el primer pase con el alero que no tiene pívot en su lado, o sea con (3) y transitaremos por diferentes opciones: corte del base sobre el poste alto, (1) y (5); bloqueo directo y continuación en 2c2 en un cuarto de campo entre (3) y (5); bloqueo de un bajo a un alto, de (2) a (5) por la línea de fondo (para un tiro interior), hasta el bloqueo vertical de un alto a un bajo, de (4) a (2) (para un tiro exterior).

El segundo movimiento lo tenemos en los *diagramas 5, 6, 7 y 8*. Ahora damos el primer pase al alero que



DIAGRAMA 1

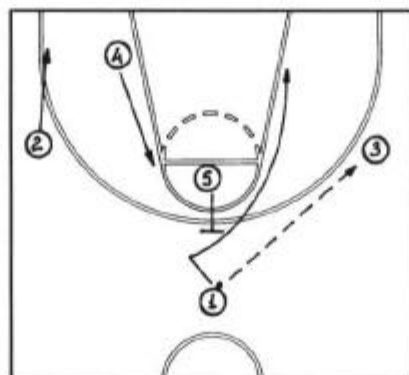


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

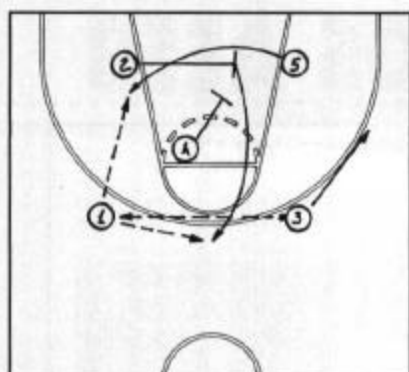


DIAGRAMA 4

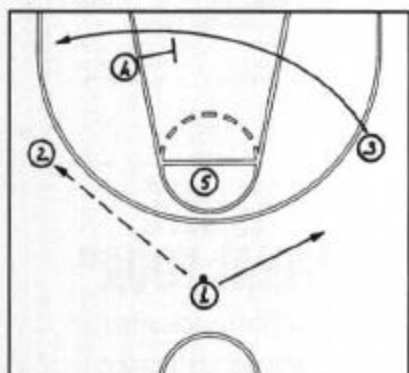


DIAGRAMA 5

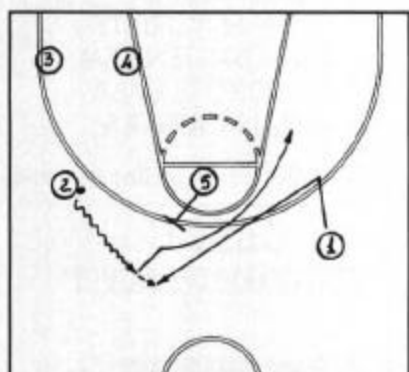


DIAGRAMA 6

si tiene pivó en su lado, (2). Su desarrollo tiene varias opciones: tras recibir (2), (3) corta por abajo con la ayuda de un bloqueo de salida de (4); mientras, (2) y (1) se preparan para entregarse de nuevo el balón mano a mano; sigue un bloqueo ciego de (5) a (2) y continuación para aprovechar la ventaja de este movimiento de 2c2 en un cuarto de campo; además (4) ayuda de nuevo a (3) para recibir en una posición de tiro cómodo.

El siguiente movimiento se inicia jugando por el lado del alero «libre», o sea (3), pero desplazándose en dribbling hacia su posición inicial,

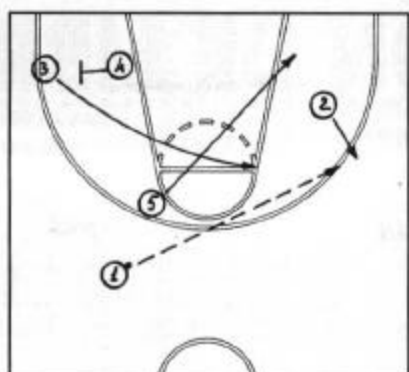


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 8

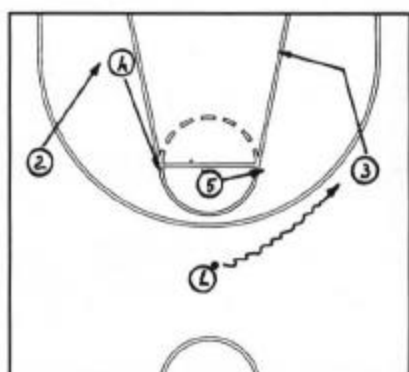


DIAGRAMA 9

diagramas 9 y 10. (3) se mete al poste bajo para luego bloquear a (5); mientras en el otro lado, (4) y (2) se preparan para un final muy sencillo y práctico en 2c2, cuando se cambie el balón hacia ellos.

Por último, la cuarta alternativa, la comenzaremos con un pase desde el base al poste alto, de (1) a (5), diagramas 11 y 12. Su desarrollo es a través de un rápido movimiento por la línea de fondo entre (4) y (2), para terminar jugando en una posición de triángulo más tradicional.

Es evidente que lo que interesa comprender es la idea general, es decir, anular las señales manuales, y

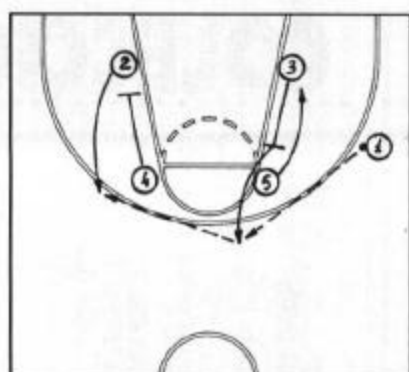


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 12

no tanto los cuatro movimientos escogidos.

Ahora os toca a vosotros decidir cuales serán vuestros sistemas. Yo sólo puedo decir que las ventajas o inconvenientes que esta idea arrastra consigo, lo descubriréis con vuestro trabajo cotidiano.

La temporada pasada jugué de esta manera en Liga ACB con mi equipo, Peñas de Huesca, consiguiendo estar entre los cinco mejores en cuanto a puntos metidos. Lástima que no supimos dejar de ser de los cinco peores en defensa. Pero esta es otra historia que contaré en un próximo artículo en CLINIC, nuestra revista. □

# COLECCION DE LIBROS AEEB



## CLINIC "MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes

BOSA MALJKOVIC JIM LYNAM  
SANTO COPPA 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

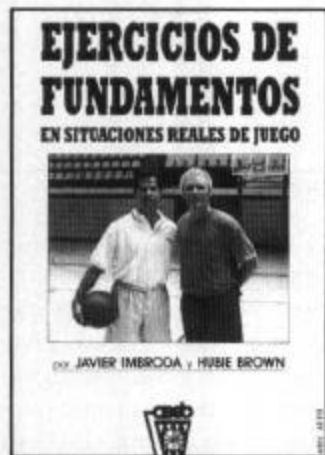


## CLINIC "FINAL FOUR"

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

# 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"

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



### Conferenciantes

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



edición AEFB

## 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 - 5ª 1ª - 28009 Madrid • ☎ (91) 575 21 81-575 35 65 • Fax (91) 577 50 73

# TURISMO Y DEPORTE EN FLORIDA

**100 miembros de nuestra Asociación estuvieron una semana en la tierra donde triunfa el ídolo del momento: Shaquille O'Neal.**

**D**esde el 3 al 11 de diciembre del pasado año, 100 entrenadores de la A.E.E.B. vivieron la segunda aventura del viaje organizado por la Asociación a Estados Unidos. En esta ocasión el objetivo del viaje se centralizó en Florida para poder presenciar en directo al actual equipo de moda de la NBA: los Magic de Orlando con su gran estrella Shaquille O'Neal al frente, y de paso hacer una visita a los distintos parques de Disneyworld y otros atractivos turísticos.

Como siempre suele suceder en estos viajes las anécdotas y las situaciones agradables y divertidas se multiplicaron y hay que destacar que en esta ocasión nadie se perdió por el camino, lo cual es todo un éxito... organizativo. Las visitas a los distintos parques temáticos de Magic Kingdom, Epcot Center y Estudios Universal fueron mezclándose con los acontecimientos deportivos. Tras presenciar el Orlando Magic-Cleveland Cav's y una visita nocturna a la ciudad de Orlando, toda la comitiva se trasladó a Miami, sin olvidar la visita a la



Universidad de Central Florida donde el coach Kirk Speraw dio una charla de una hora especialmente dedicada a todos los entrenadores españoles sobre técnica individual, y luego





pudimos presenciar el entrenamiento del equipo femenino de la misma universidad.

En Miami nos desplazamos hasta el centro espacial de Cabo Kennedy para visitar la más importante estación espacial norteamericana de donde salen todos los cohetes al espacio. En Miami vimos nuevamente a los Magic en acción frente a sus rivales locales, los Heat.

Al día siguiente más turismo y finalmente la vuelta para España con el sabor agradable de haber estado nuevamente en la meca del basket mundial mezclando diversión y turismo con deporte del bueno.

La cita es para el próximo año y el destino... ¡sorpresa!...



**eurojet**  
VIAGES



# Nº 1



equipamiento  
y materiales  
deportivos, s.l.

Polig. Industrial Royales Altos, calle G, n.º 18  
Carretera de Barcelona, Km. 334,3  
Tels. (976) 10 83 38-10 83 70 • Fax (976) 10 70 00  
50171 LA BIERBA DE ALENDE (ZARAGOZA)



# JUGADAS DESDE LA LINEA DE FONDO (II)

Por **COLECTIVO ENTRENADORES NBA**

**C**ontinuamos con nuestra serie de jugadas desde la línea de fondo iniciada en el número anterior.

En la jugada del *diagrama 27* buscamos el tiro exterior de nuestros aleros. Jugada con dos bloqueos seguidos y paralelos a la línea de fondo con dos opciones posibles para recibir: (3) que, después de sacar, recibe bloqueos de (2) y (4) para salir al lado contrario a tirar; o la opción de recibir del escolta (2) después de bloquear a (3) y ser bloqueado por (5). Si es (2) quien recibe, puede buscar el tiro, *diagrama 28*.

En el *diagrama 29*, realizamos un bloqueo ciego de (2) a (3) para recibir uno u otro. O bien el pase interior directo a (3), o sacamos el balón a (2) para un tiro rápido o pase al poste bajo (5). También (5) puede irse y dejar un aclarado a (2) para realizar un 1c1.

En el siguiente movimiento, *diagrama 30*, realizamos una jugada muy sencilla para meter el balón en el campo. (3) saca de fondo sobre (2) que, al igual que (1), ha realizado cortes paralelos por arriba y abajo de los pivots. (4) puede tratar de sorprender y recibir en el interior y deja a (2) y (5) jugando un 2c2.

En el *diagrama 31*, efectuamos un bloqueo de (5) y (3) sobre el escolta (2) para que éste salga a recibir y poder buscar un tiro rápido. Es interesante observar las buenas posiciones de rebote ofensivo que contemplan tanto (5), después del bloqueo, como (4) cuando entra en el campo.

En el *diagrama 32*, realizamos cor-



tes sucesivos del escolta (2) y del alero (3) sobre los pivots (4) y (5) buscando primero (2) el recibir un pase interior cerca de canasta, y (3) un pase lejano para un tiro rápido.



DIAGRAMA 27

En la siguiente jugada buscamos un aclarado en el lado de saque del balón jugando 2c2 entre base y pivot. En el *diagrama 33*, (2) saca sobre (5) que se abre a recibir

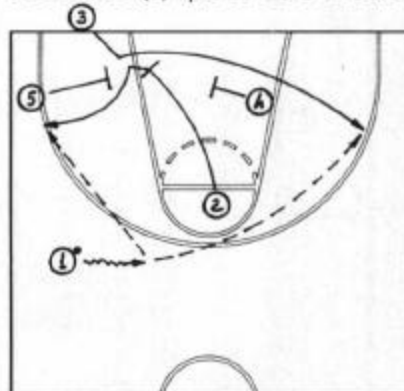


DIAGRAMA 28

y entrega posteriormente el balón mano a mano de nuevo a (2). En el otro lado hay un corte de (1) que recibe bloqueos de (3) y (4) para salir a recibir. (2), después de recibir el balón de (5), se lo pasa a (1) y corta en diagonal al lado contrario dejando a (1) y (5) jugar un 2c2 en aclarado, *diagrama 34*.

En el *diagrama 35*, buscamos un tiro de nuestro mejor lanzador pero que aprovecha nuestro pivó para, en la continuación del bloqueo, recibir en el interior de la zona. Se inicia con bloqueo en diagonal entre (5) y (3); (2) puede pasar a (3) para

el tiro ó a (5) para que juegue interior.

