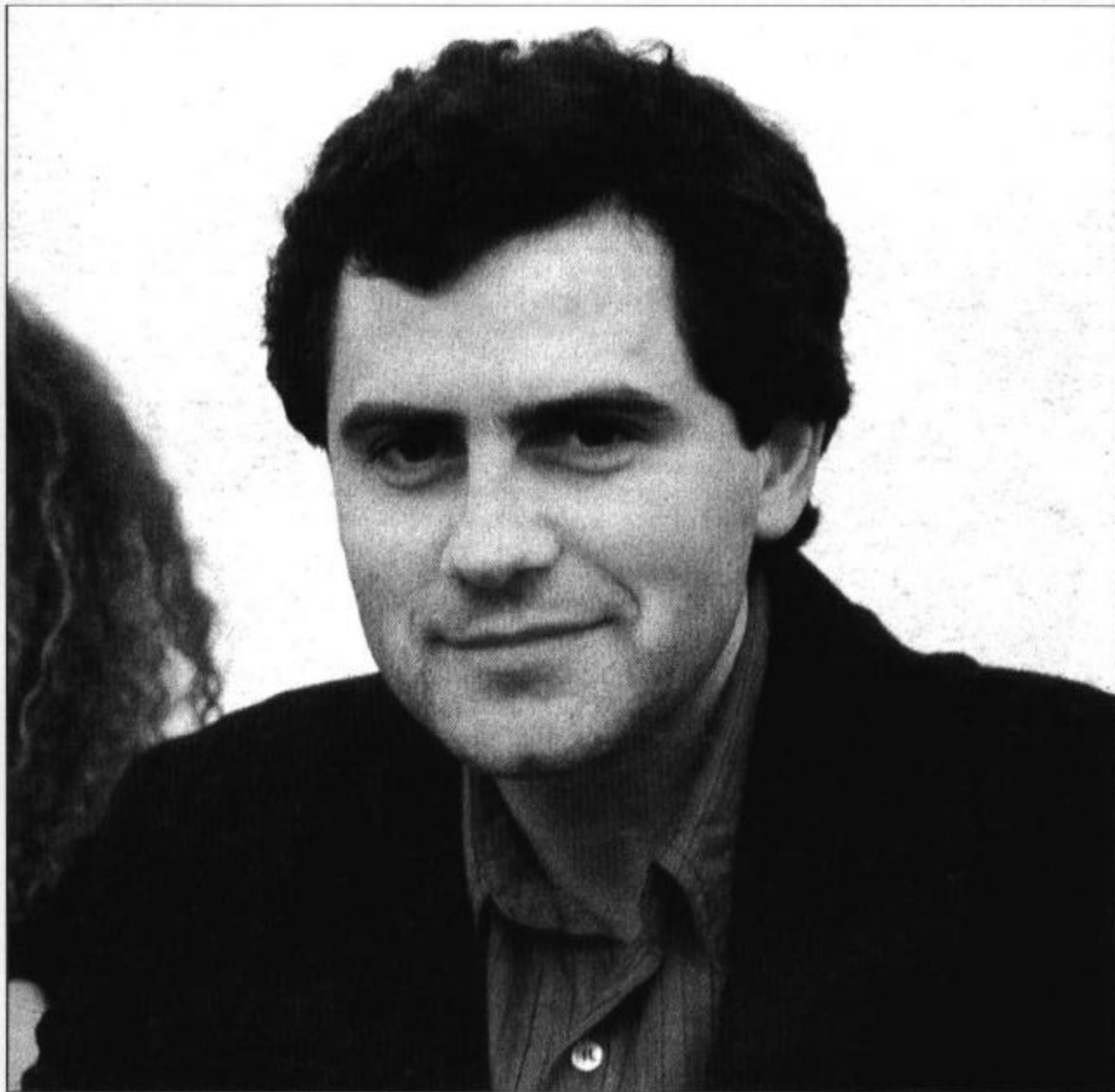


ELIMIG

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año I - Núm. 3 - Octubre 1988

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID



Aldo Vitale
Managing Director
FIBA Basketball
Promotion

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

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



Nicole Appleby
Head of the FIBA
Study Centre and
Research Department

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

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



Pier Luigi Marzorati
Technical Coordinator
FIBA Study Centre and
Research Department



FIBA STUDY CENTRE GUIDES TO BASKETBALL FACILITIES

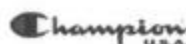
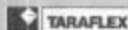


These Guides can be obtained from:
Nicole Appleby
FIBA Basketball Promotion GmbH

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

Tel.: +49-89-74815868
Fax: +49-89-74815888

e-mail: secretariat@office.fiba.com



LA DESCENTRALIZACION

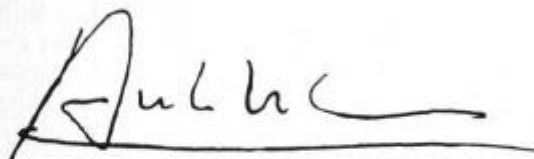
A todos los que os hayáis interesado por nuestro programa electoral —el de la candidatura que yo encabezaba las pasadas elecciones— os parecerá importante que se cumpla lo que el mismo contenía sobre la descentralización de nuestra Asociación en asociaciones autónomas. Es evidente que nuestro Estado está siguiendo un proceso descentralizador en todos los aspectos del gobierno de nuestra sociedad. Acomodar nuestra entidad a lo que es la realidad social y política española es una tarea en la que debemos colaborar todos. Hemos de precisar que la descentralización y la autonomía no es un puro ejercicio de donación de parcelas de poder por parte del organismo estatal. Es absolutamente necesaria la participación de los entrenadores de cada comunidad para formar su propia asociación, elegir a sus dirigentes y gobernarse plenamente. Por supuesto, se trata de organizar los actos correspondientes en cada autonomía y dar el mejor servicio posible a los entrenadores que viven en ella. Pedir ayuda a la Asociación Española para el desarrollo de los mismos, pactar con otros organismos actividades y servicios y, en definitiva, dirigir con eficacia la asociación autonómica de abajo a arriba. Otra cosa distinta es pretender que desde el organismo central se desarrolle determinada asociación sin la participación y sin el esfuerzo de los entrenadores de su ámbito territorial. En definitiva, no se trata sólo de figurar y de cobrar cuotas. Se trata de trabajar y de aportar el esfuerzo para la propia autonomía y para el conjunto de los entrenadores españoles. La postura pasiva no consigue los objetivos que perseguimos y que se ha comprobado se pueden obtener. Es claro que el acercamiento de la actividad y de los servicios al usuario, proporciona un aumento en el interés del mismo en la asociación y hace que el colectivo como tal se integre mejor en nuestro organismo. El porcentaje de asociados crece espectacularmente y la inquietud de los mismos aumenta igualmente, dándole un mejor sentido a la existencia de nuestra asociación. A título orientativo, cabe señalar que en España hay unos once mil entrenadores titulados y escasamente son cuatro mil los que han optado por asociarse, resultando que en las autonomías donde está constituida una asociación propia, el porcentaje es más elevado.

Porque creemos en las ventajas de la descentralización y participación es por lo que esperamos vuestras iniciativas que esperamos acoger y discutir.

Recibid un cordial saludo.

ANTON M. COMAS I COMA

Presidente A.E.E.B.



Edita

A.E.E.B.

Edición internacional

E.D.B.-S.r.l.

Presidente

Anton M. Comas i Coma

Director

Ramón Guardiola

Director internacional

Dan Peterson

Coordinación

Francisco Miret

Traducción

Franco Pinotti

Han colaborado en este número

Chip Parsley, Jerry Stone, Peter Gillen,

Dan Peterson, Guido Novello, Ettore Mes-

sina, Mel Hankinson, Aito Garcia Rene-

ses, José M.º Buceta, A. Del Corral, A.

Vaquero, Franco Pinotti, Jaime Andreu.

A.E.E.B.

Redacción y publicidad: Jorge Juan, 82

28009 MADRID

Teléfonos: (91) 275 35 65 - 275 21 81

Distribución

Gratuita a todos los socios

Fotocomposición e impresión: MCD

Depósito Legal: M-26999-1988

ISSN: 0214-2653

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



COMO DERROTAR LA DEFENSA EN ZONA 1-3-1

Por **CHIP PARSLEY** (Coach Tarkio College)

La defensa zonal 1-3-1 puede hacer estragos si no se ataca con propiedad. En mis primeros años como entrenador de high-school solía rezar antes de cada partido para no tener que enfrentarnos a algo que odiábamos: la defensa zonal 1-3-1. Por una razón no muy determinada esta defensa tenía la capacidad de limitar nuestro poder ofensivo hasta el punto de llegar a colapsarnos totalmente.

Aquella falta de eficacia contra la 1-3-1 duró hasta que no llegamos a desarrollar un sistema de ataque muy simple llamado "deuce", con los dos bases en la parte frontal, que llegó a solucionar todos nuestros problemas hasta el punto que casi siempre conseguíamos anotar los dos puntos.

Nuestra alineación básica es la del *diagrama 1*. El movimiento puede iniciarse en cualquier lado, sólo hay que asegurarse que el jugador (5) inicie siempre en el lado del balón. Cuando (1) llama al ataque, (4) se desplaza al poste alto en el lado fuerte. (1) pasa a (3). Este, enseguida, busca al poste bajo (5). Si (5) está desmarcado, le damos el balón. A la vez (3) se desplaza hacia la línea de fondo para recibir un posible pase de vuelta y tirar. (2) se desplaza en la esquina contraria del área. (4) se va ha-



DIAGRAMA 1

cia la zona de rebote del lado débil para crear una buena situación de rebote ofensivo, *diagrama 2*.

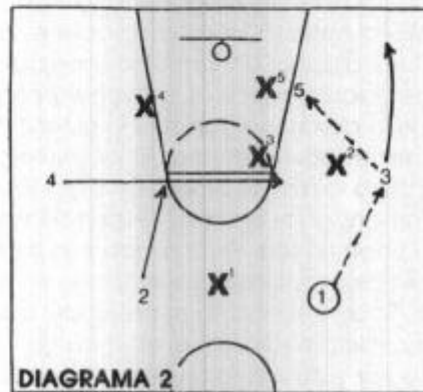


DIAGRAMA 2

Otra posibilidad es que (3) pase a (4) mientras éste se mueve en el poste alto, *diagrama 3*. Si (4) recibe el pase, (5) corta por el centro del área anticipando la defensa e intentando recibir para un tiro fácil. En este caso (3) se va hacia la línea de fondo para recibir un posible pase de vuelta y tiro.

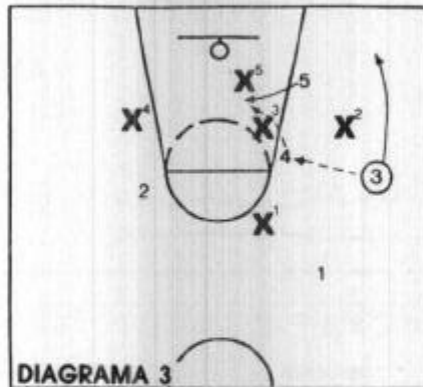


DIAGRAMA 3

La eficacia de esta particular alineación de ataque se constata cuando (3) no puede pasar ni a (5) ni a (4). Entonces (5) aguanta un segundo la posición y se va al poste bajo del lado opuesto; (4) se queda en el poste alto y (3) devuelve el balón a (1).

Este aprovecha, botando, el espacio abierto que se ha creado. La clave aquí reside en la penetración. (1) tiene que obligar a (X1) y (X2) a que paren esta penetración. Si no lo conseguimos, no tendremos éxito. El desarrollo será el siguiente (*diagrama*

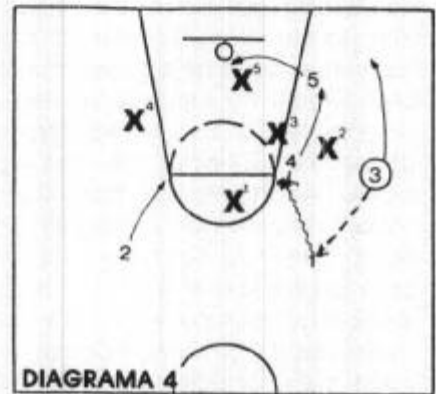
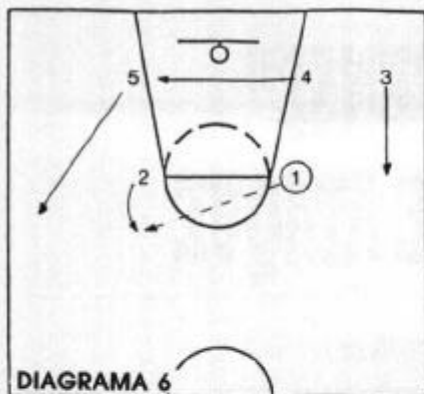


DIAGRAMA 4

4). Mientras (3) pasa a (1), (4) se va rápidamente hacia el fondo del área mirando al balón en la zona del poste bajo dejada vacía por (5). (3) se va hacia la línea de fondo y (2) se coloca cerca de la esquina del área del lado contrario. Ahora estamos en la cancha como en el *diagrama 5*. Esto obliga a la defensa a tomar alguna decisión y nuestro ataque tiene buenas posibilidades para anotar. Si (X4) no baja, (5) tendrá un tiro fácil abajo. Si (4) va hacia abajo, ¿quién

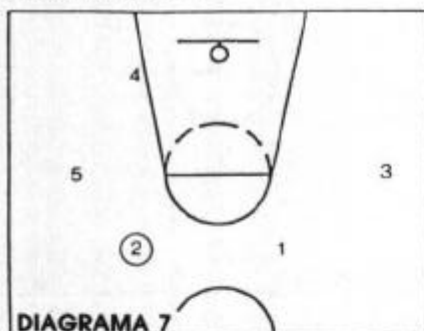


DIAGRAMA 5



defenderá a (2)? Si lo hace (X5), ¿quién defenderá a (3)? Con toda seguridad algún componente de nuestro equipo va a quedar libre para un tiro cercano o una suspensión de 4-5 metros. La clave, vuelvo a repetirlo, es la penetración de (1) en el pasillo dejado abierto por la defensa.

Se puede también añadir continuidad al sistema. (1) pasa largo hacia fuera a (2). (5) se abre en el ala, (4) se convierte en el poste bajo y (3) vuelve a su posición de alero. A partir de aquí los movimientos son los mismos pero en el otro lado del campo: diagramas 6 y 7.



CAMPAÑA DE CAPTACION DE SOCIOS

¡SOCIO!

Contribuye a engrandecer la Asociación de Entrenadores: **HAZ SOCIOS**

Por cada nuevo socio te regalaremos una prenda **adidas**[®]

Para más detalles, dirigirse a la ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO o a las respectivas ASOCIACIONES AUTONOMICAS



"MOTION OFFENSE" CON SISTEMAS DE ATAQUE

Por **JERRY STONE** (Coach Midland Junior College)

En la actualidad los ataques en movimiento son muy populares y pienso que cada vez lo serán más. En el **Midland Junior College** nosotros utilizamos una versión simplificada de la "motion offense" (passing game) con la introducción de esquemas organizados. Cada vez que un sistema de ataque se interrumpe, se aplican instantáneamente las reglas del passing game. Me gustaría presentar nuestras ideas básicas del passing game y concluir con algunos de nuestros sistemas de ataque organizado.

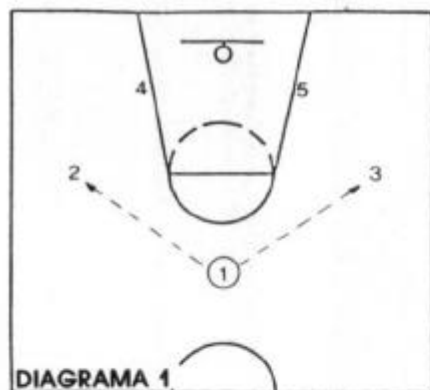
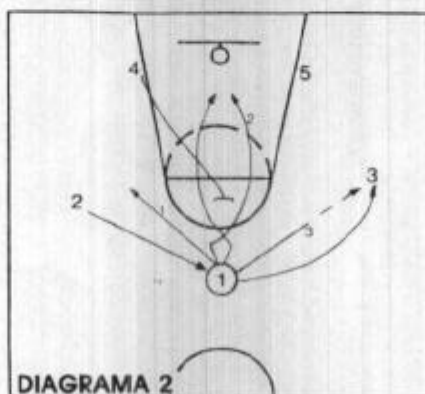
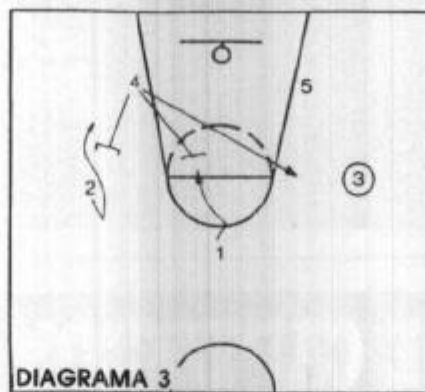


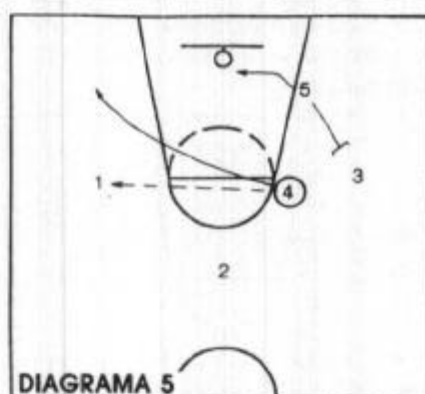
Diagrama 1: esta es nuestra alineación de salida. Nuestro hombre en punta quiere iniciar el juego dando el balón a uno de los dos aleros. Si esto no es posible tenemos a disposición otras soluciones. Suponiendo que el alero recibe el pase a la altura de la línea de tiro libre y en el radio de tiro, nuestro base, como se explica en el *diagrama 2*, puede: 1) alejarse y sustituir con el otro alero; 2) cortar hacia canasta por su cuenta o aprovechar el bloqueo del pivot arriba, o 3) cortar hacia el balón para iniciar nuestro juego organizado —"return"—. Cuando el alero recibe el balón lo primero que tiene que hacer es mirar dentro del área. Nuestro



poste bajo está a la altura de la última marca (o de la primera según como se mire) donde se colocan los jugadores en los tiros libres. El poste en el lado débil tiene tres opciones (*diagrama 3*): 1) corte flash hacia el pos-



te alto; 2) bloquear detrás el alero del lado débil o al base para crear la situación de dar un pase bombeado (lob), o 3) deslizarse a lo largo de la línea de fondo hacia el lado del balón. Si es un buen tirador de corta distancia, este movimiento puede ser muy eficaz. Si el poste del lado débil recibe el balón arriba, intenta enseguida darlo dentro (*diagrama 4*). Si no lo logra, pasará el balón al alero en el lado débil (*diagrama 5*). Puede cortar hacia canasta o dejar espacio para que este movimiento lo realice



el poste bajo.