En el *diagrama 36*, iniciamos con bloqueo de nuestro pivó (5) sobre el escolta (2), que sale a recibir sobre el lado de saque. (5) se abre al lado contrario y (1) busca el balón y recibe, iniciando la penetración a canasta con la ayuda del bloqueo directo de (4). Si la defensa reacciona y se cierra sobre la entrada de (1), éste puede sacar el balón al pivó (5) para un tiro de cinco metros, *diagrama 37*.

En la siguiente jugada buscamos un pase interior al poste bajo. En el *diagrama 38*, se inicia con saque de

(3) sobre el escolta (2), quien ha recibido el bloqueo de (4). (2) busca el pase interior a (5) mientras el resto de jugadores aclaran y van al lado contrario, *diagrama 39*.

En este movimiento, *diagrama 40*, buscamos varias opciones válidas, todas ellas para un pase interior a (3) que es quien saca. Bloqueo de (5) a (2), que puede salir a recibir o continuar al lado contrario. Si no recibe (2), es (4) quien sube a recibir el saque de (3). Este entra en el campo intentando ganar la posición dentro de la zona, *diagrama 41*. Si es (2) quien recibe el saque de (3), *diagrama*

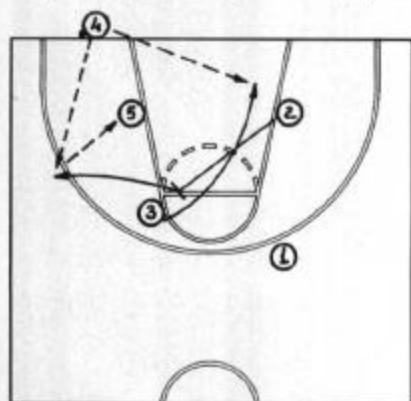


DIAGRAMA 29

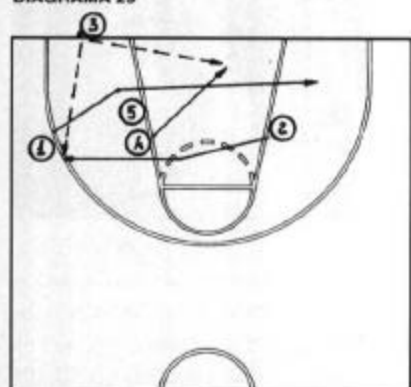


DIAGRAMA 30

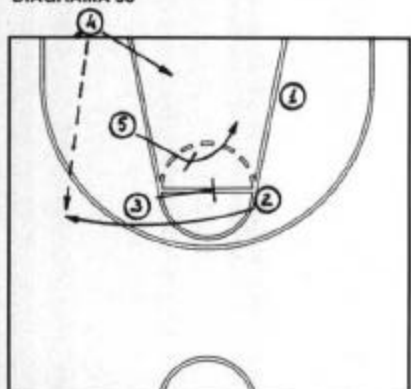


DIAGRAMA 31



DIAGRAMA 32

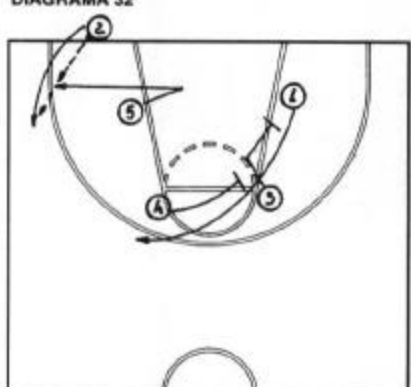


DIAGRAMA 33

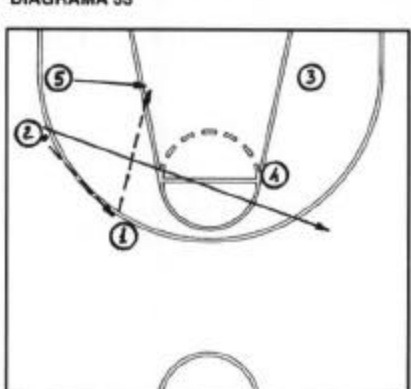


DIAGRAMA 34

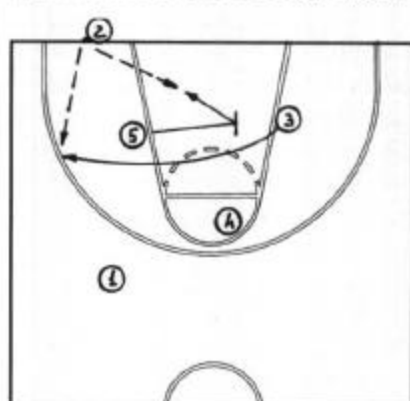


DIAGRAMA 35



DIAGRAMA 36



DIAGRAMA 37

ma 42, (4) bloquea a (3) al entrar en la zona y se abre. (1) se abre al lado contrario.

Para finalizar, *diagrama 43*, una jugada para nuestro pivot en el poste bajo. (4) se abre a recibir desde el poste en el lado del balón. (2), que ha sacado, se cruza al lado contrario. (4), con el balón, intenta el pase interior sobre (5), quien desde el lado contrario corta ganando la posición. (3) y (1) se bloquean entre sí ganando la atención de sus defensores y manteniéndolos alejados, para dar la opción de pase de (4) a (5), *diagrama 44*. □

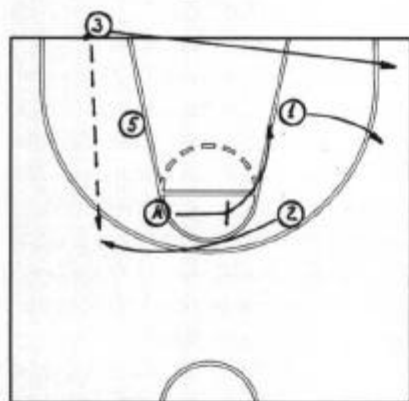


DIAGRAMA 38



DIAGRAMA 39

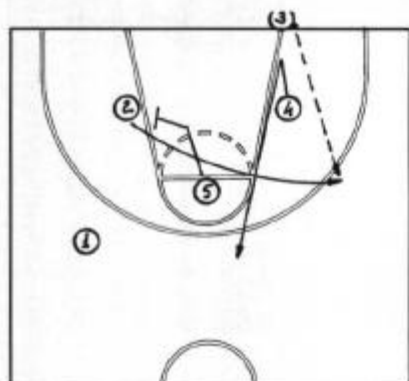


DIAGRAMA 40



DIAGRAMA 41



DIAGRAMA 42



DIAGRAMA 43



DIAGRAMA 44



# LA TRANSICION DEFENSIVA

Por **BILL LEATHERMAN** (Coach South Bridgewater University)

**E**l instante justo de paso de una fase ofensiva del juego a una defensiva o, de la defensa al ataque es algo inapreciable dentro de la duración de un partido. Apenas sumaran unos pocos segundos a lo largo de todo el juego. Sin embargo según lo entendemos nosotros, son los segundos más decisivos del juego.

La iniciación de un contraataque desde la recuperación de un balón o la captura del rebote o incluso desde el saque de fondo después de canasta, puede aportar a nuestro equipo muchas canastas o situaciones de ventaja, en función de como lo realicemos. Si bien creemos que esa faceta es importante entendemos que tanto o más lo es la fase en que pasamos de realizar nuestro ataque a montar una buena defensa en medio campo, o incluso en todo el campo. Según lo realicéis será vital para crear «confianza defensiva» en tu equipo.

Nosotros en Bridgewater, entrenamos diariamente ejercicios de transición, utilizando situaciones de juego o ejercicios específicos de forma que vamos alertando a los jugadores de la importancia que tiene para nosotros los entrenadores el que se «monte» una buena defensa rápidamente.

Y no solamente enfatizamos en el hecho de «colocarnos en defensa», sino en la actitud de parar los puntos fuertes del ataque contrario, sobre marcar a su hombre destacado, etc. Desde la llegada de las canastas de 3 puntos, se acabó aquello de bajar a defender y meternos en la zona defensiva a «esperar» a nuestro hombre.

Ya desde nuestro ataque debemos de tener nuestras claves para estar alerta a la hora de defender los puntos fuertes del ataque contra-

rio. Desde el ataque designamos las personas adecuadas para parar el contraataque contrario y sus mejores tiradores de 3 puntos.

Además de hacer ejercicios y juegos de transición defensiva para habituarse a ella, nosotros pensamos que estar siempre encima del tema y mentalizar a los jugadores durante todos los entrenamientos, dejando que se den en ellos situaciones reales, es sencillamente la mejor forma de tener una buena transición defensiva.

He visto a muchos entrenadores durante los entrenamientos jugar un ataque y parar el juego en cuanto hay canasta, roban el balón, o fallan el tiro. Sólo lleva unos pocos minutos más en cada entrenamiento el dejar que el equipo defensivo tenga la oportunidad de anotar canasta después de recuperar el balón o sacar de fondo. Nosotros lo hacemos así desde el primer día de la temporada, aunque estemos practicando ataque en estático, de forma que motivaremos a la defensa y alertaremos a nuestro ataque sobre la transición defensiva.

Un equipo ha de tener bien claro que para ser grande en ataque ha de llegar a tiempo a la defensa.

El hecho de insistir en la transición defensiva favorece el que exista unidad a la hora del esfuerzo colectivo.

Vamos a ver algunos aspectos prácticos que realizamos en nuestros entrenamientos.

Mientras realizamos nuestro ataque, en una canasta del campo, colocamos a un jugador adicional cerca del medio campo, detrás del ataque (sexto hombre), *diagrama 1*.

Este sexto hombre tiene permiso para moverse en cualquier dirección de forma que pueda recibir

rápidamente el primer pase de contraataque. Esta posibilidad introduce presión al ataque, que ya está preocupado con su transición a la defensa. El entrenador deberá insistir al equipo ofensivo en que hay que meter canasta y trabajar duro el ataque, y que sólo estamos en defensa cuando finaliza el ataque y dejamos de tener posesión del balón.

Al principio de temporada no permitimos a los jugadores que cojan desde el ataque a los contrarios para la defensa del contraataque, únicamente podemos permitir que el hombre más adelantado pare el balón. Constantemente insistimos en lo importante que es el que hablen en defensa los jugadores.

Para mantener el 5 contra 5, el hombre que coge el rebote del equipo inicialmente en defensa, no



DIAGRAMA 1

ataca después sino que en su lugar es el sexto hombre.

Nuestro ejercicio favorito al inicio de la temporada para trabajar la transición defensiva es el que llamamos «3c3 ataque-defensa». Los jugadores del grupo uno, cogen el balón desde el fondo ó desde un supuesto robo de balón ó recuperación por parte del entrenador (1), *diagrama 2*, y atacan contra los tres defensores del grupo dos en el otro lado del campo. El grupo uno tiene entre 15/20 segundos para realizar un buen ataque con tiro, contra el grupo dos.

Cuando el ataque se acaba (rebote, canasta, robo de balón). El grupo tres entra en el campo y va hacia el centro a recibir el pase de contra-ataque desde el entrenador (2), que está utilizando un segundo balón. El pase ha de ser bombeado para dar tiempo realmente al grupo uno a recuperar en defensa, *diagrama 3*.

Hay que insistir a los jugadores en tomar una buena posición defensiva rápidamente parando las penetraciones.