Cuando el poste alto está en posesión del balón, el poste bajo puede coger la posición, cortar fuerte hacia el lado contrario o hacer un bloqueo ciego para el alero del lado fuerte. Una de las continuaciones sería que el alero buscara posición en el poste bajo o que el pivot pudiera jugar 1c1.

Otras reglas generales

- 1) Los cortes por detrás desde todas las posiciones se realizan siempre que haya anticipación defensiva.
- 2) Cuando el alero del lado débil cambia de puesto con el base, debe ocupar una posición amenazante para la defensa dejando espacio para el poste alto, y a la vez estar en

situación de recibir el pase del alero del lado fuerte.

3) Cada vez que el balón está en un ángulo muerto del ataque, el poste bajo bloquea al poste alto.

4) Recordar que cada vez que el juego organizado se interrumpe, el passing game es automático.

Manteniendo todas las posiciones en la cancha con buena organización, los sistemas de ataque pueden incorporarse sin demasiados problemas. "Return", es el sistema que he mencionado con anterioridad.

Cuando el base sigue su propio pase al alero (diagrama 6), el alero del lado fuerte devuelve ("return") el balón enseguida (no da un pase mano a mano) y corta encima del bloqueo que realiza el poste bajo (4) en la esquina superior del área.

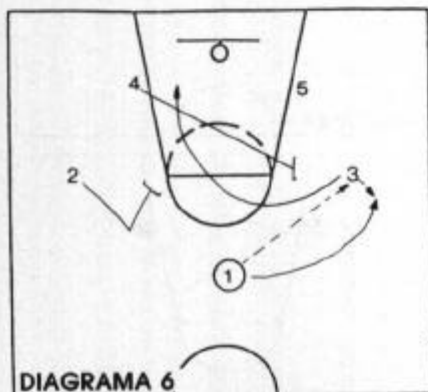


DIAGRAMA 6

El alero del lado débil crea espacio subiendo hacia arriba y se prepara para bloquear abajo si el pase bombeado (lob) no se realiza. Este alero se mueve cuando aprecia que el balón está llegando a mano del poste alto (4) que ha bloqueado con anterioridad. El balón llega entonces al alero que hizo el primer corte (3) para un tiro o un pase dentro al alero que le ha bloqueado y que ahora ocupa la posición de poste bajo (dia-

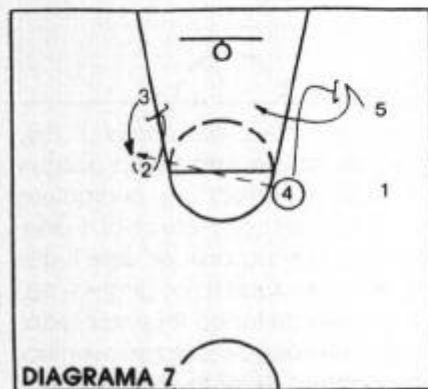


DIAGRAMA 7



grama 7).

Naturalmente hay muchos otros sistemas organizados que pueden ser utilizados. Uno de nuestros preferidos es el "clear" (diagrama 8).

Es el ideal cuando la defensa anticipa a los aleros creándonos problemas. El base bota hacia el alero; este desocupa su posición cortando y bloqueando para el alero débil (que a su vez está cortando) y seguirá para bloquear al pivot del mismo lado. Mientras tanto el pivot del lado fuerte se abre a mitad de camino hacia la esquina y puede recibir un pase del base. Si no es posible entonces se prepara para recibir un bloqueo del alero del lado débil —que ha cortado sobre el anterior bloqueo del otro alero— y recibir el pase desde el poste alto adonde el base ha hecho llegar el balón.

Si el pivot alto no puede pasar abajo, entonces puede dar el balón al alero del lado débil (diagrama 9) o puede pasar al alero del lado fuer-



DIAGRAMA 8

te. Si hace lo primero, a continuación juega un 2c2 con bloqueo directo y continuación ("pick and roll"). Si este juego se lleva a cabo, el poste bajo despeja la zona.

Nosotros disponemos de otros juegos. De todas formas nuestra principal preocupación es la de que el balón llegue a determinados jugadores, de enseñar lo que es un buen tiro y que cada uno sepa exactamente cuales son sus capacidades.

Los jugadores del Junior College juegan a toda velocidad. Creedme, es un verdadero desafío el lograr enseñar todos estos fundamentos en un periodo corto de tiempo. Muchas veces un joven recién salido de la high school tiene muchas ideas en la cabeza, lo cual es lógico, pero para que el equipo tenga éxito hay que limpiar estas ideas y colocar al "equipo" en primer lugar si queremos conseguir éxitos colectivos. Se, por experiencia, que este aserto es cierto en todos los niveles del juego.

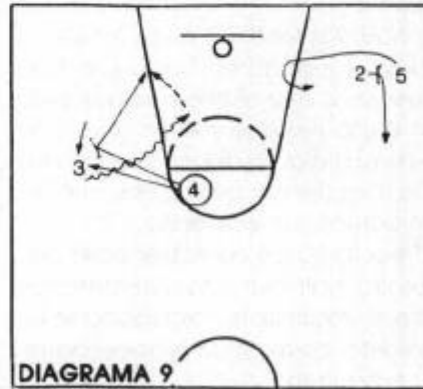


DIAGRAMA 9



DESARROLLO DE UN JUEGO POR LINEAS INTERIORES

Por **PETER GILLEN** (Assistant coach Notre Dame University)

Lo más grande del basket es que existen muchas formas de jugar y muchas maneras de tener éxito. Los aspectos que ahora iré explicando no son necesariamente los mejores ni la única forma de desarrollar determinadas ideas de juego. Estas ideas y estos aspectos técnicos han sido muy útiles para nuestro equipo en los últimos años y espero que, de alguna forma, sirvan de ayuda.

Mi objetivo es el de ayudar a todos los que estáis leyendo con un concepto, una idea o un ejercicio que sirva para mejorar vuestro equipo.

Mis explicaciones se dividirán en seis partes:

1. Parte mental del desarrollo de un juego por líneas interiores.
2. Técnica sobre cómo hacer llegar el balón dentro.
3. Ejercicios sobre cómo recibir el balón dentro.
4. Conceptos de ataque en el desarrollo de un juego por líneas interiores.
5. Hacer que llegue el balón dentro contra una defensa zonal.
6. Desarrollo individual de los hombres altos.

1. Parte mental del desarrollo de un juego por líneas interiores

Yo creo que el 80% del juego es mental.

A. Nosotros tenemos que destacar a nuestros jugadores, cada día, que queremos que el balón llegue dentro cada vez que sea posible. Si la defensa flota, no deben existir dudas a la hora de tirar, pero quiero que antes siempre miren dentro.

Recordar que cualquier cosa que nosotros entrenadores consideremos que es importante, los jugadores intentarán, normalmente, hacer aquella cosa bien.

B. El baloncesto es como una partida de ajedrez. En ajedrez, si lográis eliminar las piezas grandes del rival (reina, torre, alfil) seguramente ganaréis la partida. El mismo concepto se puede aplicar al basket. Si logramos que el balón vaya dentro muchas veces, conseguireis muchas faltas favorables y el entrenador contrario deberá sentar a sus hombres altos por culpa de las faltas. Entonces será cuando tengamos una buena posibilidad de ganar.

C. El lugar más difícil para defender a alguien en el basket es, a mi juicio, la zona del poste bajo, porque si se comete un error defensivo, el atacante sabe cómo jugar, tendrá un tiro fácil de alto porcentaje y muchas posibilidades de que le hagan una falta.

D. El basket es un juego de **ángulos** y **porcentajes**. Nosotros siempre debemos conocer los ángulos mejores para pasar el balón dentro. Ello dependerá de cómo nos defenderán en la zona del poste bajo. Los tiros con mejor porcentaje son los efectuados en la zona del poste bajo.

2. Técnica sobre cómo hacer llegar el balón dentro

Siete conceptos para el poste bajo:

a) Empezar por el lado del área opuesto al que queréis tomar la posición en el poste bajo. Un corte desde el lado débil es muy difícil de marcar. En el *diagrama 1*, finta arriba y corte abajo empujando sobre vuestro pie derecho en el movimiento en "V". En el *diagrama 2*, finta abajo y corte arriba. Aquí hay que finalizar el movimiento ligeramente más arriba con respecto a la zona del poste bajo. Empujarse sobre el pie izquierdo en el corte en "V".

B) Pararse en un tiempo a la altura de la primera marca de tiro libre en el

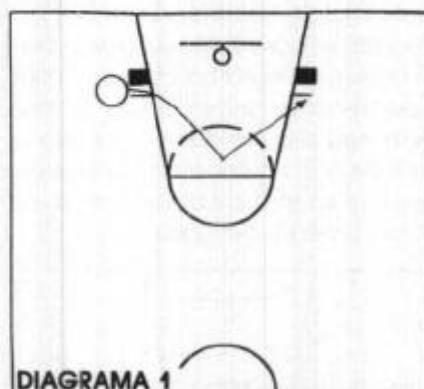


DIAGRAMA 1

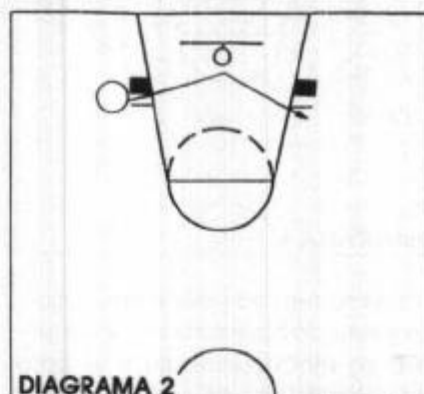


DIAGRAMA 2

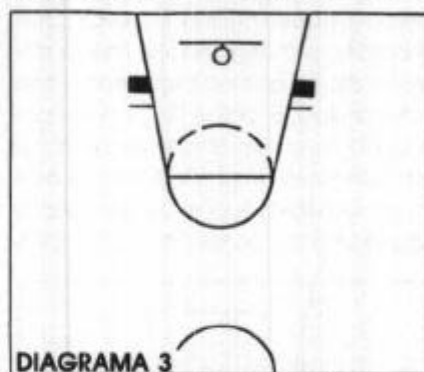


DIAGRAMA 3

lateral del área, *diagrama 3*. Hay que pararse de esta forma porque así podemos utilizar uno cualquiera de los dos pies como pie pivot, y además hay que pararse en este lugar específico porque si nos giramos hacia la línea de fondo tenemos todavía un buen ángulo para un eventual tiro a tablero. Si recibiéramos el ba-

lón por debajo de la marca lateral y giráramos hacia el fondo, entonces tendríamos sólo ángulo para un tiro directo a canasta. Yo pienso que este último tiro es algo más difícil sobre todo a partir de los 3/4 metros de distancia. Nosotros, pues, aconsejamos a los jugadores utilizar el tablero cada vez que ello sea posible en el área del poste bajo.

c) Ocupar espacio, doblar las rodillas y localizar la defensa. Una vez que se ha creado el contacto con el defensor, hay que intentar mantenerlo siempre. Intentar "bloquear" a vuestro rival en un punto para que resulte más fácil para el pasador dar el balón dentro. Vuestros pies deben estar ligeramente más abiertos que la anchura de los hombros. No queremos que el pivot en ataque cruce, sino que intente ganar más espacio posible y que se encuentre cómodo en la posición.

d) Ofrecer una mano como objetivo lejos del defensor. Es muy importante que quien debe pasar el balón tenga un punto exacto de referencia. Por ello el poste bajo debe alargar su propia mano para ofrecer un objetivo concreto al pasador.

e) Empujar el brazo del defensor hacia arriba o hacia abajo. Afirmando esto, lo que queremos decir es que hay que intentar levantarlo hacia arriba o empujarlo hacia abajo con el siguiente método: para levantar, ponemos nuestro brazo bajo el del rival a la altura del codo y levantamos nuestro brazo 10 centímetros. Este movimiento bloquea el antebrazo del defensor y le impide desviar el pase mientras llega el pivot.

Por otra parte, bajamos el brazo del defensor poniendo nuestro antebrazo por encima de su codo y bajándolo unos diez centímetros. Este movimiento también impide al defensor interceptar o desviar el pase. Esta es una maniobra perfectamente legal y haciéndolo no estamos empujando ni dando codazos al defensor. Nuestro objetivo es mantener al defensor en esta posición "bloqueada" lo más posible y por lo menos hasta que nos llega el balón.

f) Abrir los brazos hacia fuera y salir a recibir el pase. El basket es, muchas veces, una cuestión de centímetros. El poste bajo no puede quedarse en

su posición con los brazos a lo largo del cuerpo y esperar que llegue el balón. Si piensa que está en peligro o que pueden interceptar el balón, puede hacer un paso hacia el balón. Si realiza este movimiento, automáticamente se fija el pie pivot y ello limitará lo que pueda hacer el pivot en esta posición, pero como lo esencial es recibir el balón, si tiene que dar un paso adelante, lo tiene que hacer sin titubeos. Es importante que el pivot capture el balón con las manos y con los ojos.

g) No tener miedo en devolver el balón fuera una vez lo hayamos recibido dentro en el poste bajo. La mayoría de los jugadores cuando reciben el balón en el poste se entretienen o intentan el tiro de cualquier forma. Muchas veces al poste se le hace un 2c1 y no puede hacer nada con el balón. No hay que forzar cuando nos encontramos en el poste bajo. Devolver el balón fuera: muchas veces será devuelto para un tiro fácil.

Siete conceptos para el pasador al poste bajo:

a) El pasador debe tener confianza y coraje para dar el balón dentro al poste bajo. Muchas veces el jugador de perímetro puede ver al poste bajo libre pero tiene miedo de dar el balón dentro. Tiene miedo que intercepten o roben el balón. Desconfía porque le preocupa que el entrenador le pueda llamar la atención, por ello antes de asumir un riesgo prefiere otro pase más seguro por el perímetro.

b) El pasador tiene que ver cómo y dónde la defensa está marcando al poste bajo, por delante, por detrás, 3/4 por la línea de fondo. El pasador tiene que fijarse si la defensa varía en el área del poste bajo o si nuestro pivot está defendido siempre de la misma manera. Conociendo cómo la defensa trabaja encima de nuestro pivot, sabremos escoger la mejor forma de pasarle el balón.

c) Conocer los ángulos de pase:
1) Si la defensa marca 3/4 por la parte de arriba, llevar el balón hacia el ángulo y efectuar un pase picado paralelo a la raya de fondo. La mayoría de las veces el defensor del poste bajo, lo hace por 3/4 por arriba, *diagrama 4*.

2) Si el defensor marca 3/4 por la li-

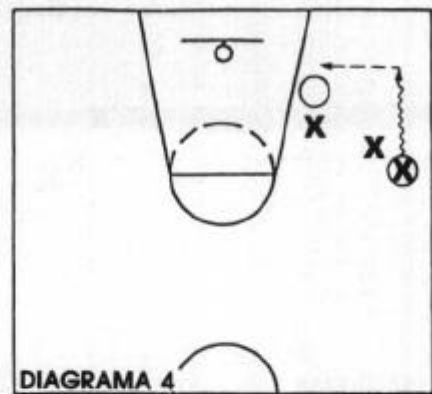


DIAGRAMA 4

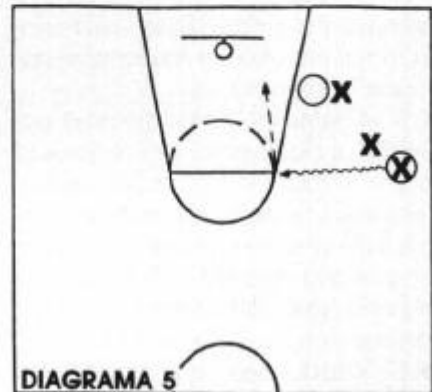


DIAGRAMA 5

nea de fondo, llevar el balón hacia la línea de tiro libre y dar un pase picado dentro, *diagrama 5*.

3) Si el defensor está por delante del poste bajo, el atacante debe buscar la forma de adelantarse a lo largo del área hacia la línea del tiro libre. De esta manera obliga también a la defensa a subir. Así, mientras creamos un mayor espacio entre los dos jugadores y la línea de fondo, el pasador consigue un ángulo de pase mejor para hacer un lob, o pase bombeado. El pasador efectúa este lob apuntando al ángulo bajo del tablero. El jugador en ataque, en esta situación, se pega al defensor y lo bloquea en aquella posición hasta que el balón no pasa por encima de su cabeza en el pase lob. Es entonces cuando el atacante (pivot) apoya su cuerpo al

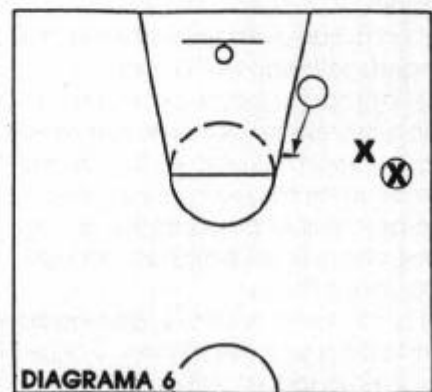


DIAGRAMA 6

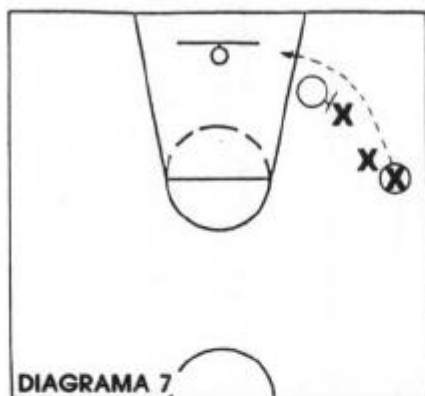


DIAGRAMA 7

defensor y lo empuja ligeramente para tomar impulso e ir a buscar el pase lob. *diagrama 6 y 7.*

4) Si el defensor marca siempre por detrás al poste bajo, le pasamos el balón el máximo de veces posible. Tenemos que llevar el balón hacia la línea de fondo si no estamos seguros de cómo la defensa está marcando al poste bajo o si la defensa cambia de posición cada momento.

d) El pasador tiene que fijarse en la mano-blanco. No debería pasar el balón dentro hasta que no vea una gran mano como blanco al que apuntar. El pasador está, en muchas ocasiones, bajo presión y necesita pues ayuda y un blanco al que apuntar.

e) El pasador debe siempre fintar el pase antes de efectuarlo. Este es uno de los errores más grandes que se hacen cuando se pasa el balón a un pivot. El pasador no finta el pase y de esta manera, en muchas ocasiones, el defensor consigue tocar o desviar el balón. El pasador debería ejecutar una finta fuerte para paralizar en una fracción de segundo al defensor y después pasar el balón al pivot de otra manera. Estos son los cuatro tipos de pase que el pasador puede utilizar para dar el balón dentro:

1) Finta hacia arriba y pase picado abajo.

2) Finta hacia abajo y pase a dos manos saltando por arriba.

3) Finta hacia abajo y pase apuntando a la oreja del defensor. Este no estará preparado para un tipo de pase así. Bill Bradley solía utilizar este pase para dar el balón dentro a Willis Reed en el poste bajo cuando jugaba en los Knicks.

4) Finta hacia abajo y giro hacia atrás para un pase picado, o al pecho, en el lado contrario de vuestro

defensor. El pasador utilizará su propio cuerpo como un arma para colocar el balón lejos del defensor. Además usará las piernas para bloquear al defensor para conseguir así un carril libre de cualquier dificultad para dar el balón dentro.

f) Fijarse siempre en el poste bajo. Nosotros lo conseguimos llevando el balón hacia la línea de fondo e intentando el pase interior. Si no podemos pasar mantenemos vivo el bote y con un giro nos desplazamos hacia la zona de la línea del tiro libre. Efectuamos un dribling y a la altura del tiro libre volvemos bruscamente hacia la línea de fondo e intentamos dar un pase picado paralelo a la misma línea de fondo.

Realizando este movimiento sea el defensor del botador que el defensor del poste bajo se relajarán un instante y será cuando nosotros aprovecharemos para dar el balón dentro. *diagrama 8 y 9.*

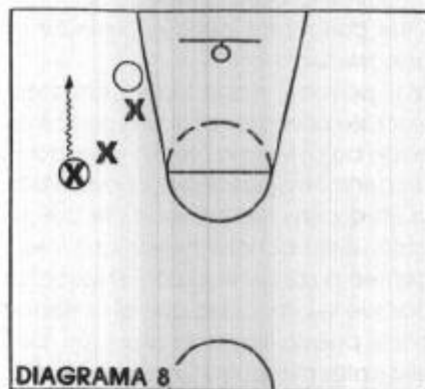


DIAGRAMA 8

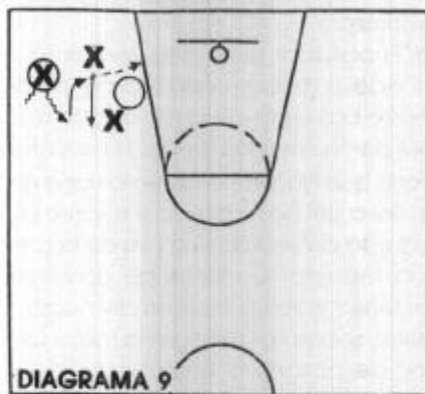


DIAGRAMA 9

g) No quedarse parado después de dar el balón al pivot. En la mayoría de los casos el defensor del pasador irá a efectuar un 2c1 al poste bajo después de que éste haya recibido el balón. El pasador debe cortar por el lado contrario al que se gira la cabeza del defensor que intenta doblar

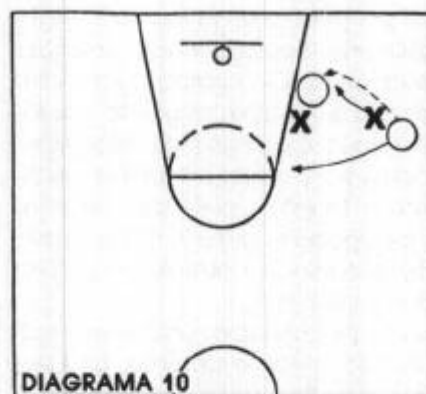


DIAGRAMA 10

al poste bajo.

1) Si el defensor se gira hacia la línea de fondo para doblar al poste, el pasador debe cortar hacia la línea de tiro libre, *diagrama 10.*

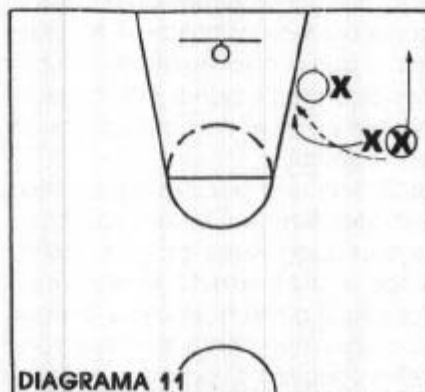


DIAGRAMA 11

2) Si el defensor del pasador se gira hacia la línea de tiro libre, el pasador debe cortar hacia el fondo, *diagrama 11.*

Si el defensor del pasador se queda y no dobla el poste, el pasador debe cortar hacia un espacio libre y no quedarse parado. El pasador debe intentar recibir el pase de vuelta del pivot si a éste le hacen un 2c1. El atacante/pasador debe estar preparado para tirar en suspensión o fintar el tiro y penetrar hacia canasta mientras su defensor intenta recuperar.

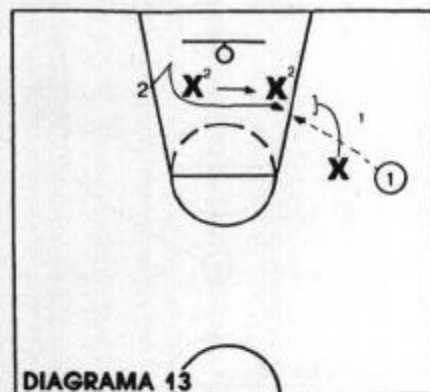
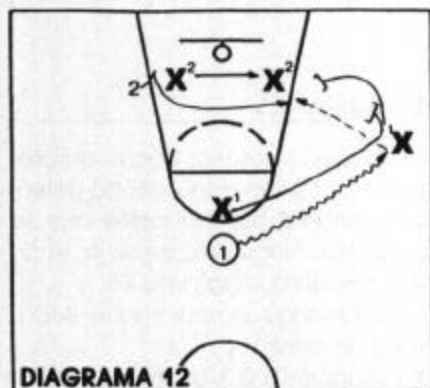
Nota importante: Personalmente considero que el pase picado es el mejor tipo de pase para el poste bajo. Pienso de esta manera porque el defensor del poste bajo no es muy amante de agacharse. Más grande es el jugador en aquella posición más difícil e incómodo será el doblarse o agacharse. El atacante, por otro lado, flexionará y se agachará porque quiere anticipar la recepción del balón para anotar con más facilidad dos puntos. Por el contrario, el defensor del poste bajo esporádicamente

tendrá la motivación total para intentar anticipar siempre el pase. Lo que intentará es taponar el tiro o impedir el pase dentro.

3. Ejercicios sobre cómo recibir el balón dentro

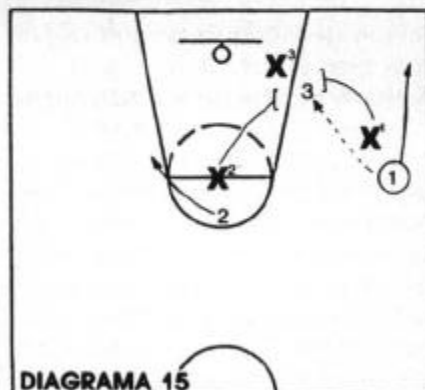
Ejercicio 1: 2c2 con pase al poste

El pasador puede comenzar en el tiro libre o en el lado opuesto al que está situado el pivot. Este ejecuta un corte en "V" con un movimiento flash hacia el balón y quiere tomar la posición a la altura de la primera marca del tiro libre en el lateral del área. El pasador da el balón por abajo. (X1) tiene que doblar sobre el poste y hacer un 2c1. El pivot puede tirar o pasar fuera y jugar 2c2. Diagramas 12 y 13. El defensor del pasador tiene que doblar al pivot después que el balón haya entrado.



Ejercicio 2: 3c3 con pase al poste

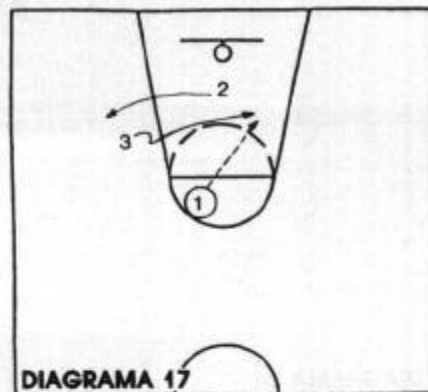
Ejercicio similar al anterior pero ahora con un jugador más que corta flash hacia la zona del poste alto. Sea el poste bajo que el nuevo jugador comienzan el juego por el lado contrario del balón. (X1) y (X2) deben hacer un 3c1 cuando el balón entra al pivot. El jugador en ala (1) y el situado en el poste alto (2) deben moverse cuando el balón está en el pivot. Juegan simplemente 3c3. El pivot (3)



puede intentar anotar o pasar el balón fuera, diagramas 14 y 15.

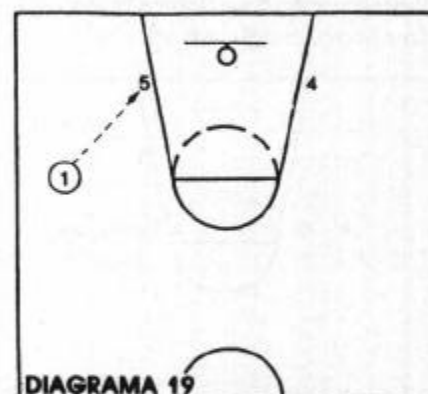
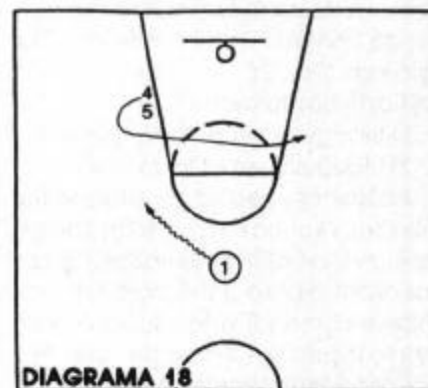
Ejercicio 3: bloqueo ciego para dar el balón al poste bajo.

Este también es un ejercicio de 3c3. El botador (1) se aleja con el balón, luego vuelve sobre sí mismo driblando y hacia los dos compañeros que se están bloqueando. (3) hace el bloqueo alto para (2) y éste corta hacia la línea de fondo pasando por el exterior hasta casi la mitad del área. A continuación (3) vuelve atrás, bloquea bajo para (2) que sale del bloqueo por la línea de fondo. (1) finta el pase a (2) que sale del bloqueo y lo da a (3) que se ha girado y ha tomado posición en el poste bajo, o al revés. Diagramas 16 y 17. Este ejercicio de 3c3 hay que hacerlo sin que la defensa cambie.

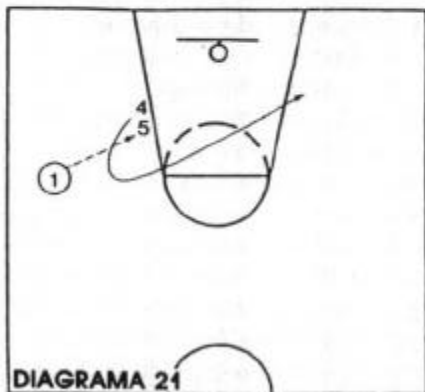


4. Conceptos de ataque en el desarrollo de un juego por líneas interiores

a) Movimiento "curl" (en rizo) en el poste. La universidad de Indiana hace este movimiento muy bien. (4) efectúa un movimiento "curl" y continúa cortando por el área. El defensor de (5) tiene que ayudar y proteger la canasta para que (4) no consiga tiros fáciles. Esto da la oportunidad a (1) para entrar driblando y dar un rápido pase picado a (5). Diagramas 18 y 19.



b) En este movimiento hacemos dos "curl" para luego pasar el balón dentro. (5) efectúa el primer "curl" parándose a la altura del hombro de (4). Este, enseguida efectúa un segundo "curl" sobre (5) y continúa. Entonces



(1) intenta penetrar driblando para pasar a (5) aprovechando el momento de confusión de la defensa. *Diagramas 20 y 21.*

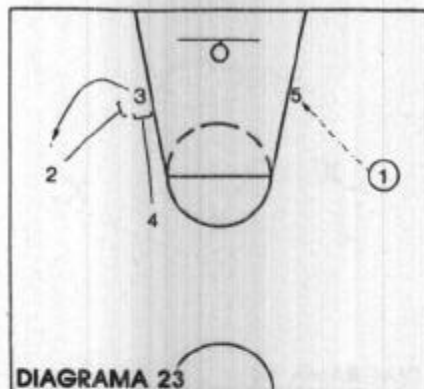
c) Podemos formar:

- 1) triángulos en el lado fuerte, y
- 2) triángulos en el lado débil.

Ambos conceptos de ataque tienen sus ventajas. En un triángulo en el lado del balón tenemos dos ángulos distintos para dar el balón dentro. Fijarse cómo (3) está situado en un punto medio del círculo del área. Nosotros hacemos esto con el fin de que el defensor no flote demasiado y ayude dentro, *diagrama 22.*



En un triángulo en el lado débil nosotros concedemos a (5) más espacio para trabajar en el poste bajo. Los jugadores de la NBA prefieren es-



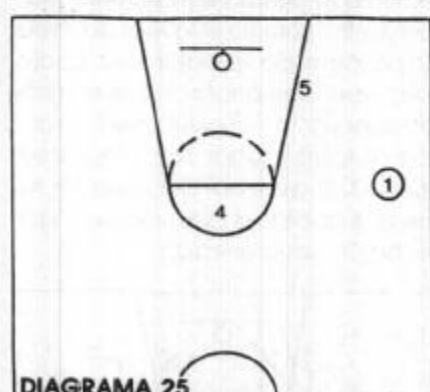
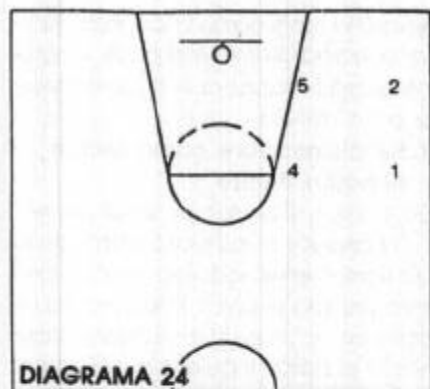
te tipo de triángulo porque juegan muy bien el 1c1, *diagrama 23.*

5. Hacer que llegue al balón dentro contra una defensa zonal

Es también importante hacer que llegue el balón dentro contra una defensa zonal de la misma forma que se hace contra una individual. Nosotros empezamos con una alineación 1-2-2. Tenemos a (1) que lleva al alero en el lado derecho hacia el fondo driblando; (4) sale al poste alto y (5) llega detrás de la zona en posición de poste bajo en el lado derecho. Ahora formamos un cajón con ventaja numérica. Este tipo de ventaja ensancha la defensa zonal y casi obliga a los rivales a defender individual. La desventaja de esta alineación en cajón es que no tenemos buenas posiciones para el rebote ofensivo.

Para cambiar de lado al balón, (1) efectúa un pick and roll (bloqueo y continuación) con (4) en el poste alto. Si se logra, (1) puede dar el balón a (4) que está cortando por el área. Si conseguimos hacer llegar el balón dentro a la altura del tiro libre lograremos presionar con eficacia a la defensa zonal.

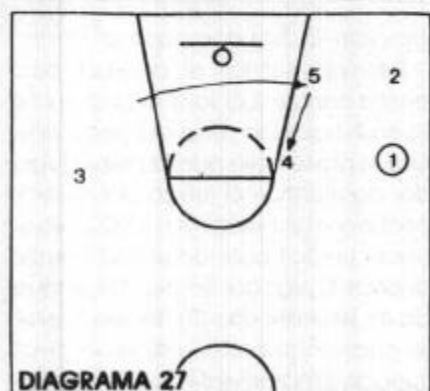
Si (4) no recibe el pase de (1), corta hasta el poste bajo en el lado izquierdo e intenta recibir el balón. (5) corta flash en el poste alto, (1) sigue driblando y empuja a (3) hacia la esquina izquierda. Ahora tendremos una ventaja numérica en el lado izquierdo del campo. Cada vez que podemos, hacemos un pase por alto desde un alero al otro. Después de este pase (skip) intentamos dar el balón abajo. No nos desagrada que nuestro poste alto, contra la zona, se coloque en la esquina superior del área. La defensa tiende siempre a flotar y por ello tenemos, alguna vez,



que hacer pases más cortos, *diagrama 24.* Por el contrario, contra defensa individual nuestro poste alto se quedará a mitad de camino en el círculo del área *diagrama 25.*

Ataque a la zona para hacer llegar el balón dentro.

a) Alineación 1-2-2, dribling y despla-



PRINCIPIOS DE ATAQUE A LA ZONA

Por **GUIDO NOVELLO** (Entrenador basket femenino)

Quiero hablar de este argumento porque considero que uno de los conceptos más usados en el basket femenino sea la utilización de la defensa zonal. Pienso, además, que nosotros entrenadores ponemos en práctica con asiduidad este sistema defensivo porque, además de disfrazar las que pueden ser algunas lagunas defensivas de determinadas jugadoras, pone en dificultad y en evidencia las carencias ofensivas de las atacantes.