Los jugadores del grupo tres deben de anotar en otros 15/20 segun-

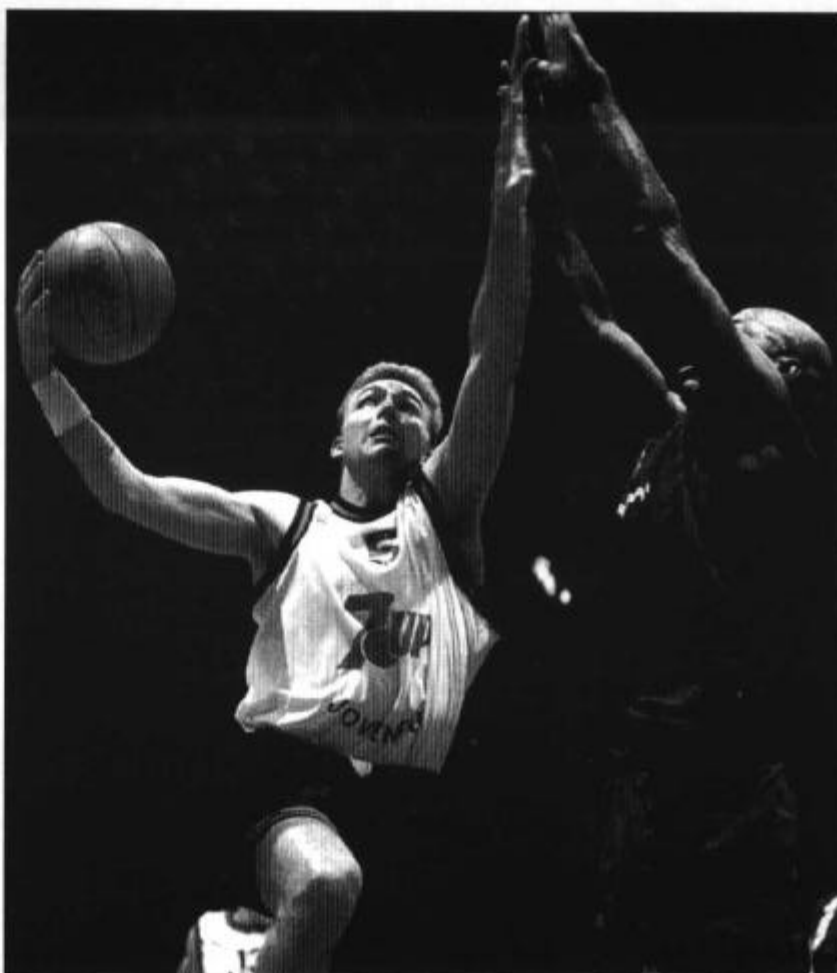


DIAGRAMA 2

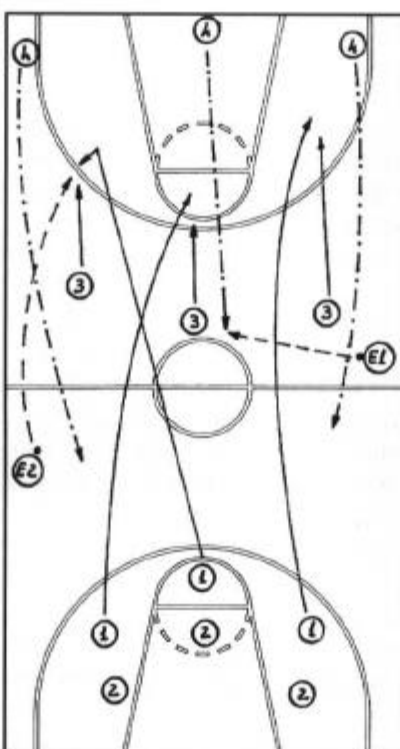


DIAGRAMA 3

dos, contra el grupo uno. El grupo dos estará en defensa varias jugadas, según considere el entrenador y luego rotarán todos los grupos. Si se puede es mejor que cada grupo tenga colores de camiseta diferentes, para evitar pérdidas de balón por equivocaciones.

El ejercicio continua con el grupo tres jugando en todo el campo contra el grupo dos, grupo cuatro, etc.

Posteriormente puedes ir añadiendo dificultades al juego, de forma que en el ataque tengan que elegir la forma de defender a cada hombre, sobremarcar, presión al balón, etc.

«3c3 ataque-defensa» es un ejercicio para trabajar la transición defensiva, aspecto del juego que a veces despreciamos. También te dará una idea a ti y a tus ayudantes de la actitud de cada jugador ante el juego de transición a defensa. □



# EL TIRO LIBRE

Por **MIKE DUNLAP** (Coach California Lutheran University)

**V**eamos... ¿Cuántas veces hemos analizado que el 25% del total de puntos de un partido viene por tiros libres?

¿Dedicamos el tiempo equivalente en los entrenamientos respecto a la importancia que tienen en el resultado?

Si crees que no se lo dedicas probablemente veras en tus estadísticas que tu equipo no está consiguiendo ni un 70% de acierto en los tiros libres que intenta, lo cual resulta inaceptable en un equipo ganador.

Las siguientes sugerencias pueden ayudarte en la mejora del porcentaje de tiros libres de tu equipo.

**FILOSOFIA:** Haz saber a tus jugadores como quieres que tiren los tiros libres, e insístele en ello, pero si consiguen un porcentaje del 80% tirando de forma diferente a como tu quieres, déjales hacerlo a su manera.

Aspectos **FISICOS** a insistir:

- **PIERNAS:** Los tiros libres se tiran desde una buena posición de piernas. Cada tiro termina con los pies «de puntillas».

- **MOVIMIENTO CONTINUO:** El codo apunta hacia el aro y a la cuenta de DOS, lanzamos el brazo hacia el aro.

- **OJOS:** Siempre mirando el objetivo: EL ARO.

Aspectos **MENTALES** a insistir:

- **RESPIRACION:** enseña a tus jugadores a que la respiración es una forma importante de relajación.

- **VISUALIZACION:** El jugador debe de «verse» él mismo consiguiendo canastas de tiro libre antes de situarse en la línea de personales (deberás de practicarlo con ellos sin juego real, ni siquiera balón, sólo realizando el movimiento y siguiendo la trayectoria mentalmente).

Busca la forma de practicar los

tiros libres en tus entrenamientos e incorpórala a tus rutinas diarias. Señala una lista de jugadores que tengan que realizar trabajo de tiros libres previo ó posterior a los entrenamientos.

Exige a tus jugadores que, por su cuenta, realicen un mínimo de 25 tiros libres antes y después de cada entrenamiento. Cada jugador deberá llevar una relación de sus récords sobre los 25 tiros libres que tiren antes y después de los entrenamientos. Intenta que sea en general una pequeña competición entre ellos, para que cada uno asuma su responsabilidad en los tiros. Organiza estos tiros previos y posteriores a los entrenamientos desde el primer día de temporada, haz que sea un hábito.

Realza los progresos de cada jugador en este aspecto del juego y ofrece tu ayuda a aquel que se estanque en sus resultados.

El tiempo dedicado en los entrenamientos a los tiros libres debe de mantenerse constante, ó incrementarse según avanza la temporada, pero nunca quitarlo ó ponerlo según tengamos más ó menos tiempo disponible.

Se exigente contigo mismo a la hora de planificar el tiempo dedicado a los tiros libres en cada entrenamiento, así como debes de ser exigente a la hora de pedirles a tus jugadores la más absoluta concentración para tirar tiros libres. Tanto jugadores como entrenadores tendemos a la relajación y las bromas en el tiempo dedicado a estos tiros.

Deberás de estar alerta para variar constantemente los ejercicios, realizando competiciones tanto entre varios jugadores como contra sí mismos. Busca ejercicios competitivos y que, además, se diviertan.

Busca la motivación en los tiros libres, tanto en las repeticiones ó series como en aquellos que realices en el juego de 5 contra 5. Ocasionalmente premia incluso al mejor tirador de tiros libres del día, semana ó mes. La clave de todo está en que sepas transmitir al jugador la importancia que para ti tiene el tiro libre.

Todos los entrenadores tenemos nuestras ideas acerca de la mecánica exacta del tiro libre. Yo simplemente quiero haceros ver que éste es un aspecto del entrenamiento en que nosotros como entrenadores tenemos mucho que ver en sus mejoras, según la importancia que le demos. Independientemente del talento que tenga tu equipo para ganar, seguro que si le dedicas un tiempo suficiente al tiro libre, tu equipo será capaz de conseguir alguna victoria de más.

Como entrenador debes enseñar a tus jugadores a concentrarse y saber competir. Aquí te mostramos algún ejercicio en el que se pone presión al jugador.

## **Ejercicio 1:**

- 1.1) 5 puntos por tiro libre conseguido, sin tocar el aro.
- 1.2) 4 puntos por tiro libre conseguido, tocando sólo una vez el aro.
- 1.3) 3 puntos por tiro libre conseguido, si toca dos veces el aro.
- 1.4) 2 puntos por tiro libre conseguido, si toca tres veces ó más el aro.
- 1.5) 1 punto por tiro libre conseguido, si el balón rodea el aro, ó toca el tablero.
- 1.6) 0 puntos si falla el tiro.

Se puede añadir dificultad poniendo puntos negativos por fallar. De esta forma el jugador no sólo ha de concentrarse en meter el tiro sino en la correcta ejecución del tiro para no tocar aro.

### Ejercicio 2:

Divide el equipo en varios grupos. Cada jugador realiza un tiro en su grupo. Si el primero mete canasta y el segundo falla su grupo corre dos largos de campo. Si meten los dos primeros y falla el tercero corre to-

do el grupo tres largos y así sucesivamente. Varía el orden de tiro en los grupos para incrementar la presión.

### Ejercicio 3:

Si dispones de varias canastas, haz un circuito y cada jugador de-

berá conseguir «x» tiros libres metidos en cada uno de las canastas del gimnasio; si falla en alguna de ellas volverá al principio.

También se puede combinar con el ejercicio 1 y llegar entre todas las canastas a un número de puntos. □

## INICIACION AL SHUFFLE

Por **TIM SHEA** (Entrenador staff técnico F.C. Barcelona)

**R**ecientemente tuve la oportunidad de asistir al clinic que ofreció Pepe Laso en Cornellà. La maestría con la que el amigo Pepe desarrolló sus enseñanzas fue el tema central de un debate oficioso sobre el baloncesto actual que se produjo de forma espontánea entre todos los que asistimos a las interesantísimas sesiones de entrenamientos a las que sometió el conferenciante a unos alumnos privilegiados como fueron varios de los jugadores que juegan en los equipos afillados del Barcelona. Los temas más candentes fueron, evidentemente, la creación de la Liga EBA, el «Proyecto 2000» y su incidencia en el presente y en el futuro formativo de los jóvenes jugadores españoles.

De todo lo discutido, lo que quedó claro es que la forma de enseñar a estos jóvenes jugadores (metodología, sistemas, filosofía, etc.) es de vital importancia; por ello, si queremos conseguir resultados positivos en un futuro próximo, debemos examinar con detenimiento la actual metodología y acondicionarla a las nuevas exigencias.

Estas necesidades, en ocasiones, contrastan con el panorama real y presente en el que, debido a distintas circunstancias, predominan situaciones como las que podemos enumerar:

- Directivos con un único fin: ganar
- Prensa con un único objetivo: competitividad.

- Falta de tiempo y de espacio en la infraestructura de los clubs.

- Mentalidad de los propios jugadores poca propicia al esfuerzo.

- Educación deportiva general de un nivel bajo.

Con similar número de condicionantes está claro que a los entrenadores nos falta sobre todo tiempo para desarrollar correctamente, o de la mejor manera, una adecuada instrucción técnica.

Se me ha ocurrido pues, que si tenemos poco tiempo hay que aprovecharlo al máximo. Personalmente estoy convencido de que lo mejor es enseñar técnica ofensiva y defensiva a través de la utilización de conceptos ofensivos o atacantes continuos (flex, passing game) y por ello he pensado que recurrir al casi «medieval» **SHUFFLE** podría ser un arma didáctica interesante para los jóvenes entrenadores de base.

Este sistema de juego fue creado en los años 50 por **Bruce Drake**, entrenador de la universidad de Oklahoma, para dar cumplida cuenta de una serie de necesidades de su equipo; fue una innovación total que se fundamentaba en diez principios:

- 1) funciona contra defensa individual y contra individual con cambios.
- 2) No es necesario que el balón llegue al poste.
- 3) Se puede utilizar tanto contra zona presionante como contra zona.
- 4) Establece normas fijas sobre quien tiene que ir al rebote.

- 5) Incorpora elementos de juego libre.

- 6) Su flexibilidad es una dificultad añadida para el rival e impide un scouting fácil.

- 7) Proporciona un ataque equilibrado con soluciones de tiro exterior y buenas penetraciones.

- 8) Todos los jugadores están en constante movimiento.

- 9) Es un buen sistema para equipos que no tienen hombres altos.

- 10) Simple y fácil de aprender.

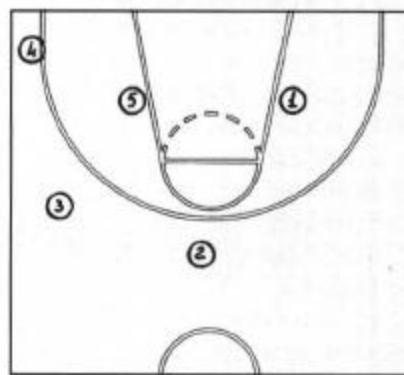


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 7

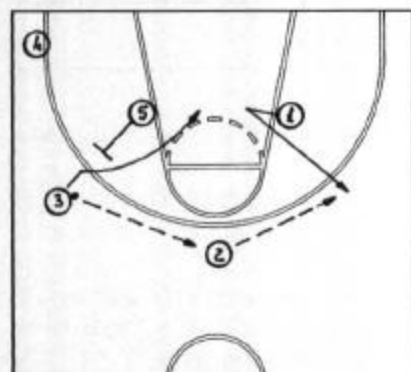


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6

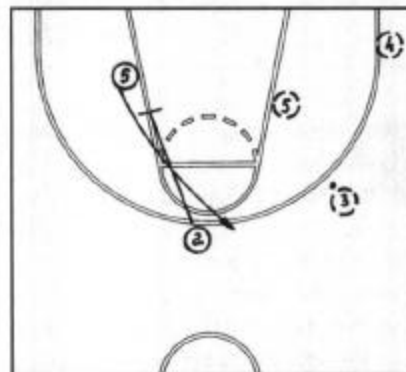


DIAGRAMA 8

Además el Shuffle puede servir como instrumento de enseñanza para los jóvenes porque **ofensivamente** tiene las siguientes ventajas:

a) todos los jugadores tienen oportunidad de visualizar la cancha en cinco puestos básicos y conocer las distintas soluciones desde:

- 1) poste medio y bajo
- 2) esquinas
- 3) escolta
- 4) poste alto
- 5) punta.

b) Todos aprenden como dar y recibir un bloqueo ciego.

c) Todos aprenden a realizar y recibir un bloqueo bajo.

d) Todos pueden jugar (tirar, pasar, etc.) con y sin balón en las cinco posiciones.