Por ello, si queremos derrotar esta defensa debemos, además de mejorar los aspectos técnicos, ofrecer a las jugadoras un convencimiento mental apropiado para que ataquen la zona como a cualquier otro tipo de defensa, ya que la base principal de un buen ataque es la **confianza**.

Es importante convencer a las jugadoras porque, en la mayoría de los casos, atacar una zona crea un estado de terror psicológico, especialmente en las categorías de promoción. En este aspecto, las jugadoras entran en el equivocado concepto de intentar algo distinto, como por ejemplo mover mucho el balón por líneas exteriores, sin buscar juego interior de pases o penetraciones que ofrecen buenas posibilidades de tiro.

Las zonas modernas se han adaptado a una mayor movilidad y agresividad de los defensores y, como consecuencia de esta evolución defensiva, el ataque ha realizado los pertinentes ajustes.

Vamos a analizar una serie de conceptos de ataque que nos servirán para atacar cualquier tipo de defensa. Existen algunos puntos claves ligados entre ellos y que dan consistencia a los movimientos:

- 1) Mover el balón
- 2) Mantener buenas líneas de pase
- 3) Alejarse de la teórica posición del defensor
- 4) Nunca dos o más jugadores cercanos entre ellos
- 5) Dividir la zona
- 6) Aprovechar los espacios abiertos que se crean en la zona
- 7) Rebotes de ataque
- 8) Bloqueos contra la zona

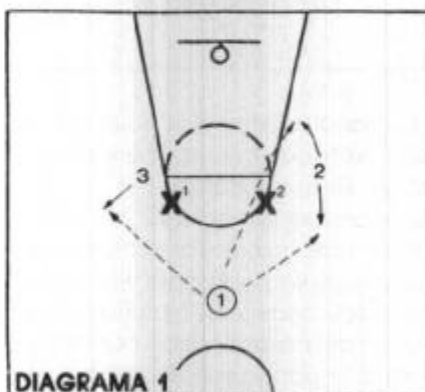
Veamos con más detalles todos estos aspectos.

1) Mover el balón

Con el movimiento del balón logramos que la defensa tenga que trabajar siempre más que el ataque. No es importante el movimiento sistemático del balón, sino moverlo leyendo el ajuste defensivo; además frente a defensas pasivas el mismo pase no es muy eficiente.

2) Mantener buenas líneas de pase

Los atacantes siempre deben mantener una conexión entre ellos para tener una buena línea o trayectoria de pase; hay que conseguir que ningún defensor se interponga en esta línea, *diagrama 1*.



Si la defensa es agresiva los atacantes ocupan posiciones más abiertas, de esta manera obligamos a la defensa a tener un campo de acción

defensivo más amplio. Si, por lo contrario, la defensa mantiene una posición más cerrada, tenemos que jugar cerca de la defensa, *diagrama 2*.



Con esta disposición le sacaremos ventaja a la alineación defensiva.

Hay una situación particular, en el caso de que el defensor se sitúe en la línea de pase; entonces interviene un tercer atacante, *diagrama 3*. En este caso, (3) es una referencia para (2) y (1); el ataque puede hacer entrar y salir el balón sometiendo a la defensa a un trabajo duro. Cualquier defensa zonal, de esta forma, se puede romper.

3) Alejarse de la teórica posición del defensor

Si el atacante se sitúa a la misma



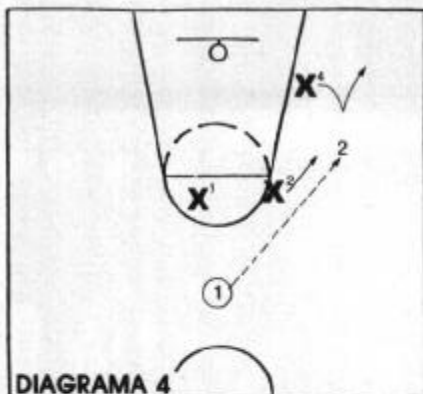


DIAGRAMA 4

altura del defensor, facilita la labor de éste. En el caso de (2), éste no se acercará al balón porque cuando recibirá no tendrá un único jugador encima suyo sino los dos —(X1) y (X2)—. Este es uno de los aspectos más difíciles de enseñar: hay que cuidar este aspecto en los entrenamientos y tener un concepto muy claro de hasta qué punto nos podemos alejar del compañero con balón, *diagrama 4*.

4) Nunca dos o más jugadores cercanos entre ellos

Todos los jugadores deben tener una visión periférica de la cancha, no situarse de forma rígida y en espacios fijos. De esta forma se desarrolla la flexibilidad y la inteligencia de los atletas.

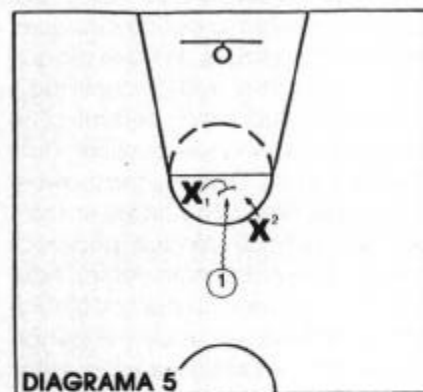
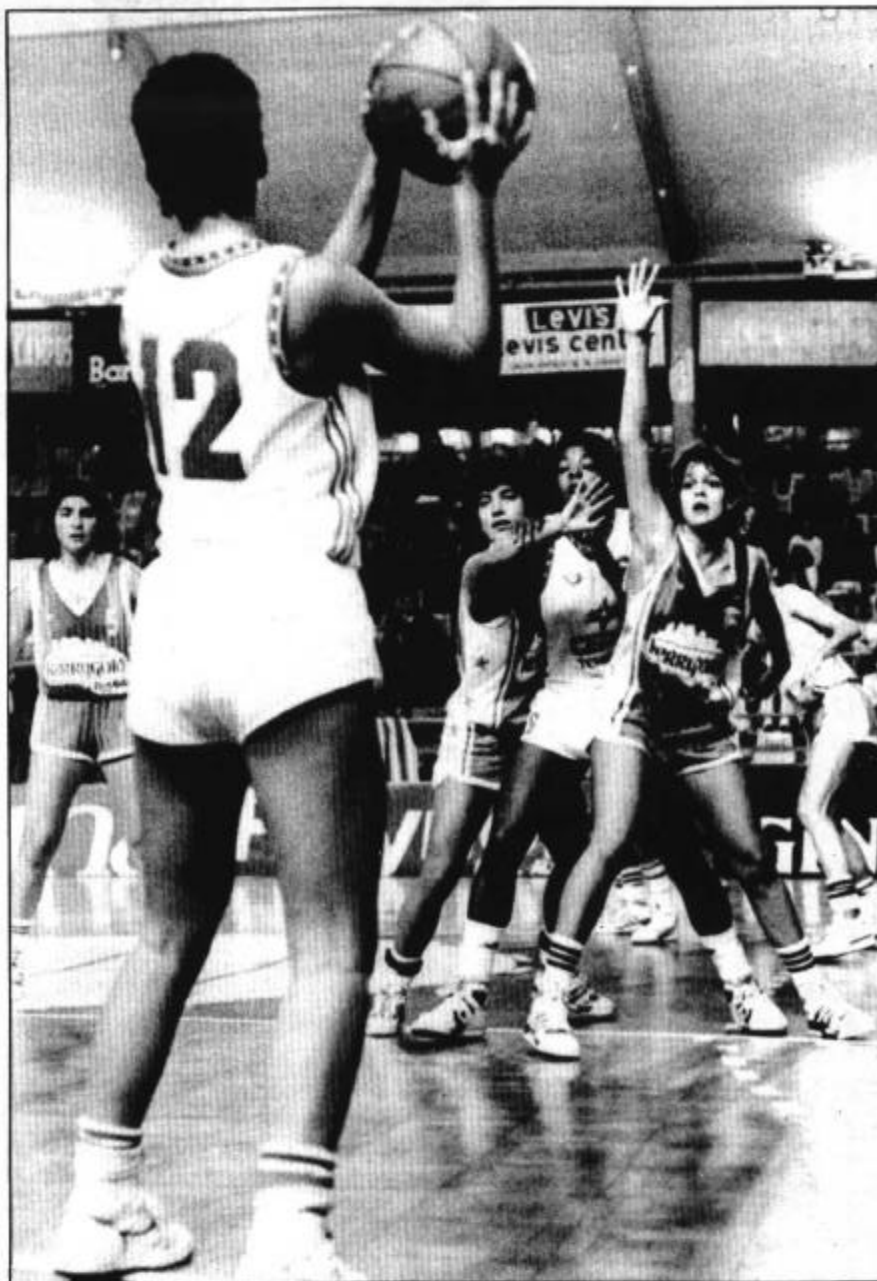


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6



5) Dividir la zona

El objetivo es estar siempre atentos; no debemos recibir el balón con un defensor a nuestra misma altura, *diagramas 5, 6 y 7*.



DIAGRAMA 7

Dividiendo la zona botando —*diagrama 8*—, (1) llama la atención de dos defensores. En este mismo instante (2) debe aprovechar su posición para recibir y ejecutar un buen tiro.



DIAGRAMA 8



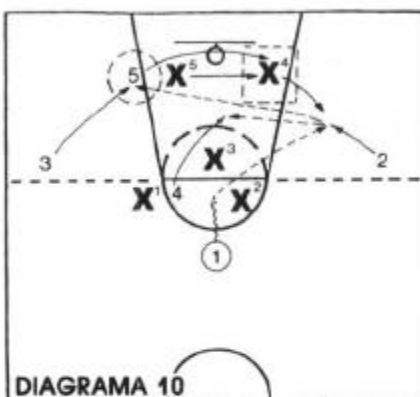
No hay que dividir de forma sistemática. Un ataque preciso une el movimiento del balón con la penetración.

Regla: decimos a los jugadores que el balón se desplazará hasta que, en un momento determinado — **LEER LA DEFENSA** —, conseguimos una penetración para lograr un buen tiro.

En el *diagrama 9* observamos un movimiento de equipo sobre cómo dividir la zona. (1) pasa a (2). Este cumple el punto dos —buenas líneas de pase—, el punto tres —alejarse del defensor—, el punto cuatro —se aleja también del compañero—, y el punto cinco —dividir la zona—. (2) pasa a (3), que atrae la atención de (X3) y (X5) y pasa a (4).

6) Aprovechar los espacios abiertos que se crean en la zona

En el *diagrama 10* observamos un movimiento de ataque 1-3-1 contra zona 2-1-2.



(1) está en posesión del balón. Cuando (X1) lo va a parar, (2) recibe por debajo de la prolongación del tiro libre. Si en este momento (X4) sale, se crea otro espacio abierto. Ahora el ataque está en condición de aprovecharlo. Si es (5) el que allí se sitúa, la defensa puede reaccionar de dos maneras:

a) cubre (X3), y en este caso (4) pue-



de recibir en el corazón de la zona, b) si es (X5), se crea otro espacio abierto para atacar.

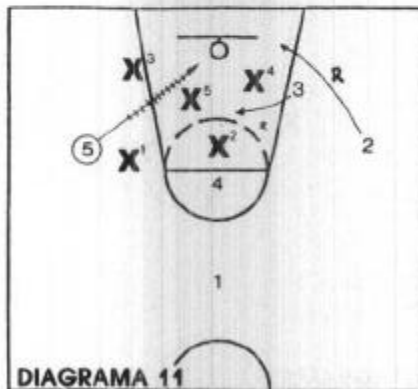
Regla: ¿Cómo cubrir los espacios abiertos?; el mejor modo de hacerlo es cortar a espaldas de los defensores, es un movimiento sorpresa que provoca mucha ventaja de acción.

7) Rebotes de ataque

En la defensa zonal es más difícil bloquear los rebotes porque no existe una responsabilidad directa de marcaje como en la defensa individual, por ello hay que aprovechar esta ventaja. Además hay que colocar a los reboteadores en las posiciones claves, o poner dos atacantes contra un defensor, *diagrama 11*.

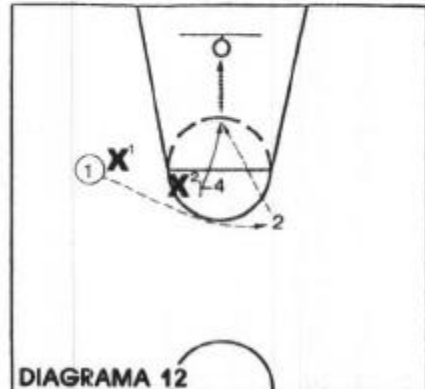
8) Bloqueos contra la zona

Con la utilización de los bloqueos



contra la zona se crean mejores espacios abiertos dado que la recuperación del defensor es más difícil y más lenta, *diagrama 12*.

"No es lo mismo atacar con un sistema que con un sistema apoyado en ideas." El ataque con bloqueos puede ser utilizado contra cualquier defensa de zona; es un buen ataque porque obliga al equipo contrario a cambiar la disposición defensiva. Se trabaja como en individual con buenas soluciones de 1c1, pero debemos poner atención porque utilizando este tipo de ataque podemos caer en la precipitación del tiro. Además, tenemos que cuidar hasta el mínimo detalle la ejecución y el tiempo de los movimientos para evitar faltas en los bloqueos.

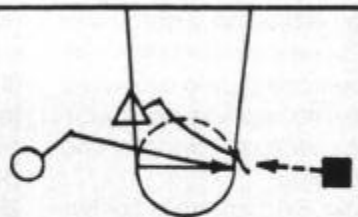


FUNDAMENTOS DE DEFENSA

3. LA FLOTACION

A) LA POSICION CORRECTA

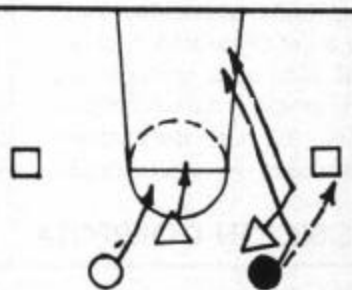
- 1) EL TRIANGULO
 - A) BALON-DEFENSA-ATACANTE, LOS PIES
 - B) B-A-C, DISTANCIA
- 2) LA VISION PERIFERICA
 - A) HOMBRE-BALON (C-B)
 - B) HOMBRE EN MEDIO (D)



1c1: SUPERAR

B) LA FLOTACION DEL BASE-ESCOLTA

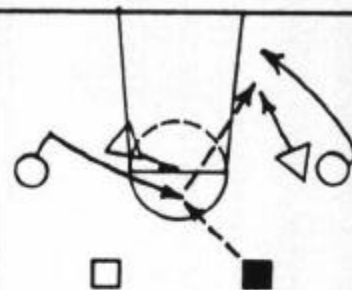
- 1) BALON AL OTRO BASE-ESCOLTA
 - A) SALTAR HACIA EL BALON
 - B) PREPARADO PARA CAZAR EL BALON SUELTO
- 2) BALON AL ALERO DEL LADO CONTRARIO
 - A) POR DELANTE DEL CORTADOR
 - B) PREPARADO PARA EL BLOQUEO



Base: DELANTE

C) FLOTACION DEL ALERO

- 1) SUPERAR AL CORTADOR ARRIBA
 - A) PREPARADO PARA AYUDAR, Y DESPUES...
 - B) CERRAR ANTICIPANDO
- 2) SUPERAR AL CORTADOR ABAJO
 - A) PREPARADO PARA UN BALON SUELTO
 - B) MEDIO GIRO, CERRAR ANTICIPANDO



Alero: DOS LADOS

D) FLOTACION DEL PIVOT

- 1) ARRIBA-ABAJO
 - A) PIVOT ARRIBA-ALERO ABAJO
 - B) PIVOT ABAJO-BASE/ESCOLTA ARRIBA
- 2) EL CORTE DEFENSIVO
 - A) CONTRA EL JUEGO A DOS
 - B) ALERO DETRAS, BASE/ESCOLTA DELANTE



Pivot: CORTE DEFENSIVO

3. LA FLOTACION

A) La posición correcta. La flotación consiste en tomar distancia del jugador defendido y acercarse al jugador que posee el balón para ayudar en caso de necesidad y para estar más cerca de un eventual balón suelto con respecto al propio atacante. Para lograr esta especie de "peculiar zona", es necesario adoptar una posición correcta:

1) El triángulo. Es la fase más corriente para describir la posición en la pista con respecto al propio atacante y al que tiene el balón en la mano. Entre estos tres puntos de referencia se establece un triángulo formado por:

a) Balón-defensa-atacante. Como se aprecia en el *diagrama 1*, el defensor es el vértice de un triángulo abriendo distancia entre sí mismo (A) y su atacante (C) para desplazarse hacia el atacante con balón (B). Es-

te principio es el de: balón-defensa-atacante.

b) B-A-C. Sustituyendo las letras por balón-defensa-atacante, se nota cómo el defensor (A) se queda más cerca de su hombre (C) que del balón (B). Esta distancia depende de factores como: la habilidad de (B), la rapidez de (A), las órdenes del entrenador.

2) La visión periférica. Está claro que en el momento de flotar, el defensor (A) divide su atención entre dos problemas, o sea (B) y (C); deberá tener en cuenta los dos factores a la vez. Y para ello usará su visión periférica que se desarrolla, con entrenamiento y experiencia, de esta manera:

a) Hombre-balón (C-B). Como se puede ver en el *diagrama 2*, el defensor en flotación (A) coloca la cabeza de forma que puede ver a la vez (B) y (C). Esta manera de mirar

condiciona la posición del cuerpo que no está dirigido ni hacia (B) ni hacia (C), sino justo a mitad permitiendo una acción de ayuda y recuperación.

b) Hombre en medio (D). En el *diagrama 2* hay otro atacante (D). Fijarse que (A) toma como punto de referencia a (D), de esta forma tiene visión de todo el campo mientras está flotando.

B) La flotación del base/escolta. Cuando se habla de este tipo de flotación no sólo nos referimos al base o al escolta sino a cualquier jugador que se encuentre, aunque sea por un momento, en la parte de la zona de ataque en la que generalmente evolucionan los bases o los escoltas.

1) Balón al otro base/escolta. Esto significa que el que flota debe colocarse en una posición que le permitirá ayudar sobre una penetración

A. LA POSICION CORRECTA

1) EL TRIANGULO

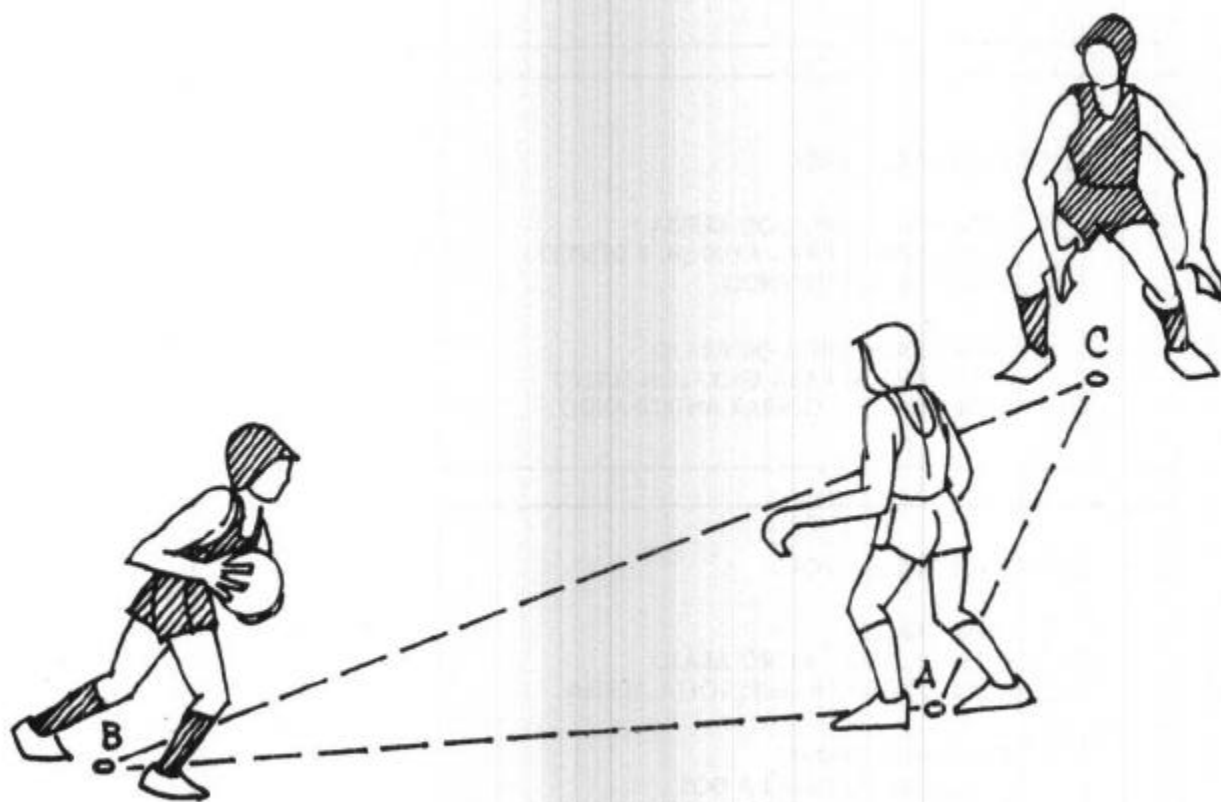


DIAGRAMA 1

2) VISION PERIFERICA

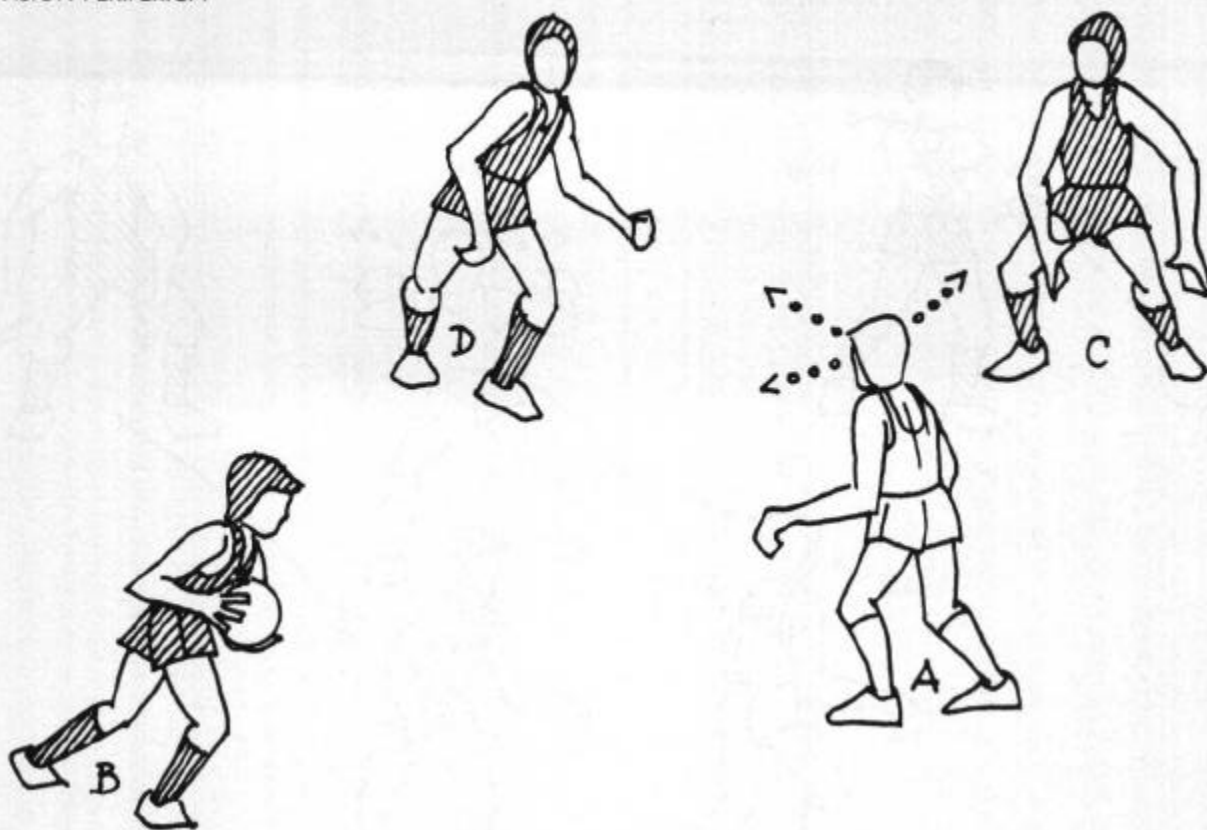


DIAGRAMA 2

B. LA FLOTACION DEL BASE/ESCOLTA

1) BALON AL OTRO BASE/ESCOLTA

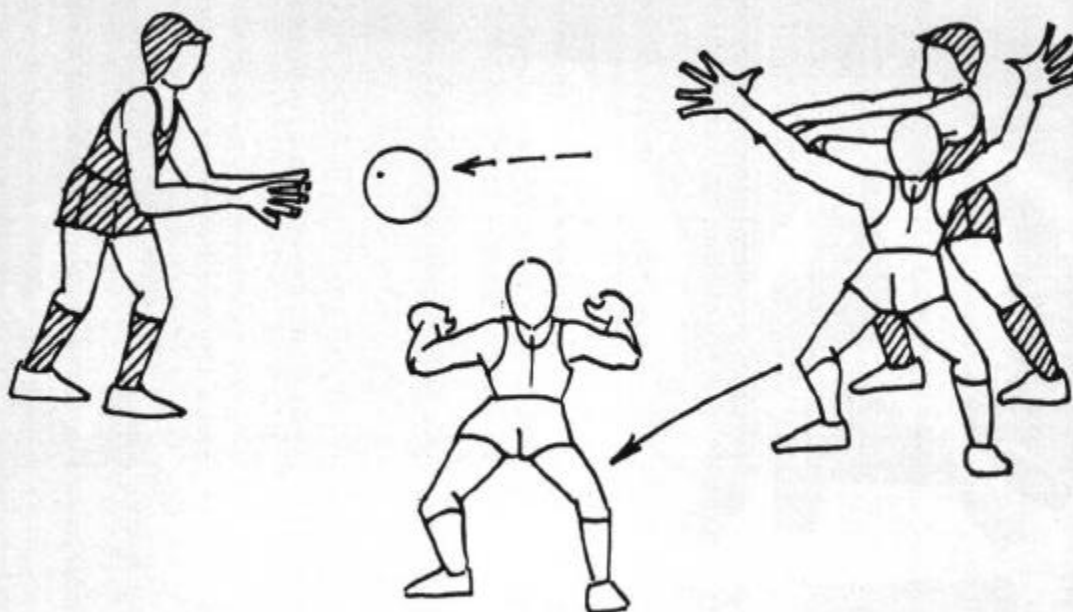


DIAGRAMA 3

2) BALON AL ALERO DEL LADO CONTRARIO

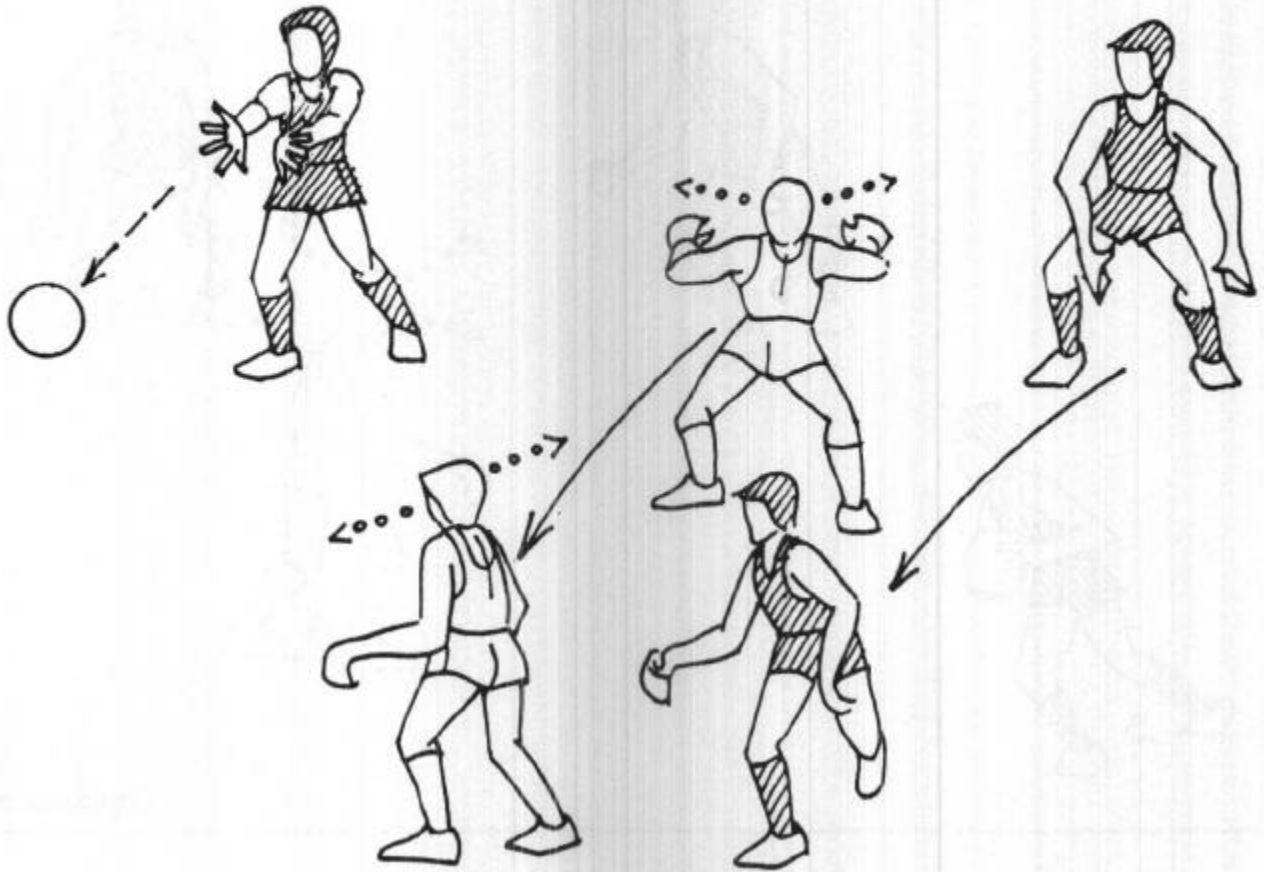
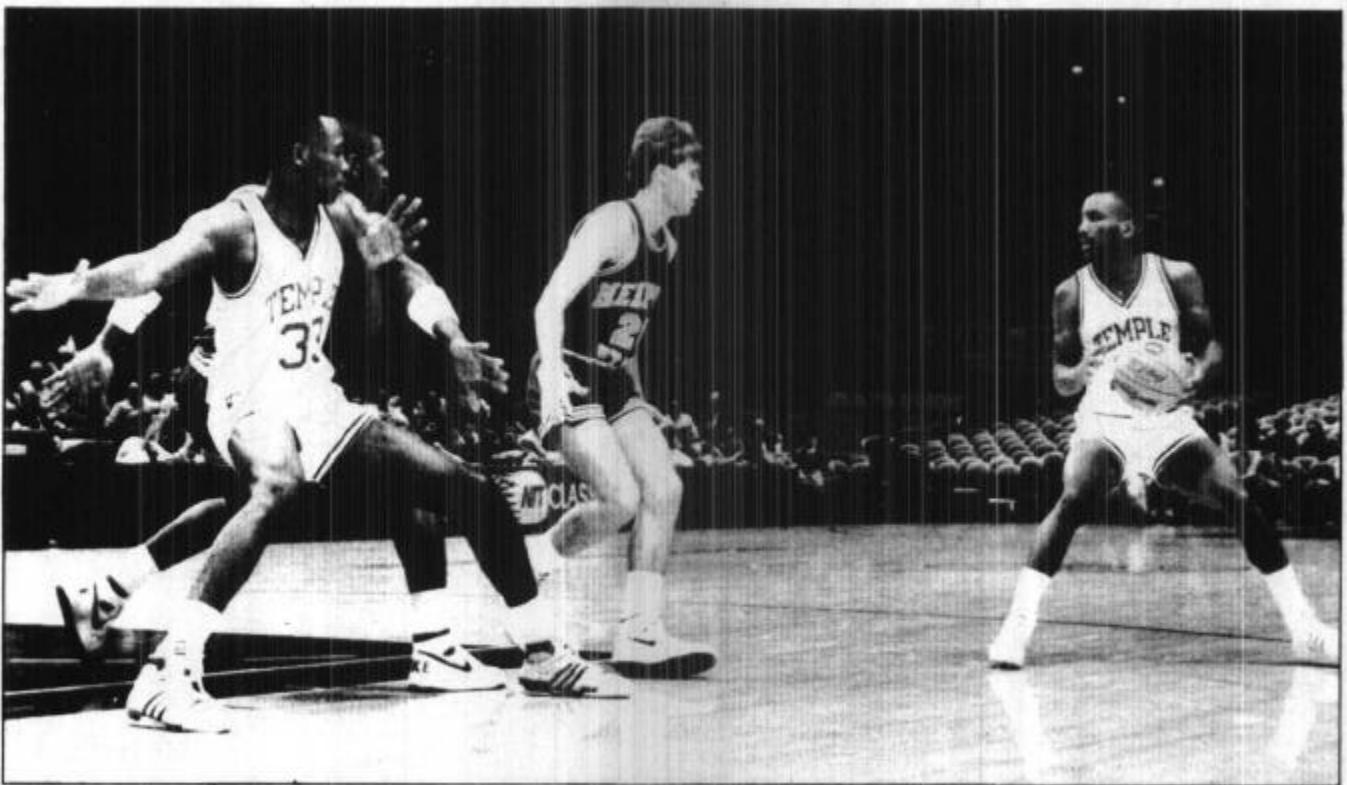


DIAGRAMA 4



C. LA FLOTACION DEL ALERO

1) SUPERAR AL CORTADOR ARRIBA

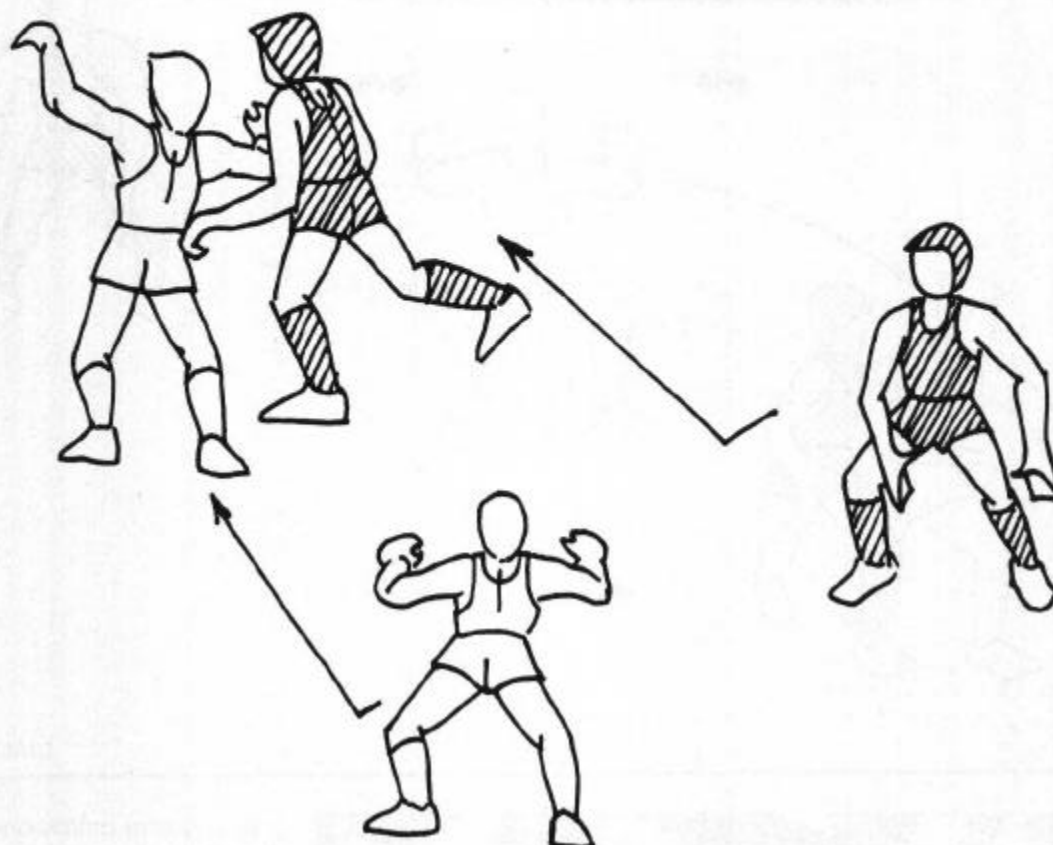


DIAGRAMA 5

del base con balón, de recuperar sobre su propio atacante en caso de pase a éste, y de recuperar cualquier balón suelto desviado por su compañero.

a) Saltar hacia el balón. Como se aprecia en el *diagrama 3*, con el pase de un atacante a otro, el defensor deja su hombre, que ha efectuado el pase, para "saltar" hacia el otro atacante dando un paso atrás formando, como siempre, un triángulo en el que es el vértice.

b) Preparado para cazar el balón suelto. Se habla mucho de ayudar y recuperar. Además de estas dos principales preocupaciones, los bases/escoltas deben prestar atención en el caso de que su compañero desviara un pase, o el drible, hacia el que flota.