Y **defensivamente** porque, al defender el shuffle, los jugadores:

a) aprenden a mantener su triangulación defensiva en un panorama ofensivo de constantes cambios;

b) aprenden a defender en las cinco posiciones;

c) aprenden a defender el bloqueo ciego;

d) aprenden a defender el bloqueo bajo;

5) aprenden comunicación defensiva colectiva.

Por cierto, cuando me refiero al término aprender significa: «Ellos aprendiendo y nosotros enseñando». Enseñando pases, recepción, la posición de triple amenaza, el conocimiento rápido de las distintas situaciones ofensivas en la cancha, saber hacer un «ally oop», ayuda y recuperación, defender al pivó (por los lados, por delante, por detrás), dos contra uno y un largo etcétera.

Por todo lo hasta aquí expuesto, creo que el Shuffle es un sistema simple de enseñanza y aprendizaje, y a la vez sencillo y fácilmente asimilable, con lo que conseguiremos que nuestros jugadores además de aprender, disfruten practicándolo.

Lo que voy a explicar a continuación es el movimiento básico sin entrar en las muchas variantes que unos años después supieron introducir Bob Spear y Dean Smith.

En el *diagrama 7*, tenemos marcadas las cinco posiciones básicas

numeradas para tener una referencia clara en el momento de las explicaciones a los jugadores. Estas mismas posiciones existen en el otro lado de la pista, como si de un espejo se tratase, y los puestos en el poste medio de «cinco» y de «uno» están ocupados dependiendo de la localización del balón, *diagrama 2*. Con el balón en el puesto «tres», *diagrama 3*, el único jugador del lado derecho ocupa el puesto «uno», mientras el jugador del lado del balón ocupa el puesto «cinco». De esta manera, el jugador «uno» será el del poste medio en el lado débil; el «dos» será el que ocupa la posición en punta; el «cinco» ocupa el poste medio en el lado balón; el «cuatro» es el que ocupa la esquina mientras el «tres» será el primer cortador. Estas dos últimas posiciones, las de «tres» y «cuatro» son iguales en ambos lados de la cancha.

En el *diagrama 4* enseñamos el cambio de lado. ¿Preparados?. Esto empieza... (3) pasa a (2) y éste a (1). (3) corta, cuando ve la recepción de (1), sobre el bloqueo ciego de (5). (1), cuando recibe, busca el pase a

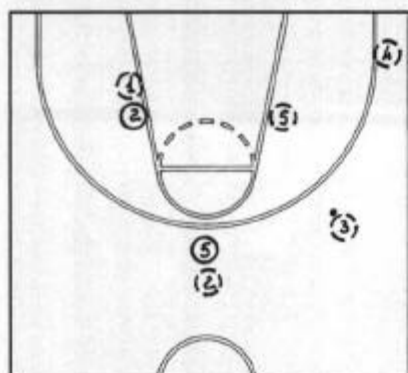


DIAGRAMA 9

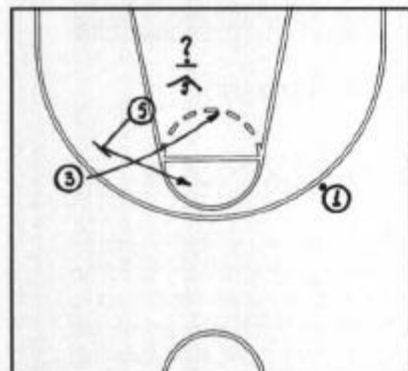


DIAGRAMA 10

(3) para una posible bandeja, *diagrama 5*. Entre tanto se prepara el segundo corte que es el que realiza (4) cuando (3) ha pasado; el corte de (4) es hacia la posición que llamamos «cinco» yendo hacia el poste bajo y luego al poste medio, *diagrama 6*. Con esta progresión tenemos a (3) ocupando el puesto «cuatro»; a (4) ocupando el puesto «cinco», y a (1) ocupando el puesto «tres», *diagrama 7*. Finalmente, en el *diagrama 8*, después del pase de (2) a (1), el primero corta abajo para bloquear a (5), intercambiándose las posiciones, de forma que (2) pasa a ocupar el puesto «uno» y (5) pasa a ocupar el puesto «dos».

Como indicamos en el *diagrama 9*, tenemos a los jugadores en el lado contrario ocupando puestos diferentes a los iniciales y listos para reemprender el mismo proceso, utilizando los dos sencillos pases entre los jugadores ocupantes de los puestos «uno», «dos» y «tres».

Como podéis comprobar la explicación sobre el papel puede resultar un poco enfarragosa pero es nece-



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 12

saria para que los jugadores memoricen las posiciones a ocupar. A partir de ahí el desarrollo sobre la cancha es muy sencillo y es suficiente que los jugadores recuerden que el primer corte va a la esquina; el segundo corte va al poste medio del lado balón, el hombre en punta va al poste medio del lado contrario y el primer bloqueador se convierte en punta.

Con estas simples soluciones estamos creando un dilema constante para el defensor del jugador que ocupa el puesto «cinco».

Supongamos que, *diagrama 10*, el balón lo tiene (1) y hay un atacante (3) que corta hacia canasta. El defensor de (5) ¿qué hace?. ¿Ayuda o se queda?. Si ayuda, su atacante quedará libre en el poste alto en un momento, y si no ayuda puede ser canasta fácil para el cortador (3).

Como podéis ver el sistema Shuffle tiene todos los ingredientes para cumplir y afrontar los numerosos retos que implica nuestro trabajo como entrenadores. Vuelvo a repetir que lo explicado son los movimientos básicos y esenciales y que las variantes

son muchas, pero está claro que la base es que los jugadores entiendan los conceptos técnico-tácticos a aplicar y que a través de este vehículo tengamos un sistema sencillo pero útil a todos los niveles.

Para finalizar, un ejercicio de coordinación para la iniciación del Shuffle en el que están incluidos bloqueos, pases, timing, coordinación, rebote, amenazas de tiro en distintas posiciones. En el *diagrama 11*, el balón en la posición de (4), y el entrenador en la posición (E) con balón. El ejercicio inicia con pase de (4) hacia (3) y éste hacia (2). (4) recibe un bloqueo de (1) y corta hacia canasta. (2), que recibe en la línea de tres puntos, amenaza un tiro o el pase interior a (4) que ha cortado. Mientras tanto, (3) bloquea a (1) intercambiándose las posiciones, *diagrama 12*. (1) recibe, en el tiro libre, de (E) para un lanzamiento, mientras (3) está listo para el rebote. La rotación es simple: (4) va a la línea «dos» y pasa a (E). (3), después de rebote, va a la línea «uno». (1), después de tirar, recibe de (3) y va a la línea «cuatro» y (2), después de pasar va a la línea «tres» *diagrama 13*. Y así en continuación. □

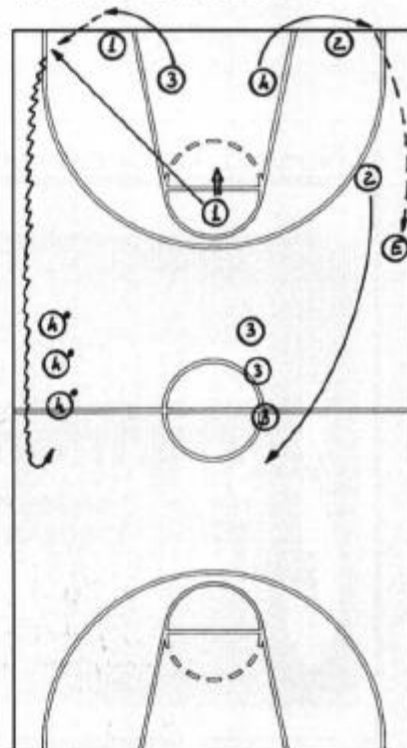


DIAGRAMA 13



**7º MEMORIAL JOAN TENA**

## EXITO DE PEPE LASO

**O**rganizado por la Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol, con la colaboración de la AEEB, se celebró, los pasados días 27, 28 y 29 de diciembre del recién finalizado año, un clínic que ha representado una nueva experiencia dentro de esta modalidad. La población barcelonesa de Cornellà vio en acción a **Pepe Laso** que, a lo largo de los tres días, en sesiones de mañana y tarde, fue realizando entrenamientos específicos de mejora de la técnica individual y su aplicación al juego colectivo con la ayuda de jugadores del Barcelona. De esta forma los entrenadores participantes, más de 200, pudieron comprobar la manera de llevar a la práctica muchas de las enseñanzas que normalmente en un clínic se reciben de forma teórica. La experiencia fue sumamente positiva y el éxito alcanzado servirá de estímulo para renovar este tipo de charlas. □



**RECONOCIMIENTO AL MAS VETERANO**

## HOMENAJE A PERE GOL

**E**l 6 de noviembre del pasado año se llevó a cabo en Barcelona la entrega de la insignia de oro y brillantes de la AEEB a **Pere Gol**, el socio y entrenador en activo más veterano del basket nacional y casi seguramente del internacional. Aprovechando unas de las actividades organizadas por la Asociación Catalana, Toni Comas, nuestro presidente, hizo entrega del merecido reconocimiento al patriarca de los entrenadores, un hombre que a lo largo de toda su vida, son ya 89 años, ha dedicado su esfuerzo para que los jóvenes y menos jóvenes aprendan baloncesto. El sr. Gol, toda una institución en Badalona, su ciudad natal y donde todavía sigue entrenando a niños en la Escuela Minguella, es el ejemplo en el que nos gustaría vernos reflejados por su caballerosidad y su generosidad hacia un deporte, el nuestro, que de él ha recibido todo. En la foto, el momento de la entrega de la insignia. □

## Nuestra Asociación de Entrenadores es la más importante del basket FIBA

**QUIERES QUE  
SEA AUN MAS  
IMPORTANTE**

Contribuye a engrandecer la Asociación de Entrenadores: **HAZ SOCIOS**, para que podamos realizar más cosas que ayuden a todos los entrenadores.

Para más detalle en esta campaña de captación de socios, dirígete a la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto o a las respectivas Asociaciones Autonómicas.

Por cada nuevo socio te regalaremos una prenda **CONVERSE**.



# SINDROME DEL COMPARTIMIENTO ANTERIOR

## (Dolor anterior de la pierna)

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

**E**ste cuadro doloroso localizado en la cara anteroexterna de la pierna es conocido por muchos deportistas, fundamentalmente aquellos que realizan carreras en superficie dura y en distancias largas.

Los músculos a nivel de la pierna se encuentran localizados en cuatro celdas totalmente rígidas e inextensibles y cualquier entrenamiento o ejercicio prolongado puede provocar un aumento en el volumen muscular que, al no tener sitio para expandirse, va a provocar dolor. El cuadro es muy frecuente en la celda anteroexterna de la tibia.

Durante el reposo no existirá ningún síntoma, pero el trabajo muscular prolongado provoca la dilatación de miles de pequeños vasos sanguíneos que aumentan en flujo para proporcionar los nutrientes suficientes al músculo y ello provoca globalmente un aumento del volumen muscular que, cerrando el círculo, aumentará la presión y colapsará los vasos provocando una relativa falta de oxígeno muscular. Esto provoca la formación de ácido láctico y la salida de suero de los vasos produciendo un edema en el interior de los músculos que aumentará aún más su volumen y por lo tanto la presión. Este círculo vicioso persiste hasta que cesa el ejercicio.

Todos aquellos trabajos intensos o prolongados de los músculos extensores del pie van a dar lugar a este cuadro característico.

Así por ejemplo el cambio de estilo de carrera pasando del apoyo con el pie plano a correr sobre la zona

anterior del pie, el correr en terrenos en pendiente como ocurre en algunos corredores de «campo a través» que aumenta la tensión en los músculos extensores del pie, o el uso de zapatillas con suelas demasiado flexibles en terrenos muy duros, pueden provocar un sobreesfuerzo de la musculatura extensora y por lo tanto desencadenar este cuadro.