2) Balón al alero del lado contrario. Estudiando siempre los movimientos del base/escolta del *diagrama 3*, pasamos al *diagrama 4* en el que apre-

ciamos cómo la situación de este defensor varía con el segundo pase: el destinado al alero del lado opuesto, que está más lejos. Se aprecia cómo se amplía el triángulo, con más espacio entre defensor y atacante.

a) Por delante del cortador. El *diagrama 4* muestra el motivo del por qué debe haber más espacio. Si el base/escolta atacante del jugador que flota decide cortar, el defensor está en una buena posición para anticipar el corte, quedando entre el balón y el rival, como se explica en los desplazamientos del *diagrama 4*.

b) Preparado para el bloqueo. El defensor debe prestar atención a los bloqueos. En el *diagrama 4* no se dibuja esta situación, pero el peligro existe en todos los ataques. Una de las ventajas del jugador que flota es que tiene tiempo para prepararse al bloqueo y quedar siempre entre su rival y el balón.

c) La flotación del alero. Cuando se

habla del alero en defensa nos referimos a cualquier jugador que se encuentre en la posición de alero defensivo, sea este jugador base, escolta, alero o pivot. Todos, pues, deben saber desenvolverse en esta situación.

4) Superar al cortador arriba. Damos por descontado el hecho de ayudar sobre un atacante y de tirarse a buscar un balón suelto. Aquí nos referimos a la responsabilidad de no permitir al propio atacante de cortar hacia el balón y recibir un pase en medio de la defensa, en este caso, a la altura de la línea de tiro libre.

a) Preparado para ayudar, y después... En el *diagrama 5* se nota cómo el alero en ataque corta hacia el balón, que está en posesión del alero del lado opuesto. Se aprecia cómo el defensor, con camiseta blanca, reacciona y "cierra" anticipando sobre el rival, impidiendo un pase fácil.

2) SUPERAR AL CORTADOR ABAJO

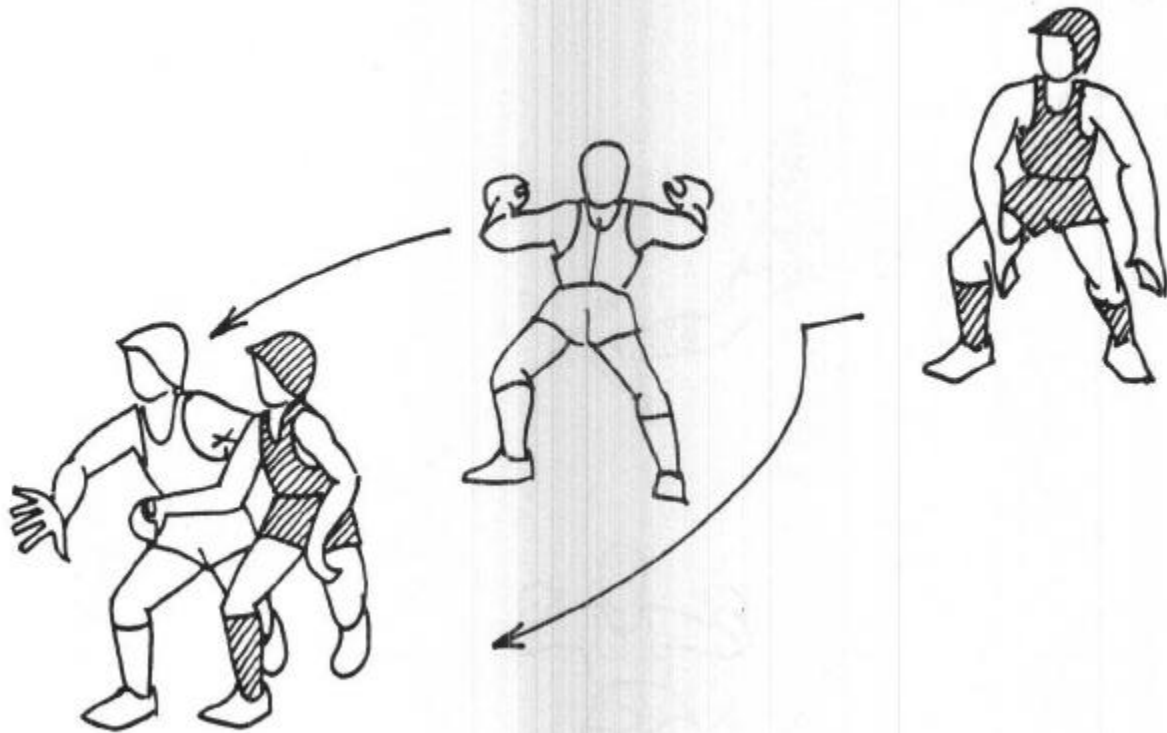


DIAGRAMA 6



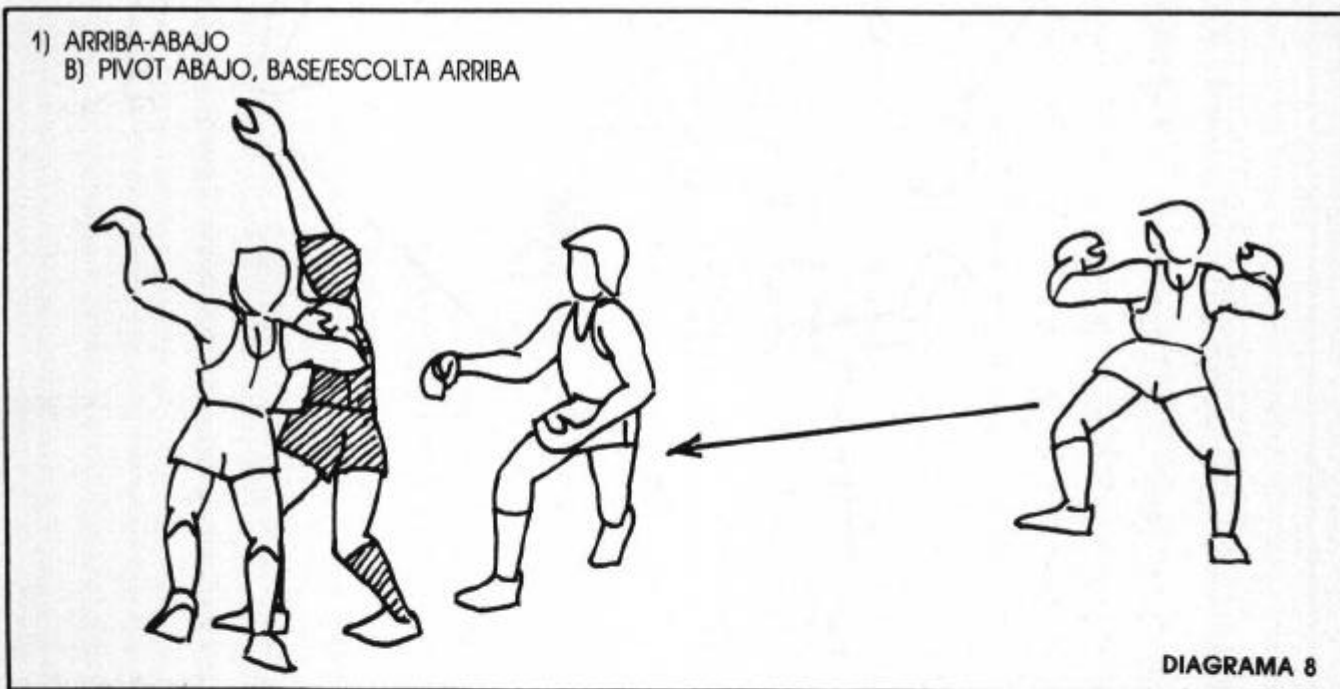
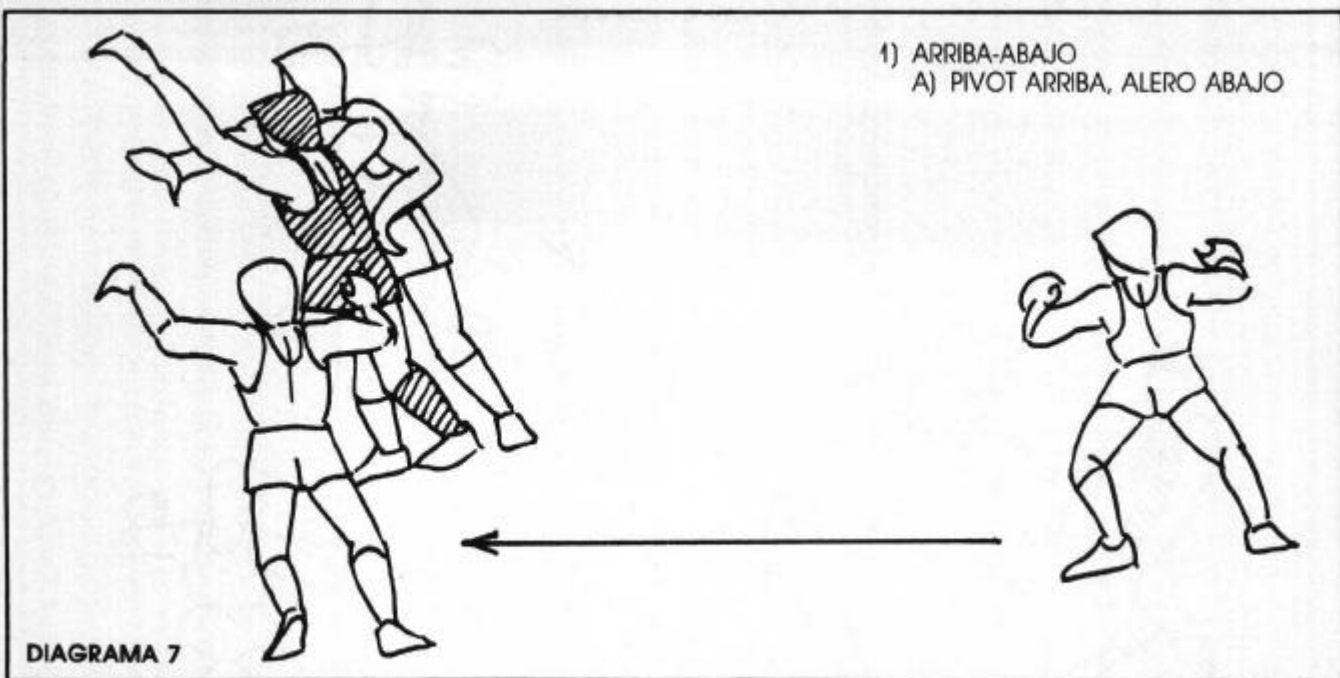
b) ... **Cerrar anticipando.** Se nota, *diagrama 5*, cómo la posición del alero defensor es una anticipación en movimiento. O sea, no como una anticipación sobre el alero que intenta librarse en un lado; aquí hay más movimiento, un corte más largo y, en consecuencia, una acción defensiva más difícil.

2) **Superar al cortador abajo.** En el *diagrama 6* tenemos lo contrario del *diagrama 5*. En esta ocasión el alero atacante intenta cortar detrás o abajo del defensor que flota. Se aprecia, en ambos casos, la importancia de contar con una buena visión periférica para saber "leer" estos cortes.

a) **Preparado para un balón suelto, después...** El alero que flota debe estar preparado para situaciones de ayuda en el centro y para recuperar eventuales balones sueltos. Además, *diagrama 6*, preparado para superar a su rival que intenta cortar abajo para recibir bajo canasta.

b) ... **Medio giro y cerrar anticipando.** La técnica correcta para cerrar anticipando sobre el cortador requiere una media vuelta hacia adelante

D. FLOTACION DEL PIVOT



para llegar en posición de anticipo tal como hacemos con los pivots, teniendo en cuenta que el alero que corta llegará justamente en una posición de poste bajo en el lateral del área.

D) Flotación del pivot. Aquí se trata de un buen trabajo de equipo, de saber reconocer la situación y de los movimientos correctos para neutralizar al pivot contrario sin dejar la defensa desequilibrada, fácilmente vul-

nerable.

1) Arriba-abajo. Hay dos métodos simples de flotación sobre el pivot. En cada uno hay que acordarse únicamente del principio de abajo-arriba y al revés. Con ello nunca habrá confusión entre quien flota y quien se queda. El jugador que defiende al que ha pasado al pivot es mejor que no doble.

a) Pivot arriba-alero abajo. En el *diagrama 7* se aprecia cómo el pi-

vot defensor marca por arriba al pivot atacante. En este caso, el alero defensor, que sale del lado derecho abajo del *diagrama 7*, llega contemporáneamente al balón en el lado izquierdo, abajo, o sea en el lado de la línea de fondo para hacer el 2c1.

b) Pivot abajo-base/escolta arriba. En el *diagrama 8* se aprecia cómo el pivot defensor está debajo del pivot atacante, en el lado de la línea de fondo. Es inútil, aquí, una ayuda del

2) EL CORTE DEFENSIVO

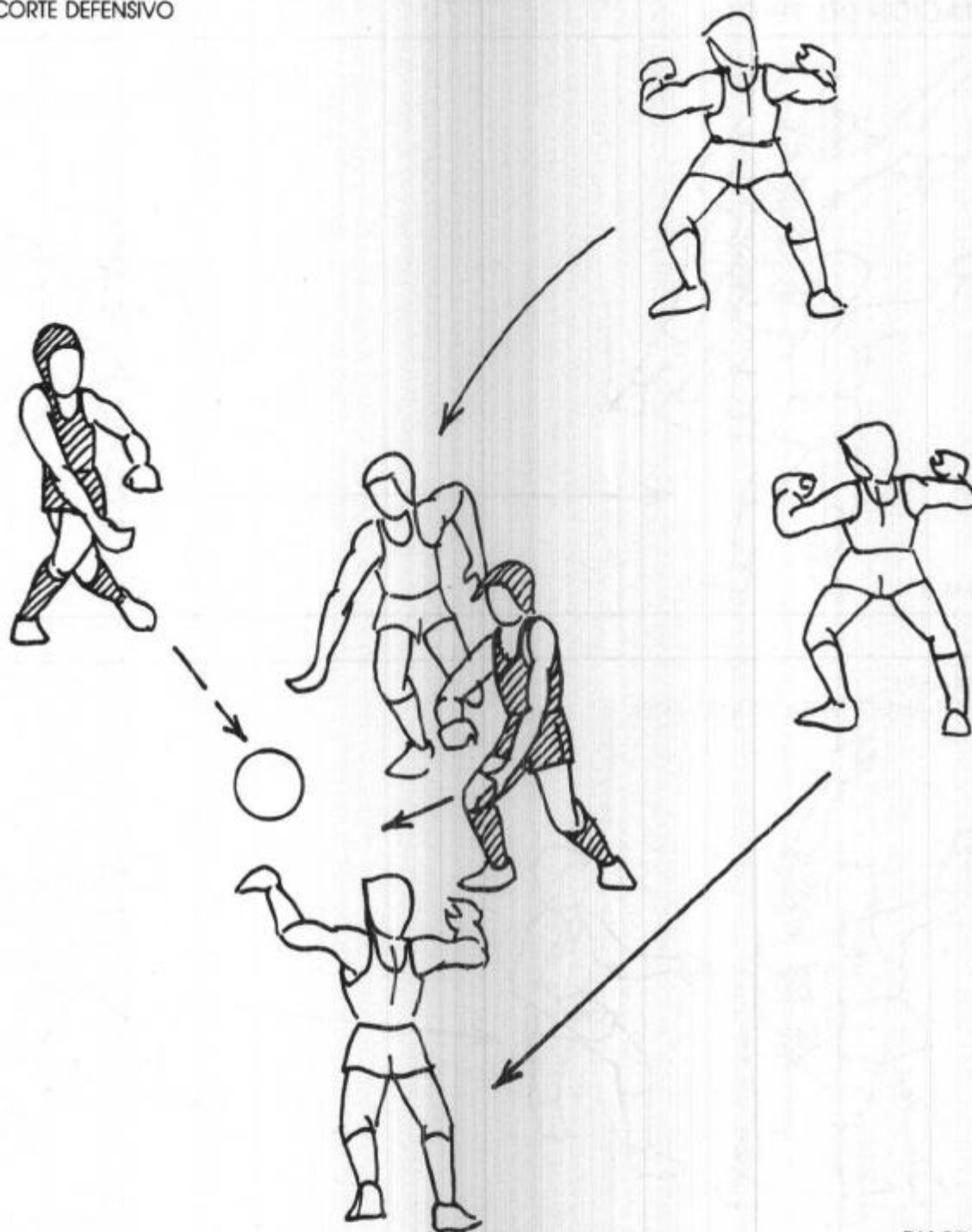


DIAGRAMA 9

alero del lado contrario. Es el base/escolta que flota el que hace el 2c1. El pivot atacante deberá ser un gran pasador y preciso para dar una asistencia al atacante que se queda libre.