El síntoma característico es el dolor agudo en la cara anteroexterna de la pierna desde la rodilla hasta unos centímetros por encima del tobillo (figura 1) y que aumenta gradualmente hasta que hace imposible continuar corriendo. Si se insiste en el ejercicio se puede provocar una debilidad de esta musculatura cuando el pie se lleva hacia arriba y una sensación de adormecimiento de la pierna y el dorso del pie.

A la exploración podemos encontrarnos que la palpación de esa musculatura es muy dolorosa sobre todo a nivel del músculo tibial anterior donde puede existir una tumefacción localizada y el dolor se despierta de forma aguda cuando se fuerza la flexión de los dedos del pie hacia abajo.

En las fases más agudas este

cuadro suele ceder con el reposo, la aplicación de hielo, los antiinflamatorios y, en ocasiones, los ultrasonidos.

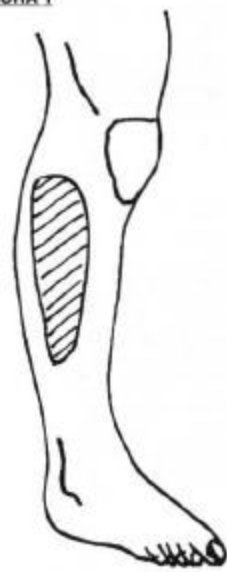
Sin embargo una vez más el mejor tratamiento es la prevención mediante la realización de un correcto entrenamiento que evite los defectos técnicos o las sobrecargas por correr en terrenos pendientes.

Se realizarán ejercicios de estiramiento y potenciación de la musculatura de la cara anteroexterna de

la pierna, fundamentalmente de tibial anterior. En casos de corredores de maratón, en los que estos cuadros se repiten con frecuencia, es conveniente realizar la medición de la presión en ese compartimiento después del ejercicio mediante un pequeño dispositivo que, a través de la punción de una simple aguja, es capaz de darnos una lectura digital de dicho parámetro. Si estas pre-

siones son elevadas de forma repetida, e incapacitan al deportista para la práctica habitual del ejercicio, se debe realizar una intervención quirúrgica en la que se seccione una de las paredes de esta celda (fasciotomía) lo cual otorga un mayor espacio para la expansión muscular. ▽

▼ FIGURA 1



ZONA DOLOROSA

# TEST DE CONTROL SOBRE LAS REGLAS

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

**D**espués de dedicar los dos últimos números a la explicación de las nuevas reglas, pienso que sería bueno saber hasta que punto se han asimilado.

*Doy por hecho que todos habéis mostrado interés en estudiar el FUNDAMENTO DE LAS REGLAS, estudiando los artículos antes mencionados o solicitando en vuestras respectivas Federaciones Autonómicas los comentarios a las reglas de juego o al reglamento editados ambos por la F.E.B.; por lo tanto no deberéis tener problemas al contestar las siguientes preguntas.*

*En el próximo número daré las respuestas correctas y la referencia sobre el reglamento. Ahora, contestar a las preguntas con verdadero (V) o falso (F).*

*Antes de resolver el test, recordar que es muy difícil querer ser entrenador de un deporte sin dominar las reglas del mismo.*

1) La zona neutral del pasillo del área restringida tendrá una dimensión de 50 cms., y estará pintada de un color sólido y uniforme.

2) En todos los partidos de Baloncesto tienen que existir como mínimo DOS SEÑALES oficiales distintas: una para el anotador/cronometrador y otra para el operador de 30 segundos.

3) El capitán puede dirigirse al árbitro en cualquier momento del partido, incluso cuando la pelota está viva.

4) Solamente los hombres deben llevar la camiseta por dentro del pantalón.

5) A5 se lesiona, el médico entra en el terreno de juego para atenderle durante diez segundos: después de este tiempo, el jugador está en condiciones para jugar. El árbitro per-

mite al jugador que siga jugando.

6) Tras una canasta de tiro libre o de juego, el jugador puede hacer la puesta en juego a lo largo de la línea de fondo, pudiéndose mover libremente sobre ella.

7) El tiempo máximo para realizar una sustitución después de la quinta falta personal es de un minuto.

8) A5 viene corriendo cuando recibe la pelota. En el momento que coge el balón con las dos manos, el pie derecho está en el suelo. A5 se para con el pie izquierdo y después con el derecho. La jugada es legal.

9) A4 coge el balón en el aire. Caen con el pie derecho y salta cayendo con un pie más adelantado que el otro. A4 pivota sobre su pie izquierdo y salta para tirar. El árbitro señala violación.

10) A3 coge el balón en el aire y cae con los dos pies simultáneamente. El pie izquierdo más atrasado que el derecho. Igualmente, decide pivotar sobre este último y el árbitro deja seguir el juego.

11) A5 marca a B7 a una distancia de dos pasos. El marcaje es de tal manera que bloquea la línea de pase. Así pues, se trata de un marcaje estrecho y el árbitro aplicará la regla de los cinco segundos.

12) A5 salta en el círculo central y pasa a A6 situado en zona de ataque. Este salta para coger el balón y cae en zona de defensa. Como la pelota procede directamente de un salto entre dos, el árbitro no indica ninguna violación.

13) A5 saca después de canasta, por detrás del tablero y la pelota pasa por encima del mismo. El árbitro indica violación.

14) A5 saca desde la línea lateral y la pelota queda retenida entre los soportes de la canasta. El árbitro indi-

ca salto entre dos.

15) Violación del equipo A por interposición ilegal a la defensiva sobre la canasta. El equipo B solicita cambio y el árbitro lo concede.

16) En el último tiro libre por A5, cuando la pelota ha salido de sus manos, el jugador A6, situado más allá de la línea de tres puntos, entra en la zona restringida. La canasta no entra y el árbitro señala la violación del equipo A con saque desde la línea de fondo para el equipo B.

17) Segunda falta técnica al entrenador del equipo A por insultar al árbitro. Se anota con una letra B y el entrenador es descalificado, teniendo que irse al vestuario o abandonar la pista.

18) A5 lanza tiros libres, seguido por B5 que ha de lanzar dos tiros libres más posesión. Después del primer tiro de A5, se señala falta técnica al entrenador B. El juego se reanuda normalmente después del segundo tiro libre de A5.

19) A5 se levanta para tirar. El balón sale de sus manos y estando en el aire es objeto de una falta por B6, la canasta entra. Pero el otro árbitro señala al mismo tiempo falta personal de A7 sobre B5. Octava falta de equipo. El juego se reanuda con dos tiros libres para B5.

20) A5 lanza a canasta; es evidente que el tiro queda corto y A6, con la pelota sobre el nivel del aro, la coge y la machaca en la canasta. La jugada es válida.

21) A5 realiza un mal pase a A7 y la pelota pasa de la zona de ataque de A a la zona de defensa. Aquí A8 toca el balón en la zona de tres segundos. El árbitro indica posesión para el equipo B desde la línea de fondo.

22) 25 minutos antes de empezar el partido, el entrenador del equipo B

solicita el banquillo situado a la derecha de la mesa. El árbitro accede a la petición del equipo visitante.

23) Verificando el acta del partido, el árbitro advierte que el lanzador de los últimos tiros libres —que no tenían y rebote— no era el correcto. El árbitro ordena repetir el lanzamiento de tiros libres al jugador realmente implicado.

24) El árbitro señala falta técnica a un jugador cinco minutos antes del inicio del encuentro. La falta técnica no cuenta para los personales del equipo y se lanzan dos tiros libres antes del salto entre dos.

25) El árbitro ha lanzado el balón para el salto inicial, cuando su compañero —antes que el balón sea legalmente tocado— indica falta antideportiva de A5. Se concederán dos tiros libres, sólo, al jugador del equipo B implicado; detrás de esto se volverá a repetir el salto entre dos. Un partido de Baloncesto se inicia siempre con un salto entre dos.

26) El jugador A1 ha de tirar dos tiros libres. Después del segundo tiro libre, el jugador B1 toca la pelota en su trayectoria descendente hacia la canasta. El árbitro decide dar un punto por el tiro libre y dar el balón al equipo B, para sacar de fondo.

27) Cada vez que un jugador que no peligre su integridad física o la de otro compañero se cuelga del aro de forma que el soporte del aro cede, es siempre falta técnica.

28) Un acompañante que es descalificado está autorizado a quedarse en el terreno de juego en un sitio que no moleste para el desarrollo normal de un partido.

29) Durante un intervalo del partido, el jugador A3 es sancionado con una falta técnica y el entrenador del equipo B también. Estas dos sanciones se compensan.

30) Después de un intento de 3 puntos el balón toca el aro y rebota. Después del rebote, B1 toca el balón y lo introduce en la canasta. El árbitro decide conceder 3 puntos.

31) Después de parar el juego durante 30 segundos, por lesión de



un jugador, el entrenador del equipo B decide aceptar que le carguen un minuto para que su jugador pueda continuar. Esta es una situación legal.

32) Sólo el entrenador y el entrenador ayudante están autorizados para moverse por la zona de banquillo.

33) El partido empieza oficialmente cuando uno de los saltadores toca el balón en el salto inicial.

34) El balón está a disposición de A5 por una puesta en juego. Antes que A5 coja el balón, A2 empuja y comete falta sobre B4. Esta falta es la octava falta del equipo A. El árbitro decide conceder 2 tiros libres para el equipo B.

35) A2 salta en suspensión para efectuar un tiro a canasta del equipo contrario. El control de la pelota por su equipo continúa hasta que el jugador A2 vuelve a tocar con los pies al suelo.

36) Cuando un jugador tiene que efectuar una puesta en juego, está autorizado a desplazarse hacia atrás y verticalmente.

37) El nuevo reglamento consta de 61 artículos.

38) Un jugador que no tiene el lugar en el pasillo de tiros libres, porque están ocupados, han de estar situados detrás de la línea de tiros libres prolongada hacia los laterales y detrás de la línea de tres puntos, hasta que el balón salga de la mano del lanzador.

39) Si se comete una falta durante

el lanzamiento de tiros libres, se permiten sustituciones sólo después de lanzar los tiros libres por la falta inicial y antes que la pelota esté en juego por el siguiente tiro libre.

40) A5 inicia un dribbling y cuando ningún pie es el pie de pivote, sólo puede levantar el pie más avanzado antes que el balón salga de las manos.

41) Durante un tiro a canasta, sólo los defensores pueden tocar el balón cuando éste está en trayectoria descendente y está por sobre del nivel del aro.

42) Durante un tiro a canasta y cuando el balón está en contacto con el aro, tanto el jugador atacante como el defensor pueden tocar el aro y el tablero.

43) En todas las situaciones de posición legal de defensa, el defensor tiene que estar parado cuando se produce el contacto.

44) El contacto sobre el torso/pecho de defensor es uno de los principios para determinar una situación de carga.

45) Para que una pantalla sea legal, el jugador que la haga sobre un adversario ha de estar en movimiento.

46) Un entrenador es descalificado cuando se le señalan 2 faltas técnicas por su comportamiento antideportivo o de otra persona del banquillo.

47) Una falta técnica sancionada a un entrenador durante un intervalo de partido, cuenta para las 7 faltas de equipo.

48) Durante una algarada, o situación que pueda llevar a un enfrentamiento, nadie está autorizado a abandonar la zona de banquillo de equipo.

49) Las faltas descalificantes por abandono de la zona de banquillo de equipo cuentan para las faltas de equipo y se ejecutan en el orden que se han producido.

50) Las faltas cometidas durante el mismo período de balón muerto y que indiquen la misma sanción pueden ser compensadas. □

# EL ESTRES DEL JUGADOR (Y DEL ENTRENADOR) DE BALONCESTO

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

**E**l pasado mes de Noviembre, un deportista de élite como es el futbolista Romario, declaraba en un periódico brasileño que se encontraba muy estresado debido al desgaste psicológico del último mundial, indicando, incluso, algunos de sus síntomas: problemas musculares, falta de energía y caída del cabello; y señalando que su bajo rendimiento en el comienzo de la temporada era la consecuencia de este estrés. Apuntaba, además, los nombres de otros jugadores conocidos que habían triunfado en el mundial y que en la presente temporada aún no habían alcanzado el rendimiento del año anterior, a los que podría estar afectando también el síndrome del estrés. Algunos días más tarde, Romario rectificaba diciendo que sus declaraciones anteriores sólo habían sido una broma, puesto que «un jugador que gana tantos millones como él no puede padecer estrés», y un diario deportivo de Madrid elogiaba esta rectificación considerándola propia de un profesional responsable que no se escuda en «ñoñas razones» para justificar su bajo rendimiento.

El **estrés** es una reacción del organismo ante situaciones en las que éste debe «sobrefuncionar» (funcionar a más «revoluciones») como consecuencia de los retos que tiene que afrontar. En momentos concretos, este «sobrefuncionamiento» (que incluye, fundamentalmente, un incremento del estado de alerta y una mayor movilización de energía física y mental) sirve, en ocasiones, para hacer frente con éxito a las demandas de la situación estresante (por

ejemplo, a las exigencias de un partido importante), mientras que en otras, cuando es excesivo o la persona que lo padece carece de recursos para tolerarlo, puede perjudicar el rendimiento del interesado, quien superado por el estrés actuará por debajo de sus posibilidades reales en cualquiera que sea la tarea o situación que tenga que afrontar.

En ambos casos, con o sin éxito en cada situación concreta, si una persona se enfrenta con asiduidad a situaciones estresantes en las que debe «sobrefuncionar» (es decir, cuando continuamente está actuando a muchas «revoluciones»), acumulará un lógico desgaste como consecuencia de este «sobrefuncionamiento», que si no se corrige mediante periodos libres de éste (periodos sin muchas «revoluciones»), podrá conducirle al agotamiento mental y/o al desarrollo de problemas de salud y de enfermedades de distinto tipo (y, lógicamente, al deterioro de su rendimiento). Es decir, que también las personas que solucionan con éxito sus problemas (por ejemplo, los deportistas que afrontan con éxito sus competiciones y consiguen buenos resultados) pero que están expuestas a numerosas y continuas situaciones difíciles que les obligan a «sobrefuncionar», aún no notándolo, están sometidas a un proceso de desgaste que, tarde o temprano, repercutirá en su rendimiento y también en su equilibrio emocional y en su salud, con síntomas como los que ha señalado Romario u otros diferentes e incluso con enfermedades más graves según los casos. En igualdad

de condiciones, el impacto de esta situación de *estrés crónico* o casi permanente, variará de unas personas a otras según su grado de tolerancia, pero incluso las personas más tolerantes son vulnerables al mismo si están permanentemente expuestas a experiencias estresantes que les obligan a «sobrefuncionar».

## Estrés crónico

El *estrés crónico* es uno de los factores de riesgo de enfermedades graves, físicas y mentales, más acusado de nuestros días, pudiendo afectar seriamente a nuestro organismo y propiciar, cualquiera que sea nuestra profesión y con independencia de nuestros ingresos económicos, un descenso notable de nuestro rendimiento y un deterioro estimable de nuestra salud. Por ejemplo, en la sociedad occidental en la que vivimos, debe considerarse elevado el número de profesionales de todo tipo, muy cualificados y sumamente responsables, que ganan muchos millones y sufren en su rendimiento y en su salud física y mental los efectos perjudiciales del exceso de estrés, algunos con consecuencias muy graves y hasta mortales (por ejemplo: depresiones graves o infartos de miocardio). Como señalé en su día, en una carta al director del periódico que aplaudía la rectificación de Romario (amablemente publicada en este diario), sin juzgar si este jugador ha padecido estrés como consecuencia de las exigencias de alto rendimiento a las que continuamente se ve sometido, lo que en absoluto sería extraño a pesar de los millones que recibe por

dedicarse a su profesión (la temporada pasada, en concreto, tuvo que afrontar numerosos retos difíciles, de gran trascendencia, con su club y su selección nacional), debe quedar claro que el estrés no es algo trivial, ni mucho menos un síntoma de debilidad o de falta de compromiso y de responsabilidad, y que los deportistas de élite, como los restantes seres humanos, son vulnerables al mismo y pueden sufrir sus debilitadores efectos, sobre todo, precisamente, los que son más responsables y afrontan «dándolo todo» los múltiples y continuos retos de sus clubes y selecciones nacionales.

En el baloncesto, los jugadores y los entrenadores también son muy vulnerables al estrés. La importancia de los resultados, la incertidumbre respecto a los mismos, la imposibilidad de predecir con exactitud lo que va a suceder en un partido (como se va a jugar, como lo hará el equipo contrario, etc.), la dificultad de controlar numerosas cuestiones trascendentes que ocurren en el transcurso del juego (errores propios, aciertos de los jugadores rivales, decisiones de los árbitros, acciones de los compañeros, decisiones del entrenador, actitud del público, etc.) y la permanente evaluación de la propia actuación por parte de los demás (y de uno mismo) a la que jugadores y entrenadores se ven sometidos, hacen que cada partido sea, en sí mismo, una experiencia potencialmente estresante que impactará a cada uno de ellos en mayor o menor medida dependiendo de los recursos (físicos, técnicos y psicológicos) de los que dispongan para hacerla frente y de su grado de tolerancia al estrés, pero que, en cualquier caso, les obligará a todos ellos a «sobrefuncionar». Cuando estas experiencias se repiten a menudo (es decir, cuando se juegan muchos partidos seguidos o se abordan múltiples competiciones sin apenas descanso), lo que es habitual en el baloncesto en España y en otros países europeos, sin apenas tiempo para recuperarse del desgaste

producido por el «sobrefuncionamiento» de cada experiencia concreta, es evidente que aumenta la probabilidad de que se produzca el desgaste característico del estrés crónico, presentándose, tarde o temprano (a veces después de varias temporadas de «sobrefuncionamiento») los efectos perjudiciales sobre el rendimiento y, a veces, sobre la salud (aunque, en el caso de los jugadores, al tratarse de personas jóvenes, los efectos negativos sobre la salud suelen ser menores).

Además, debe tenerse en cuenta que el estrés de jugadores y entrenadores, no sólo es consecuencia de las demandas casi permanentes de los partidos. También de las múltiples demandas que plantean los entrenamientos (exigencias de rendimiento para mejorar, horario cargado de actividades, etc.), la relación con los directivos (por ejemplo, las reuniones formales o informales con éstos para hablar de la situación del equipo, del propio rendimiento, del futuro, etc., o el sentirse evaluado por ellos), la relación personal y profesional con los medios de comunicación y hasta la relación con los seguidores del equipo, las lesiones (menores o mayores, pero que sin duda constituyen situaciones muy estresantes) y, en general, el estilo de vida habitual que, en general, se deriva de la práctica del baloncesto de alta competición (a veces con problemas económicos por deudas que sus clubes no pagan, a menudo con una enorme incertidumbre respecto a su futuro profesional, frecuentemente con traslados de residencia de una ciudad a otra y la necesidad de adaptarse a nuevos ambientes y amistades, casi siempre con viajes continuos, un horario irregular de trabajo y una relación familiar que, lógicamente, se ve afectada por la actividad deportiva y los cambios de tipo de vida que de ésta se derivan, etc.). Es evidente que todas estas cuestiones son más acusadas en unos casos que en otros, pero cuando están presentes contribuyen, en mayor o menor medida, al

desgaste paulatino que sufre el organismo de jugadores y entrenadores de baloncesto que viven bajo circunstancias de este tipo.

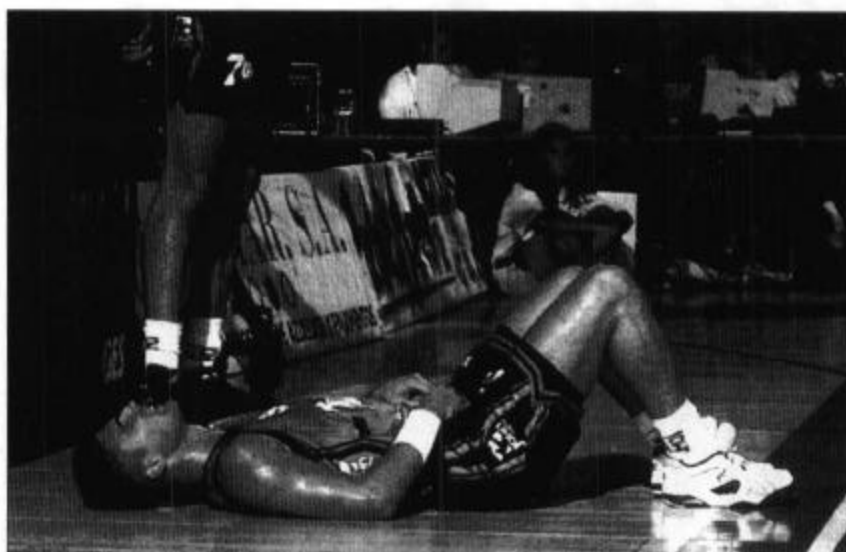
Como hemos señalado, el estrés crónico, como consecuencia de la suma permanente de todas estas cuestiones, puede resultar perjudicial tanto para el rendimiento como para la salud, por lo que sería razonable que se tomara en serio, poniendo en práctica las acciones oportunas para controlarlo lo mejor posible en cada caso. Sin embargo, se debe tener en cuenta, que el *estrés agudo* (es decir, la reacción del estrés relacionada con determinadas experiencias o momentos concretos) puede ser positivo para el rendimiento (por ejemplo, ante un partido aparentemente «fácil» un cierto grado de estrés respecto a ese partido puede beneficiar la preparación y el rendimiento de jugadores y entrenadores; otro ejemplo: en pocas pero oportunas dosis, puede ser positivo en casos de jugadores que suelen rendir mejor ante la incertidumbre de su renovación). Y también se debe considerar, que por mucho que se haga, nunca se podrá eliminar del todo el carácter estresante de la actividad deportiva competitiva, por lo que a la hora de actuar habrá que hacerlo con conocimiento, sabiendo que tipo de experiencias estresantes y en que dosis pueden ser favorables y deben, por lo tanto, propiciarse; que otras, al ser perjudiciales y poder eliminarse, se debe intentar eliminar; que otras, no deben o no pueden eliminarse y, por tanto, se deben controlar apropiadamente; y en que otras, apenas controlables, se debe, simplemente, aliviar en lo posible sus efectos perjudiciales.

### Relación compleja

Lógicamente, no podemos abarcar en este artículo todas estas posibilidades y las estrategias que podrían ser más apropiadas para cada una de ellas; sólo pretendemos aclarar que la relación entre el estrés, el rendimiento deportivo y la salud es

una relación compleja que como tal debe tratarse, huyendo de posiciones simplistas que aunque quizá atractivas por su simplicidad, resultan erróneas. Como hemos apuntado, el estrés puede ser la consecuencia de distintas situaciones relacionadas con la actividad deportiva de jugadores y entrenadores; puede ser positivo y puede ser negativo para el rendimiento; puede ser perjudicial para la salud, a veces muy perjudicial, pero no necesariamente; puede ser provocado, eliminado, controlado o aliviado; y además hay que tener en cuenta que no todos los jugadores o entrenadores son iguales, ni tampoco los clubs en los que entrenan ni los directivos que los dirigen, pudiendo suceder que lo que funciona de una manera en unos casos funcione de otra en otros. Básicamente, el conocimiento específico de las peculiaridades de cada caso, determinará que es lo más conveniente para conseguir potenciar el estrés positivo y eliminar, controlar o aliviar el estrés perjudicial, sin que podamos entrar aquí en más detalles.

Sí podemos, sin embargo, apuntar algunas consideraciones. En los Estados Unidos, por ejemplo, se respeta de alguna manera la necesidad de los jugadores y de los entrenadores de tener periodos de «menor presión» que compensen los múltiples momentos estresantes que se plantean a lo largo de la temporada. En la NCAA, sólo se cumple aproximadamente cinco meses, lo que permite que el desgaste del estrés relacionado con los partidos (incertidumbre acerca del resultado, impredecibilidad respecto al propio rendimiento, falta de control sobre lo que sucede en el partido, evaluación permanente de otros y de uno mismo, etc.) pueda compensarse durante varios meses en los que la competición no existe. Se juegan pocos partidos (generalmente, entre treinta y, como máximo, cuarenta) y todos tienen la máxima importancia, lo que supone un desgaste psicológi-



co enorme, al que se unen el desgaste de los exigentes entrenamientos entre partido y partido, de los viajes, de tener que estudiar al mismo tiempo (aunque muchos jugadores difícilmente pueden compaginar ambas cosas), con una gran «reserva de energía» que han acumulado durante los meses sin competición y que les permite «sobrefuncionar» sin un riesgo, tan elevado como en Europa, de que aparezca el estrés crónico.

En la NBA, aunque se juegan muchos más partidos, también existen periodos más largos de «recuperación» que en Europa. Incluso los jugadores importantes que acuden a campus y ligas de verano disfrutan de este tiempo de recuperación, pues la exigencia de estas actividades no es ni mucho menos la experiencia estresante de los partidos de competición (excepto para los jugadores que se están «jugando» un contrato; para ellos sí puede ser muy estresante, porque se «juegan» mucho, y están siendo evaluados por quienes pueden decidir sobre su futuro; de hecho, algunos, quizá muchos, de estos jugadores que año tras año intentan ganarse un contrato en la NBA, que firman contratos de dos semanas, que cambian continuamente de equipo si encuentran alguno, que a veces tienen que venir a Europa porque no han encontrado sitio en la NBA, que tampoco ganan tanto di-

nero como para poder ahorrar, etc.), es posible que tarde o temprano lleguen a sufrir las consecuencias de una situación estresante casi permanente, rindiendo peor de lo que podrían y confiando, cada vez menos, en sus propias posibilidades como jugadores). Asimismo debe tenerse en cuenta que el jugador que ha llegado y se mantiene en la NBA, es muy probable que, en general, sea una persona con grandes recursos psicológicos para tolerar el estrés. De hecho, ha superado múltiples momentos difíciles y duras cribas en sus distintas etapas como jugador hasta que ha llegado a su situación actual: desde pequeño, ha tenido que acostumbrarse a entrenar y competir con la máxima exigencia y este aprendizaje psicológico durante su desarrollo como jugador, ahora como profesional, le ayuda notablemente a ser menos vulnerable al estrés de su profesión.