2) El corte defensivo. Hay un caso en el que el alero y el base del lado contrario ayudarán simultáneamente: en caso de una emergencia. Cuando el ataque hace un 2c2 y el pivot, o quien efectúa el bloqueo y la conti-

nuación, está libre y se dirige hacia canasta para recibir el pase asistencia y anotar sin problemas.

a) Contra el juego a dos. Se necesita ante todo un buen trabajo de los dos defensores involucrados en el 2c2. En el caso que el pivot defensor doble sobre el driblador y deje al pivot atacante cortar hacia canasta, el escolta y el alero del lado opuesto ayudarán, *diagrama 9*.

b) Alero detrás. Base/escolta de-

lante. El alero defensor se coloca detrás del pivot para buscar la falta de ataque, desviar un pase o defender 1c1. El base/escolta corta delante del pivot para desviar el pase picado, para doblar o para robar el balón si hay un bote, *diagrama 9*.

DAN PETERSON



EDITORIAL-DISTRIBUIDORA Y LIBRERIA DEPORTIVA

D.N.I.: 2429347-H

Plaza de Pontejos, 2 y Paz, 4 28012 MADRID

Teléf. 521 38 68 y 522 78 73

RELACION DE OBRAS DISPONIBLES DE BALONCESTO Y PREPARACION FISICA APLICADA

	PRECIO I.I.
— ASI ES EL BALONCESTO	106,— Ptas.
— BALONCESTO.- Formación técnica, táctica, entrenamiento de Gladman	1.275,— Ptas.
— BALONCESTO.- 27 DIAPOSITIVAS	1.600,— Ptas.
— BALONCESTO.- TERRENO, BASES, TECNICAS, ATAQUES Y DEFENSA, de Hernández	590,— Ptas.
— BALONCESTO, ANTECEDENTES, FUNDAMENTOS, MARCAJES, de Forum	650,— Ptas.
— BALONCESTO, EL ATAQUE, de Giancarlo Primo	850,— Ptas.
— BALONCESTO, LA DEFENSA, de Giancarlo Primo	850,— Ptas.
— BALONCESTO DE ATAQUE. LAS MEJORES TECNICAS DEL JUEGO OFENSIVO, Healey	1.410,— Ptas.
— BALONCESTO.- ENSAYO DE SU METODOLOGIA PARA PARTICIPANTES, de Bonaventura	371,— Ptas.
— BALONCESTO.- REGLAS DE JUEGO Y MANUAL PRACTICO, de Lázaro	370,— Ptas.
— BALONCESTO, TECNICA Y ESTRATEGIA, de Everest D. Dean	1.420,— Ptas.
— BASQUETBOLL.- METODOLOGIA PARA SU ENSEÑANZA, de Dayuto	3.000,— Ptas.
— BASQUETBOLL MODERNO, de Alex Muller	480,— Ptas.
— BASQUETBALL A PRESION, de Forquet	2.728,— Ptas.
— BASQUETBALL.- SPORT ILLUSTRATED, de Lifer, Duke y Long	636,— Ptas.
— BASKETBALL, TECNICA Y TACTICA, de Kirkow	2.190,— Ptas.
— BASKETBALL VARONIL, de Alheim	425,— Ptas.
— CLINIC INTERNACIONAL DE PERUGIA, de Cesare Rubini	1.590,— Ptas.
— CLINICS MUNDOBASKET ESPAÑA'86, de F.E.B.	1.590,— Ptas.
— COMO SE HACE UN JUGADOR DE BALONCESTO, de Forquet	1.908,— Ptas.
— EL ENTRENADOR DE BALONCESTO.- CONOCIMIENTOS TECNICO TACTICOS, de Bosc.	2.220,— Ptas.
— ENTRENAMIENTO DE BASQUETBOLISTA, de Kirkow	2.728,— Ptas.
— GUIA OFICIAL LIGA 1987-88, de la A.L.Baloncesto	636,— Ptas.
— EL LIBRO DE ORO DEL BASQUET, de Fernando Font	7.000,— Ptas.
— MINICESTO, APRENDIZAJE, COMPETICION, de Closas y Coll	1.280,— Ptas.
— EL JUGADOR INFANTIL DE BALONCESTO. I. USA	215,— Ptas.
— MINI-BASKET, de Gerardo Asin	955,— Ptas.
— PEDAGOGIA DE BALONCESTO, de Peiro y Sampedro	980,— Ptas.
— PELOTA AL CESTO, TECNICAS Y TRABAJOS DE APLICACION, de Sara Closas	2.480,— Ptas.
— REGLAS OFICIALES DE BALONCESTO, R.F.B.	265,— Ptas.
— SPORTATIC-CARPETA MAGNETICA UTIL PARA EL ENTRENADOR CON FICHAS	2.120,— Ptas.
— BASKET "USA". Cuatro Tomos debidamente encuadernados.- Precio cada uno	3.350,— Ptas.
— BALONCESTO, ATAQUES, DEFENSAS MULTIPLES, de Dean Smith (precio aprox.)	3.000,— Ptas.
— QUINTA PERSONAL, de Montserrat Torrecilla	795,— Ptas.

OBRAS EN DISTINTOS IDIOMAS, FRANCES E INGLES, CONSULTEN TITULOS Y PRECIOS

TARJETA DE PEDIDO

NOMBRE Y APELLIDOS

DOMICILIO

POBLACION

RUEGO REMITAN CONTRA REEMBOLSO LAS SIGUIENTES OBRAS:

EJEMPLARES	TITULO	AUTOR	PESETAS
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Se dispone además de 8500 títulos deportivos de toda clase de deportes. Soliciten catálogo gratuito.

COMITE DE ENTRENADORES PROFESIONALES

Por **AITO GARCIA RENESES** (Entrenador F.C. Barcelona)

¿Somos los entrenadores menos corporativistas que los jugadores? Ellos han sido capaces de estructurar una asociación que defiende sus intereses y nosotros no.

¿Somos los entrenadores de baloncesto más individualistas que los de fútbol? Ellos han sido capaces de montar una asociación que defiende sus intereses y nosotros no.

Estas conclusiones podríamos sacar si nos fijamos en que no hemos sido capaces de montar un comité de entrenadores profesionales, mientras que los dos entes antes citados sí.

Me podrías decir que la **Asociación de Entrenadores de Baloncesto** fue una de las primeras en crearse, y eso es cierto. Me podrías decir que eso es sólo un problema de los entrenadores profesionales. Hubo una época en la que yo estaba de acuerdo con esta apreciación. Ahora no. Ahora creo que, efectivamente, los entrenadores que se consideran profesionales son los máximos responsables de la no creación de ese comité profesional, pero que también son responsables los entrenadores que se consideran no profesionales.

El primer movimiento de cara a la creación de ese comité surgió en el Campeonato de Europa senior de 1985 celebrado en Stuttgart, adonde acudimos varios entrenadores con la idea. Posteriormente se han celebrado varias reuniones sin ningún resultado positivo.

De entonces a ahora el panorama del baloncesto ha cambiado vertiginosamente y cada vez es más importante la creación de este comité, ya que son muchos más los entrenadores profesionales que entonces. Hoy en día hay el doble de entrenadores en primera división, muchos más ayu-



dantes están profesionalizados, hay muchos en primera B y en otras categorías también profesionales y cada vez hay más entrenadores de cantera que también lo son.

Entrenadores aficionados

En cualquier caso, no sólo a los entrenadores profesionales les interesa

estar protegidos y defendidos por un comité que se ocupe de sus problemas generales, sino que a los entrenadores aficionados les interesa que sus colegas profesionales estén en las mejores condiciones posibles, pues la imagen que den unos (los más profesionales) afecta al prestigio de todos.



Me parece incomprensible que nosotros que siempre hemos presumido de pioneros y de impulsores del baloncesto estemos dejando correr este tema que tanto daño hace a los entrenadores y por tanto al baloncesto en general.

Un comité. ¿Para qué?

Hay muchos temas para los cuales la creación de este comité sería importante. Para no alargarme voy a poner un ejemplo del aspecto que me parece más urgente: **la defensa del prestigio del entrenador.** Entiendo que la forma de defender este prestigio ha de ser con hechos y no con palabrería.

Muchas veces, demasiadas, echan al entrenador de un equipo media-da la temporada sin que haya una causa que justifique esta decisión. Es

una solución muy sencilla, a la corta, para solucionar los problemas de un equipo. Tan sencilla que puede ser incluso caprichosa.

Quizá un entrenador de primera fila pueda exigir cosas antes de firmar, pero es mucho más difícil que un novato pueda hacerlo. Si, por ejemplo, la Asociación de Entrenadores exigiese que los contratos profesionales cumplieren una serie de requisitos obligatorios, como estar garantizado su cobro total en el caso de un hipotético cese, asunto que se rehusa hablar en el momento de formalizar el contrato. Sólo con una cláusula como esta eliminaríamos la mayoría de los ceses que se producen actualmente.

Cuando echan sin motivo justificado a un entrenador el más perjudica-

do es él mismo, pero no el único. El entrenador con contrato garantizado también ya que las especulaciones sobre su cese son entonces mucho más frecuentes, y eso está claro que no beneficia para desarrollar el trabajo que se ha de realizar. También se perjudica al entrenador de cualquier equipo de cantera, ya que su labor es puesta en tela de juicio con mucha más facilidad si existe psicosis de cese de entrenadores.

No voy a decir que también sean perjudicados los mejores del mundo porque en España se cuestione con facilidad su labor, ya que en el resto del mundo este cuestionamiento, que por otra parte debe existir, no es tan generalizado. En España, en los momentos previos y posteriores a los Juegos Olímpicos fue frecuente oír o leer que los entrenadores de los tres equipos máximos aspirantes a medalla en Seúl son malos: uno no emplea a los hombres con los sistemas adecuados, ni les distribuye los minutos oportunamente, otro tiene, como todos los colegas de su país, una falta absoluta de imaginación y el tercero está totalmente falto de categoría para dirigir unos jugadores tan buenos. Es obvio que estos comentarios se los dedican a los entrenadores de los equipos olímpicos de USA, URSS y Yugoslavia. No quiero entrar en juicios sobre si puede ser cierto o no, sólo quiero hacer hincapié en que es esto lo que se habla de los entrenadores de los tres mejores baloncestos del mundo en la actualidad.

Soluciones

En su día voté a Toni Comas para Presidente de la Asociación, y estoy contento de ello, pues pienso que puede desarrollar bien muchas cosas en nuestra Asociación. Una de las cosas que pienso sacará adelante es el proyecto del mencionado comité profesional. Lo que sin duda necesitará será el apoyo de todos los entrenadores para poder realizar con firmeza las gestiones y negociaciones oportunas ante los organismos correspondientes.

En la confianza que le prestaremos el apoyo necesario, sólo me queda pedirle a él y a su junta directiva que lo intenten pronto. Creo que es importante.

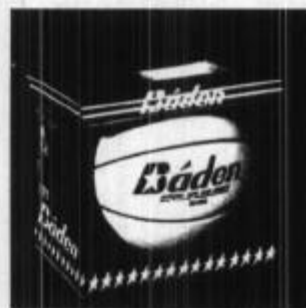
Báden



Báden
Báden



Báden
Báden



USBL: LIGA DE VERANO PROFESIONAL DE BALONCESTO
WBCA: COMPETICIONES DE LAS LIGAS UNIVERSITARIAS FEMENINAS
Recomendada por la Asociación de Entrenadores Femeninos de Baloncesto

BALONES OFICIALES EN LAS
COMPETICIONES MASCULINAS
Y FEMENINAS ORGANIZADAS
POR LA FEDERACION ESPAÑOLA
DE BALONCESTO

Distribuidor exclusivo:

ACEBSA

Iradier, 37 - Tel. (93) 417 24 04 - 6 líneas
Télex 98426 SCPB
Fax 4182394
08017-BARCELONA. ESPAÑA

EL TIRO: PREPARACION MENTAL Y TECNICA

Por **ETTORE MESSINA** (Entrenador)

La atención que se presta al tiro exterior por parte de los jugadores, entrenadores y espectadores está en constante aumento. La introducción del tiro de tres puntos, además, ha contribuido a centrar la atención de los entrenadores sobre la necesidad de tener a disposición buenos tiradores. Cuidar la preparación técnica y psicológica se ha convertido en un hecho muy importante en la preparación de los jugadores y especialmente de los jugadores de promoción: juveniles, juniors, etc.

Esta es una lista de los principios fundamentales que rigen mi trabajo cotidiano sobre el tiro con los jóvenes jugadores.

1) Cada jugador debe conocer las diferencias fundamentales que existen entre los distintos tipos de tiro. La mecánica de tiro —me refiero sobre todo a la coordinación entre el empuje de las piernas y de los brazos— es distinta según qué tipo de tiro se efectúa, y por ello, en relación al propio físico, se puede encontrar más ventaja en un tipo de tiro que en otro a paridad de condiciones de ejecución.

Teniendo en cuenta los tipos de defensa que se realizan en la actualidad, a mis jugadores doy una simple regla: tirar en suspensión todos los tiros de dos puntos y con una breve elevación los de tres.

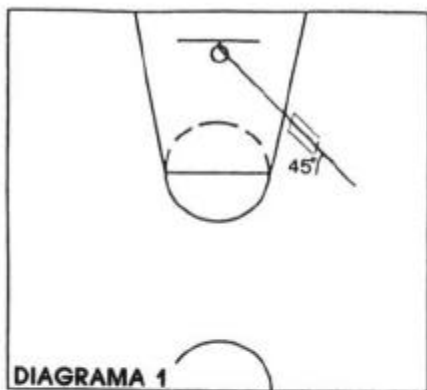
2) Parada y tiro. Todos los jugadores saben que la parada y tiro se puede realizar en un tiempo o dos tiempos. Es obligación del entrenador explicar en qué situaciones de juego es mejor pararse de una forma o de la otra. Además es importante, según mi parecer, intentar comprender qué tipo de parada está más acorde con las condiciones de cada jugador según su estatura, peso, equilibrio. La situa-



ción óptima sería tener jugadores que sepan utilizar ambos tiros. La realidad confirma que un jugador que domine completamente una de las dos técnicas, aumentará notablemente su porcentaje de tiro.

3) Utilizar el tablero. Aprender a utilizar el tiro apoyado a tablero y

aprender a conseguir este tipo de tiro puede ser de mucha utilidad para aumentar nuestro porcentaje de tiro especialmente por parte de aquellos jugadores menos eficaces. Personalmente insisto con mis jugadores para que tiren con la ayuda del tablero los tiros de dos puntos lanzados



desde un ángulo de aproximadamente 45 grados con respecto a la canasta, *diagrama 1*. Estos tiros son los más corrientes para concluir un contrataque o para terminar una acción de 1c1 a 3-4 metros del aro.

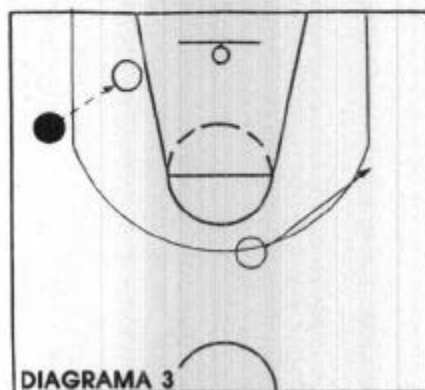
4) Utilización de la línea de tres puntos. Después de algunos años de la entrada en acción del tiro de tres puntos, estoy totalmente convencido de que un tiro de tres efectuado desde el lado débil después de un rápido cambio de lado, es una amenaza muy grave, especialmente bajo el punto de vista psicológico sea para una defensa zonal que individual. Partiendo del presupuesto que un tiro de tres muchas veces es ejecutado de una forma más tranquila que un tiro de dos (o sea con más tiempo a disposición), creo que en todas las situaciones de duda (por ejemplo, salida de un bloqueo mal ejecutado, cuando se es presionado por un defensor que anticipa, etc.) es mejor situarse detrás de la línea de tres puntos que en posiciones intermedias de dos puntos. En este caso, si la defensa sigue siendo muy agresiva, tendremos más espacio para penetrar o para pasar el balón al pivot, *diagrama 2*.

Si la defensa, por el contrario, está flotando podremos efectuar con tran-

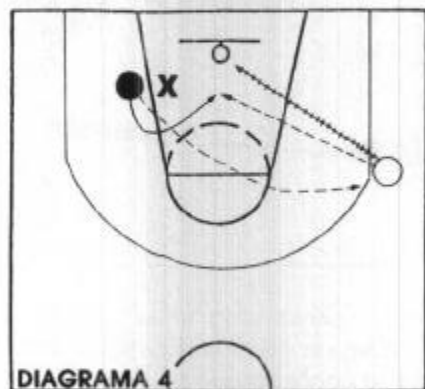


quilidad un tiro de tres puntos. A pesar de esto, quiero que quede claro que en situaciones donde se efectúan bien los bloqueos o el desmarque, prefiero tirar lo más cerca posible del aro.