### Compromisos múltiples

En Europa, sin embargo, los compromisos de los jugadores son múltiples (ligas nacionales, copas europeas, campeonatos con selecciones nacionales, etc.) y el tiempo para la recuperación del desgaste físico, y sobre todo mental, es mínimo. Y además, en muchos casos, los jugadores, antes de llegar a la élite, no han pasado por tantas experiencias difi-

ciles como los mejores jugadores americanos (cuantas veces se oye decir «lo ha tenido demasiado fácil»), pudiéndose sugerir que, en general, no se encuentran bien preparados para tolerar el estrés de la profesión, lo que agrava todavía más el problema de un calendario tan «cargado». Esta clara propensión al estrés crónico de los jugadores europeos, favorece que éstos, en numerosos casos, muchas veces sin hacerlo conscientemente, adopten sus propios «mecanismos de compensación» del desgaste al que se ven sometidos, por ejemplo «bajando la guardia» en determinados partidos (generalmente, después de alguna victoria importante, en partidos previos a otros muy importantes, o ante rivales teóricamente más débiles), entrenando con menor intensidad o «pasando» en la medida de lo posible de todo aquello que puede resultarles estresante. El problema es que esta forma arbitraria e incontrolada de auto-compensar el enorme desgaste al que se ven sometidos los jugadores, seleccionando por su cuenta el tipo de estrés que están dispuestos a tolerar, puede derivar en eludir responsabilidades que les son incómodas, y por lo tanto estresantes, asumiendo, únicamente, aquellas otras que por la razón que sea les resultan más gratas (el estado de ánimo de ese día, el rival contra el que se juega, la trascendencia del partido, la «amenaza» personal que supone jugar ese partido, y otros «alicientes» o «inconvenientes» pueden influir de diferentes maneras, haciendo que el jugador se encuentre más o menos dispuesto a enfrentarse a las demandas de un partido concreto).

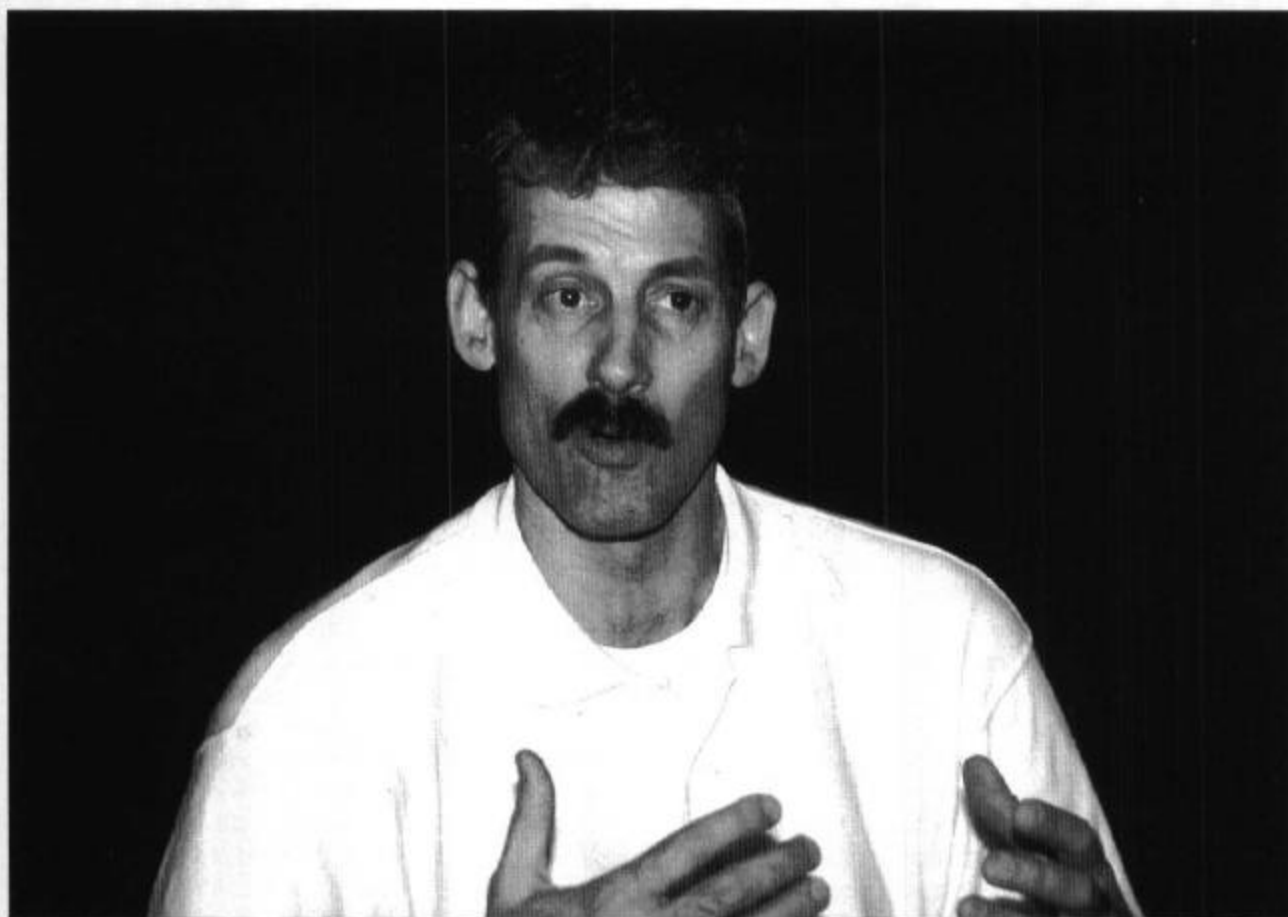
Lógicamente, estas preferencias personales pueden no coincidir con las necesidades del equipo, en detrimento de los resultados que más interesan a éste. Pero también puede ocurrir que los jugadores que siempre se entregan al máximo, solucionando con eficacia las múltiples situaciones estresantes que plantean los partidos, llegue un momento, en la

presente o en las siguientes temporadas, en el que rindan peor como consecuencia del desgaste al que se han ido sometiendo sin apenas recuperación, lo que, a la larga, tampoco beneficiará al equipo. En definitiva, no parece positivo que los jugadores se «dosifiquen» de alguna manera a su libre albedrío y tampoco que se vayan desgastando progresivamente sin ningún control, pero hay que comprender que las múltiples demandas a las que se ven expuestos plantean un serio problema que está ahí, y si no se desean las soluciones anteriores habrá que controlarlo convenientemente desde la posición del entrenador, del club y de las organizaciones responsables de las competiciones.

El problema también puede afectar a los jugadores más jóvenes, a los que se exige continuamente que rindan al máximo, con una permanente evaluación de su actuación por parte de sus entrenadores, padres y compañeros (y de ellos mismos que en muchos casos son sus principales detractores). La percepción de estar fracasando y de no estar respondiendo a las expectativas de los demás o de uno mismo, es algo muy estresante que puede contribuir al desgaste prematuro de muchos jugadores jóvenes, quienes pueden abandonar o adoptar posiciones «defensivas» que dificultarán su progreso deportivo; y, en ocasiones, adquirir problemas psicológicos que además de repercutir negativamente en su rendimiento afectarán de forma perjudicial su desarrollo personal. Sin embargo, como hemos señalado al referirnos a los jugadores americanos que se mantienen en la NBA, el paso de los jugadores jóvenes por experiencias deportivas estresantes, sirve para «endurecerles» psicológicamente, lo que puede repercutir de manera positiva en su futuro. Esto no quiere decir que los jugadores jóvenes deban estar sometidos a cualquier tipo de estrés, sino que el equilibrio adecuado estará en que se les exija pero de manera controlada por sus entrenadores,

siempre de acuerdo con sus posibilidades de rendimiento (es decir, exigiéndoles retos difíciles pero alcanzables), dándoles soluciones y oportunidades para que puedan resolver las demandas que se les plantean (es decir, enseñándoles a jugar y a resolver los múltiples problemas que plantea el juego, y oportunidades razonables para poner en práctica estos conocimientos) y tratándoles con firmeza pero con paciencia.

Por último, como hemos señalado, también los entrenadores están expuestos a múltiples experiencias estresantes relacionadas con su profesión, y deben estar dispuestos a combatirlas si no quieren que el lógico desgaste que inevitablemente se deriva de ello repercuta de manera negativa en su rendimiento como entrenadores y en su salud. Muchos entrenadores padecen claros síntomas de desgaste, entre ellos no rendir en su trabajo como podrían y algunas manifestaciones de envejecimiento, desequilibrio emocional y deterioro de la salud, como consecuencia del estrés crónico al que se ven sometidos (estilo de vida muy estresante en todos los aspectos, responsabilidades de mando respecto a los jugadores, dependencia de los directivos, evaluación permanente de su trabajo por parte de todo el mundo, inseguridad laboral, dependencia del rendimiento de los jugadores a los que se dirige, responsabilidad de adoptar decisiones importantes en los entrenamientos y los partidos, en muchos casos con poco tiempo para tomarlas, etc.). Y es evidente, que deberían aprender los mecanismos necesarios para combatir este estrés. Preocuparse por el rendimiento y la salud propios, es tan importante como preocuparse por el rendimiento del equipo que uno entrena, puesto que éste depende de aquéllos en una medida importante (y esto podría aplicarse también a los directivos, quienes deberían controlar su propio estrés, que en muchos casos es muy elevado, para mejorar su rendimiento como directivos). □



## ENTREVISTA CON RANDY KNOWLES

Por **JORGE MUÑOA** (Periodista)

**N**ació en Barberton (Ohio) hace 42 años y acaba de comenzar su andadura como primer espada de los banquillos después de trabajar en la oscuridad de la cuadrilla con algunos de los nombres más prestigiosos entre la élite de entrenadores. Tres temporadas como segundo de Alfred Julbe, otra más con Pedro Martínez y tres con Lolo Sainz, todas ellas en el Joventut, completaron la formación de

un especialista en la enseñanza de la mecánica de tiro y del «scouting». Hace apenas un año, en febrero de 1994, **Randy Knowles** se tiró al ruedo y se marchó a Orense en una nueva etapa para sustituir a Manuel Gómez, reemplazo temporal tras la destitución de Tim Shea.

Randy, como otros muchos jóvenes estadounidenses, creció al abrigo de una típica familia americana y sus dotes le encauzaron hacia el ba-

loncesto. Como jugador de la Texas A&M University, logró ser elegido por los Chicago Bulls en la quinta ronda del draft de 1974, pero le faltó la suerte necesaria para dar el último paso y nunca llegó a jugar un partido de la NBA, así que, entre la decepción y el empeño por demostrar que podía ganarse un puesto entre los mejores, se vino a Europa aconsejado por su representante. Aún veía las cosas bajo el prisma de los esquemas ameri-

canos y su mente estaba fija en la idea de volver a la NBA, pero los acontecimientos se desarrollaron por un camino muy diferente y lo que iba a ser una etapa, se convirtió en una larga trayectoria como jugador que desembocó, gracias a una lesión, en un entrenador con futuro.

En el Barcelona, su primer equipo fuera de los Estados Unidos, actuó una temporada formando pareja extranjera con su compatriota Lawrence McCray, con el que consiguió un subcampeonato de la Copa Korac ante el Cantú italiano, pero un desgarro muscular en la pierna durante un torneo en Francia marcó su destino.

Imposibilitado para jugar, su representante le ofreció dirigir a la selección nacional chilena. El presidente de la Federación de Chile quería a una persona capaz, no sólo de explicar aspectos técnicos y tácticos, sino en condiciones de demostrarlos prácticamente a los jugadores y, desde luego, Randy, un tirador en esencia, estaba en situación de hacerlo.

—¿Usted se planteó realmente el banquillo por decisión propia o comenzó a entrenar por otras cuestiones?

**«Llevar un grupo humano como primer entrenador es muy distinto que hacerlo como segundo»**

—Aprendí español en Chile porque mi único año en el Barcelona viví con Lawrence McCray y hablábamos en inglés. Me lesioné y no pude continuar en Europa. Al año siguiente me volvía loco en mi casa con mis padres y veintitrés años, porque quería hacer algo, pero tenía un desga-



ro muy fuerte en la pierna. De repente me llamó mi representante, que sabía que no podía jugar, y me dijo que había una oferta en Santiago de Chile para dirigir a la selección nacional. Yo nunca había dirigido, así que me compré seis o siete libros y me marché a la aventura porque era joven y no quería quedarme en mi casa. Allí es donde aprendí mucho, con mi mentalidad de americano universitario, aprendí otra manera de ver las cosas. Cuando yo jugaba no pensaba en ser entrenador, pero el baloncesto es todo lo que hacía,

**«En España vemos jóvenes cada vez más altos, que corren más, pero nadie tira»**

porque toda mi vida ha sido baloncesto. El paso de jugador a entrenador fue muy natural, igual que Maragall o muchísimos otros. Quería seguir vinculado con el baloncesto.

Pero Randy aún se encontró con otra oportunidad para seguir en activo como jugador. Se recuperó de su lesión y fichó por el Sirio chileno donde, aparte de ser la estrella del equipo, dejó algunos récords para la historia. Con unos promedios anotadores excelentes, Randy consiguió despedirse de Chile con el honor de batir la marca de puntuación en un partido al sumar 106 puntos ante el Mademsa en una campaña que, lógicamente, culminó con el galardón de máximo anotador del campeonato.

—¿Qué ocurrió después de jugar con el Sirio?

—Cuando se me curó más o menos la pierna jugué unos años y, luego, me fui a la Penya, donde tomé contacto con la mentalidad española. Ahora estoy en Orense, después de viajar por toda Europa con el Joventut. Por eso, cuando la gente me habla de la mentalidad americana del baloncesto pienso que tengo una visión más europea, y esto es una



experiencia muy rica. Estoy contento con todo lo que me ha pasado, incluso con la lesión, porque me forzó a ser entrenador antes. Siempre me ha gustado la enseñanza técnica, lo que hacía en la Penya, y después de tanto tiempo en Badalona, he hecho todas las cosas que un primero no hace, lo que ahora me permite hacer de todo.

—¿Cómo fue el paso de segundo a primer entrenador y cuál es la diferencia entre una función y otra?

—El 22 de febrero de 1994 llegué

a Orense, y dirigí los últimos cuatro partidos de liga y seis más de los play-offs, más dos de la Copa del Rey. No hay nada como coger un equipo y hacerlo tú mismo. Yo estaba muy cómodo en Badalona después de ocho años, tanto en el equipo como en mi vida privada. Vivía al lado de la playa, en Montgat, y tenía muchísimos amigos. Iba a Badalona, me quedaba sin «pasta» y no tenía problemas porque todo el mundo me conocía, podía comprar el periódico o el pan y pagar al día siguiente. Valoro este

«No hay muchos tiradores porque se entrena defensa, sistemas y otras cuestiones tácticas, pero poca técnica individual. Una razón podría ser que los entrenadores no la enseñan, pero lo más grave es que los jugadores no están dispuestos a pasarse horas y horas ensayando»

tipo de cosas. Por eso me quedé tanto tiempo allí. Cuando me ofreció trabajo el Coren yo mismo pensaba: si no lo hago ahora no lo voy a hacer nunca. Es como una chica que nunca se quiere casar: llegará el día que nadie le pedirá la mano. Creo que todo el mundo hubiera pensado que yo no quería hacer otra cosa, pero quería probarlo y hacerlo. Con más de quinientos partidos en el banquillo al lado de Lolo, de Julbe, etc., era el momento de lanzarme.

Agradezco la oferta del Coren y estoy haciendo lo posible para que las cosas vayan de la mejor manera, aunque tengo que reconocer que ello ha supuesto un replanteamiento en mi trabajo, ahora muy distinto del que era en la Penya. Hay cosas básicas que son como antes, como es el realizar el scouting, plantear los sistemas, pero llevar un grupo humano como primer entrenador es muy distinto que hacerlo como segundo.

La integración de Randy en Badalona era completa, tanto personal como profesionalmente, y su estancia allí arrojó anécdotas muy humanas. En una ocasión, con motivo de un clinic de la Asociación Europa de Entrenadores en Finlandia, Randy recibió la propuesta para hacerse con los servicios de un jugador finlandés, Peka. La contratación de Peka se concretó con el Joventut, que quería incorporarle a su equipo filial y, como las aspiraciones económicas del finlandés eran muy modestas, no hubo problema. Sin embargo, el club sorprendió a Randy al decidir que Peka viviese en la casa que ocupaba el técnico, propiedad de la Penya, y

**«En mis clínicas lo que más me gusta es el ambiente de la gente joven, porque hay mucho interés y todo el mundo pregunta y participa. El nivel del baloncesto en España es altísimo, creo que después de la NBA el más alto, y los entrenadores tienen preocupaciones»**

éste cambiase de domicilio. Cuando los vecinos se enteraron de esta circunstancia, acudieron inmediatamente a hablar con Randy y le dijeron que estaban dispuestos a lo que fuera con tal de que él no tuviera que mudarse, incluso a organizar una manifestación de protesta. Al final, el Joventut decidió buscar otro alojamiento para Peka y dejar a Randy en su casa.

—Se acentúan las diferencias entre el trabajo de un primero y un segundo por la distancia que separa a un club como el Joventut de otro como el Coren?

—Los jugadores del Coren trabajan muy bien, tan bien y tan fuerte en los entrenamientos como los de la Penya, pero la Penya tenía mejores nacionales que Orense y eso obliga a acertar mucho más en los fichajes de los extranjeros. Hasta ahora, el club está haciendo las cosas bien, viajamos bien, comemos bien, o sea, que yo no he visto muchísima diferencia en cuanto al dinero. Ahora bien, en los fichajes extranjeros sí, pero el club está haciendo un esfuerzo y yo no he notado muchísima distancia entre unos y otros.

—Como segundo entrenador usted ha ayudado a muchos jugadores a perfeccionar su mecánica de tiro. ¿Es tan complicado aprender este fundamento o es que no se enseña en el momento adecuado?

—En Estados Unidos el juego ha cambiado mucho y están buscando «tíos» como Reyes o Llorens, en su caso Horace Grant, Dennis Rodman, Charles Oakley, que son muy grandes

pero no tiran. No son exactamente jugadores de baloncesto, son atletas que corren y saltan, buenos atletas, y muchas veces no saben botar, no saben pasar, pero están en la NBA. Están cambiando las reglas para que el baloncesto sea más técnico porque ahora es mucha leña, y mucho roce. En España vemos jóvenes cada vez más altos, que corren más, pero nadie tira y hay que acordarse, como entrenadores, que el baloncesto puede perder la belleza si se reduce a «tíos» grandes chocando. A veces, por la presión de ganar partidos o de conservar el puesto, quedan pocos como Larry Bird, Mark Price o gente así tirando miles y miles de veces detrás de la granja para perfeccionarse. En España encontramos a Epi, Maragall o Herreros, que son grandes tiradores, pero me cuesta decir seis o siete. No hay muchos tiradores porque se entrena defensa, sistemas y otras cuestiones tácticas; pero poca técnica individual. Una razón podría ser que los entrenadores no la enseñan, pero lo más grave es que los jugadores no están dispuestos a pasarse horas y horas ensayando.

—¿Esa actitud se circunscribe a España o afecta a los jugadores de otros países?

—El problema se produce en todo el mundo, pero quizá más en España. Mirko Novosel dijo un día que no habría otro Petrovic, porque Petrovic iba al colegio a las diez de la mañana pero a las ocho y media estaba tirando mil tiros. El tirador no nace, se hace, es una cosa mecánica, de robot. Epi, por ejemplo, ha pasado miles de horas tirando al aro y eso requiere una voluntad que cada vez se encuentra menos.

**«La Asociación está haciendo un buen trabajo y sólo hay que mirar qué entrenadores han venido a sus actividades. Si eres español y quieres aprender baloncesto no tienes problemas»**

—¿Por qué no se generaliza la enseñanza del tiro?

—El fallo es que los segundos entrenadores deberían ser especialistas en enseñar el tiro. Yo, este año en Orense, no tengo tiempo como primer entrenador. Planifico los entrenamientos y hago el scouting, pero no tengo tiempo de enseñar técnica. Sin embargo, el segundo, o alguien en el club, enseña pequeñas cosas, movimiento de pies, bloqueos, tiro, porque si enseñamos el global, pero no las piezas, entonces, no encajan.

—Sin embargo, que un jugador tenga lagunas tan importantes y llegue a la élite puede significar que la formación que ha recibido en los equipos de base es deficitaria. ¿Está de acuerdo con esta afirmación?

—En la cantera de la Penya se hacía un buen trabajo de fundamentos. Lo ideal es que cuando llega un jugador al primer equipo sólo haya que enseñarle a perfeccionarse, pero hay gente con veintiséis o veintisiete años que no meten ni una porque nadie le cogió a tiempo.

Cuando jugamos contra China en el Mundial la gente se quedaba maravillada por como tiraban los rivales, pero es lógico que sea así porque era su única forma de ganar y si lo hicieron no fue de casualidad. En general la raza española no es de gente muy alta, de ahí que uno de los buenos planteamientos sería desarrollar el tiro y formar buenos tiradores, pero no sólo depende de la voluntad de realizar este trabajo sino también que los jugadores quieran hacer este trabajo.

—Como sitúa la Asociación de Entrenadores en el contexto del basket internacional?

—Soy americano y he viajado por todo el mundo y en ningún sitio he visto una organización como la nuestra en calidad, tanto a nivel de entrenadores de base —que tienen muchos medios para formarse como, por ejemplo, esta revista, libros, vídeos, apuntes técnicos, clínicas y muchas otras actividades— y también de élite, ya que los entrenadores profesiona-

les tenemos oficializado un convenio colectivo con la ACB cuyo punto más importante es que nos garantiza el contrato, y esto nos permite trabajar con mucha más tranquilidad porque sabemos que nuestra Asociación vela por nuestros derechos.

—Usted participa en muchas de las actividades de la Asociación Española de Entrenadores. ¿Cree que los entrenadores son sensibles a la necesidad de reforzar la enseñanza de fundamentos?

—Los entrenadores piensan que ya saben todo esto. Yo he tenido muy buen recibimiento en los clínicos, pero si pongo en el programa que voy a hablar del pase y del tiro no quieren saber nada. Zona match-up 2-1-2 de Rick Pittino con Kentucky y esas cosas son las que quieren porque suenan mejor, parecen enseñanzas más avanzadas. A veces, sin embargo, a otros niveles, los entrenadores no pueden hacer lo que hace Pat Riley con John Starks y el doble bloqueo, etc., porque no va a salir. La información de ir a esos clínicos y recibir conocimientos avanzados es bueno, pero muchas veces no es práctico. Si tengo un Simca mil no me vale saber cómo funciona un Mercedes.

—¿Entonces usted disfruta cuando imparte sus conocimientos en los clínicos o siente preocupación porque la atención se desvía a otros aspectos?

—En mis clínicos lo que más me gusta es el ambiente de la gente joven, porque hay mucho interés y toda la gente pregunta y participa. El nivel del baloncesto en España es altísimo, creo que después de la NBA el más alto, y los entrenadores tienen preocupaciones. Aquí, la Asociación está haciendo un buen trabajo y sólo hay que mirar qué entrenadores han venido a sus actividades. Si eres español y quieres aprender baloncesto no tienes problemas, y no es así en Polonia o en otros países.

Como entrenador me gusta ponerme delante de cien personas y hablar, escuchar y compartir. Se aprende mucho en los clínicos, pero



no siempre hay un traslado eficaz de los conocimientos a la práctica. Hay que tener un saber hacer para trasladar los conocimientos a los jugadores y, si no, el entrenador es un libro andante.

Knowles, convencido de la necesidad de que «alguien en cada país tenga inquietud por reunir a los entrenadores en una asociación por los beneficios de estar unidos», todavía

**«Soy americano y he viajado por todo el mundo y en ningún sitio he visto una organización como la nuestra en calidad»**

no ha pensado en la orientación que puede dar a su carrera como primer entrenador porque lo primero «es hacer lo máximo posible en el Coren sin pensar en nada más».

—Ha pasado poco tiempo desde que se convirtió en el entrenador responsable de un equipo, pero supongo que tendrá algún momento que recuerde con especial cariño en esa trayectoria.

Mi mejor momento, como entrenador, fue coger al Orense en un momento en el que si no ganábamos dos partidos hubiéramos descendido. Quizá cuando ganamos al Andorra para meternos en los playoffs. Como segundo en la Penya, los dos títulos con Lolo Sainz. □



## *Barcelona Plaza Hotel*

Plaza España, 6-8

Tel. (93) **426 26 00** • Fax (93) 426 04 00  
08014 • Barcelona



**CENTRAL DE RESERVAS: 900/30 10 78**

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



Winterthur  
**Salud**



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

**winterthur**  
salud

*Tan exigentes como usted*