Encuentro también muy eficaz la situación que se crea cuando el pivot recibe el balón, entonces dispongo que en el lado débil, en la prolongación del tiro libre, esté siempre un tirador preparado para el tiro de tres, *diagrama 3*.



Un pase del lado fuerte al lado débil seguido de un corte fuerte del pivot en medio del área, puede tener efectos devastadores contra cualquier defensa, *diagrama 4*. Para que no haya equivocaciones, quiero remarcar que creo en la importancia de pasar el balón bajo canasta para encontrar después, en caso de flotación defensiva, buenos tiradores de fuera sea de dos que de tres puntos. Soy escéptico sobre la posibilidad contraria: tirar preferentemente de fuera para abrir la defensa y poder pasar el balón dentro.



5) Pasar bien para tirar mejor. Dar un buen pase a quien está libre para tirar, es fundamental para tener buenos porcentajes de tiro. Si el pase, en

lugar de llegar a las manos del tirador, le llega lateral, alto o bajo, obligará a quien recibe el balón a un desequilibrio y a cambiar la colocación de las manos sobre un balón con muchas posibilidades de error en el tiro.

Por este motivo, con el fin de mejorar la coordinación pase-recepción, intento limitar en los entrenamientos la utilización del llamado "autopase", o sea tirar el balón al suelo para recogerlo antes de tirar.

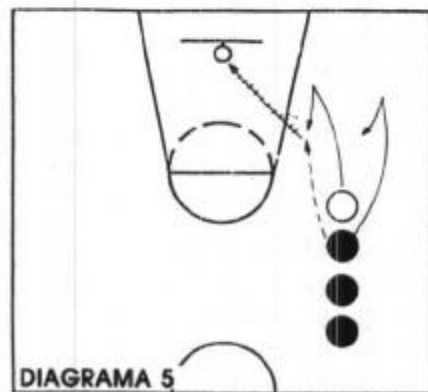
6) Ejercicios: objetivos y mentalidad positiva. Los ejercicios de tiro deben ser distintos según sean de técnica pura, de técnica en movimiento (por ejemplo tirar saliendo de un bloqueo) o reproducción de situaciones de juego.

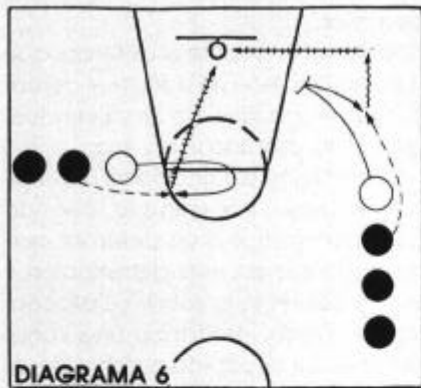
Es obvio que no se puede mejorar la técnica utilizando situaciones de stress que presuponen un dominio casi perfecto de la técnica.

Además he aprendido que tiene mejores efectos dar objetivos positivos al jugador en los distintos ejercicios de técnica en movimiento. Normalmente estos objetivos consisten en realizar un determinado número de canastas. Por ejemplo, ejecutar en dribling, parada y tiro desde el tiro libre hasta que no se hayan realizado diez canastas.

Ahora quiero explicar algunos ejercicios que utilizo con más frecuencia para mejorar la técnica de movimiento. Con este término incluyo todas las situaciones en las que un jugador tiene que ejecutar un movimiento con o sin balón para conseguir tirar.

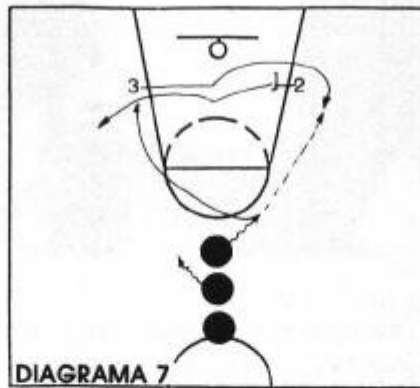
Ejercicio 1: filas. La mecánica del ejercicio es muy simple. Una fila de cinco jugadores como mínimo para dar el tiempo necesario a recoger el rebote. El primer jugador está sin balón, todos los demás uno cada uno.





El primer jugador corre hacia la canasta, *diagrama 5*, efectúa un cambio de dirección, vuelve rápido hacia sus compañeros, recibe y tira. Después va al rebote y se pone a la cola. El compañero que ha pasado el balón efectúa el mismo cambio de dirección, recibe y tira, y así en continuación. Cada jugador recibe el pase del compañero que está a sus espaldas.

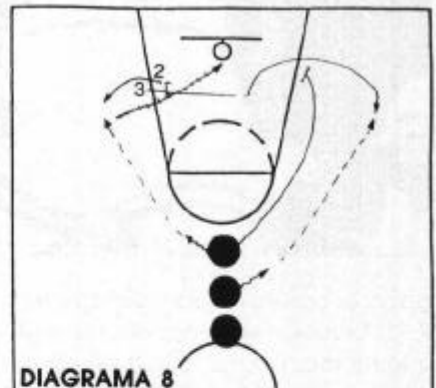
Además de variar las situaciones desde donde se tira, se pueden simular acciones del tipo de bloquear y



abrirse hacia el balón para recibir y tirar, *diagrama 6*.

El ejercicio tiene un buen ritmo y permite a cada jugador un buen número de tiros aunque se efectúe por pocos minutos.

Ejercicio 2: bloqueo bajo. Jugadores colocados como en el *diagrama 7*. (3) aprovecha el bloqueo de (2) para recibir de (1) y tirar, después recupera su propio rebote y se coloca en la fila central. (1), después del pase, corre al lado opuesto para bloquear a (2). Cuando (2) habrá tirado,



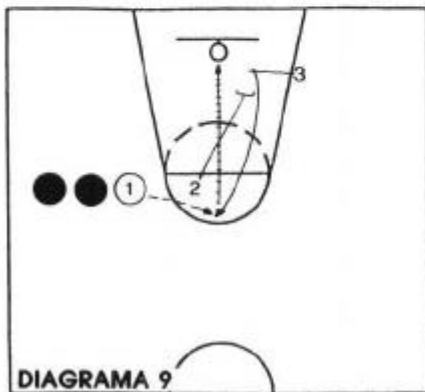
(1) cortará sobre el bloqueo realizado en el lado opuesto por el jugador que había pasado a (2), y así en continuación, *diagrama 8*. Cada jugador, pues, debe, en el orden, pasar, bloquear en el lado opuesto, correr al otro lado para tirar, coger su propio rebote y volver a la fila.

En el transcurso del ejercicio habrá que variar el tipo de salida del bloqueo pensando en los distintos tipos de defensa que se pueden hacer contra este tipo de bloqueo.

Ejercicio 3: bloqueo diagonal. Ju-

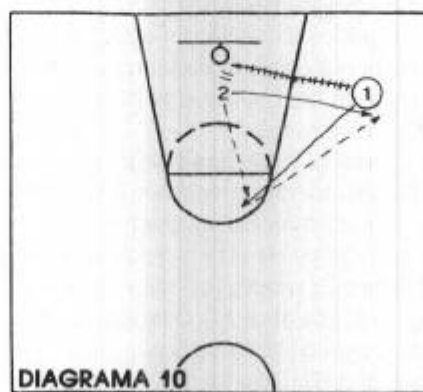


gadores puestos según el *diagrama 9*. (2) bloquea en diagonal para (3) que recibe, tira, recupera el rebote y pasa a la cola de la fila. Después será (1) que bloqueará a (2) y así en



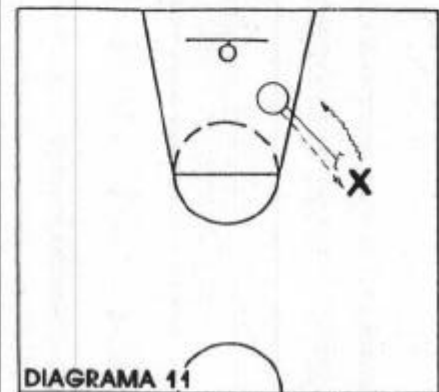
continuación.

Ejercicio 4: dos pases. (1) tira desde el ángulo y luego se desplaza hacia la esquina superior del área. (2) recupera el rebote, pasa a (1), corre



hacia la esquina, recibe y tira. A continuación (1) recupera el rebote, pasa a (2) y así seguido con dos pases antes de cada tiro, *diagrama 10*. Utilizando la misma mecánica, se puede tirar desde las posiciones que cada uno prefiere. Se puede dar unos objetivos a tiempo (dos minutos) o de canastas (20 por pareja).

Ejercicio 5: defensa recuperando. Dos jugadores, como en el *diagrama 11*, uno frente-al otro. El jugador bajo canasta tiene el balón y lo pasa al compañero para luego correr a obstaculizar el tiro.



Quien recibe tiene la posibilidad de efectuar un único bote y por ello podrá:

- a) tirar si está con ventaja respecto al defensor.
- b) evitar con un bote el defensor que recupera si éste ya está muy cerca.
- c) utilizar una finta de tiro, para luego botar, desplazarse y tirar.

La situación explicada es una típica de juego. Por ejemplo, cuando nos enfrentamos a un defensor que ha ayudado en una penetración y está recuperando sobre su atacante, o cuando, atacando una zona, después de un rápido cambio de lado, nos encontramos con el último defensor de la zona, *diagrama 12*.





PSICOLOGIA APLICADA AL BALONCESTO: LA CONCENTRACION (I)

Por **JOSE MARIA BUCETA** (Seleccionador Nacional femenino)

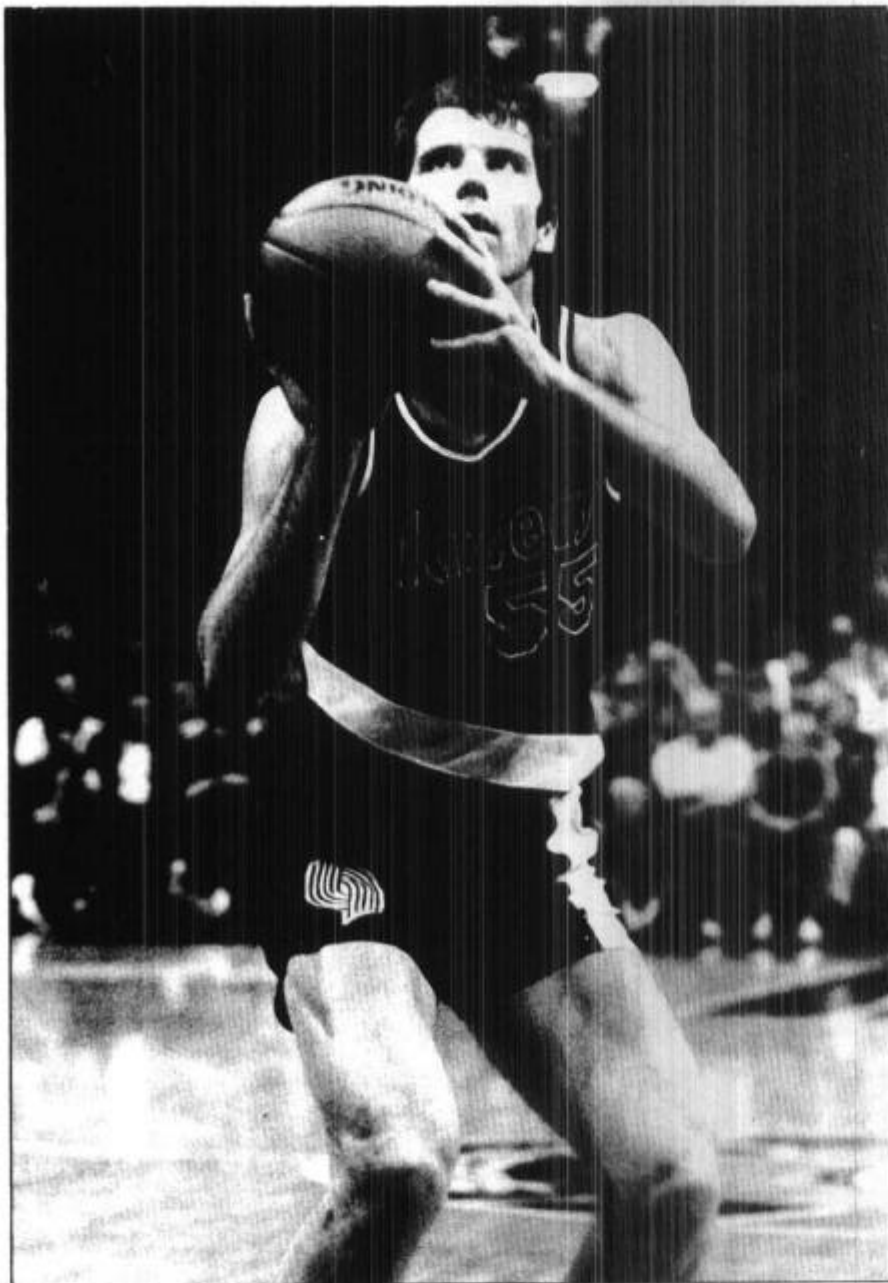
Los entrenadores de baloncesto dedicamos el tiempo y esfuerzo de la preparación de nuestros equipos, sobre todo, al entrenamiento técnico y, últimamente, cada vez en mayor medida, aunque todavía no lo suficiente, al trabajo físico. Apenas lo hacemos, sin embargo, al trabajo mental o psicológico, lo que constituye una importante laguna de nuestro método de entrenamiento si consideramos la significativa relevancia de esta parcela en la preparación de los deportistas de competición, tal y como se ha demostrado ampliamente en otros países.

El entrenamiento mental, en el contexto del baloncesto, puede ser de

una gran utilidad, solucionando problemas que en muchos casos no puede abordar con éxito el habitual entrenamiento técnico o físico, tanto para el aprendizaje y puesta en práctica de los fundamentos del juego (por ejemplo, el tiro a canasta), las distintas habilidades físicas (por ejemplo, la técnica de salto) y los movimientos tácticos (por ejemplo, un sistema de juego contra defensa individual), como para la preparación específica de los partidos de competición, como para el aumento del rendimiento de los jugadores y el equipo en tales partidos (es decir, para lograr que rindan al máximo de sus posibilidades de acuerdo con su

preparación física y técnica).

Aunque son muchas las parcelas de trabajo mental específicas que pueden influir en cada uno de los apartados anteriores y, por lo tanto, en la preparación de nuestros jugadores, pensamos que pueden agruparse en cuatro grandes áreas: (1) La *motivación* por los objetivos a alcanzar y por el trabajo diario; (2) La *confianza* en uno mismo (o autoconfianza), en el entrenador y en el equipo; (3) El *control del estrés* que rodea la competición; y (4) La *concentración* más apropiada en cada momento del entrenamiento físico y técnico y, por supuesto, en los partidos. En este artículo, abordaremos este úl-



timo apartado (el que se refiere a la concentración) en una primera parte en la que simplemente se trata de plantear el tema a modo de introducción al mismo; en sucesivas colaboraciones, completaremos este trabajo refiriéndonos a la concentración en mayor profundidad y señalando y comentando estrategias que pueden ser utilizadas para lograr la concentración más apropiada de los jugadores en los entrenamientos y los partidos; posteriormente, dentro de esta sección de Psicología Aplicada, es posible que nos dediquemos, uno a uno, a los tres restantes apartados o grandes áreas del entrenamiento mental con deportistas.

El papel de la concentración en el baloncesto

Concentración quiere decir, en líneas generales, centrar la atención sobre algo determinado; sobre una persona, una situación, una sensación, un movimiento, etc. La concentración permite percibir todo aquello relacionado con ese "algo" al que se atiende, y de aquí que los entrenadores, cuando analizamos las cosas que no salen bien, lleguemos a veces a la conclusión de que los jugadores o algún jugador no están lo suficientemente concentrados. ¿Qué queremos decir con esto?: simplemente, que no atienden en la medida que deberían hacerlo a aquello

que deberían atender.

El papel de la concentración en el baloncesto debe considerarse de suma importancia, ya que se trata de un deporte que exige un continuo rendimiento mental de los jugadores. Así, si se trabaja con éstos para que aprendan un nuevo movimiento (por ejemplo, el tiro de gancho) o corrijan un movimiento defectuoso (por ejemplo, una mala posición del codo derecho al tirar a canasta), el papel de la concentración será fundamental en este trabajo; aunque el entrenador explique y demuestre siempre correctamente el movimiento o posición que el jugador debe aprender, el resultado no será el mismo si el jugador dirige su atención (es decir, se concentra) hacia los detalles verdaderamente relevantes en cada momento, que si, por el contrario, divide su atención entre distintos detalles, algunos de los cuales pueden no tener demasiada importancia en un momento dado.

Si, por ejemplo, se pretende que el jugador corrija la posición del codo derecho en el tiro a canasta, no será lo mismo, en una primera etapa, que se concentre exclusivamente en la posición de dicho codo a que divida su atención entre el codo y el número de encestes que consigue; en el primer caso, al estar toda la atención del jugador centrada en la posición del codo, su capacidad para corregir el movimiento defectuoso, aprendiendo el movimiento correcto, sería mucho mayor, ya que todo su potencial mental estará trabajando, en primer lugar, para darse cuenta de la posición incorrecta del codo y de la diferencia entre ésta y la posición correcta; en segundo lugar, para enviar las oportunas órdenes al codo con el fin de que adopte esta posición correcta y, en tercer lugar, para evaluar inmediatamente cada intento del nuevo movimiento (es decir, para saber de inmediato si se está haciendo correcta o incorrectamente) y, a partir de esta evaluación, continuar haciéndolo si es correcto o rectificarlo si no lo es.

¿Cuántas veces nos hemos encontrado con jugadores que, a pesar de las múltiples explicaciones que les hemos dado respecto a la corrección de una determinada posición,



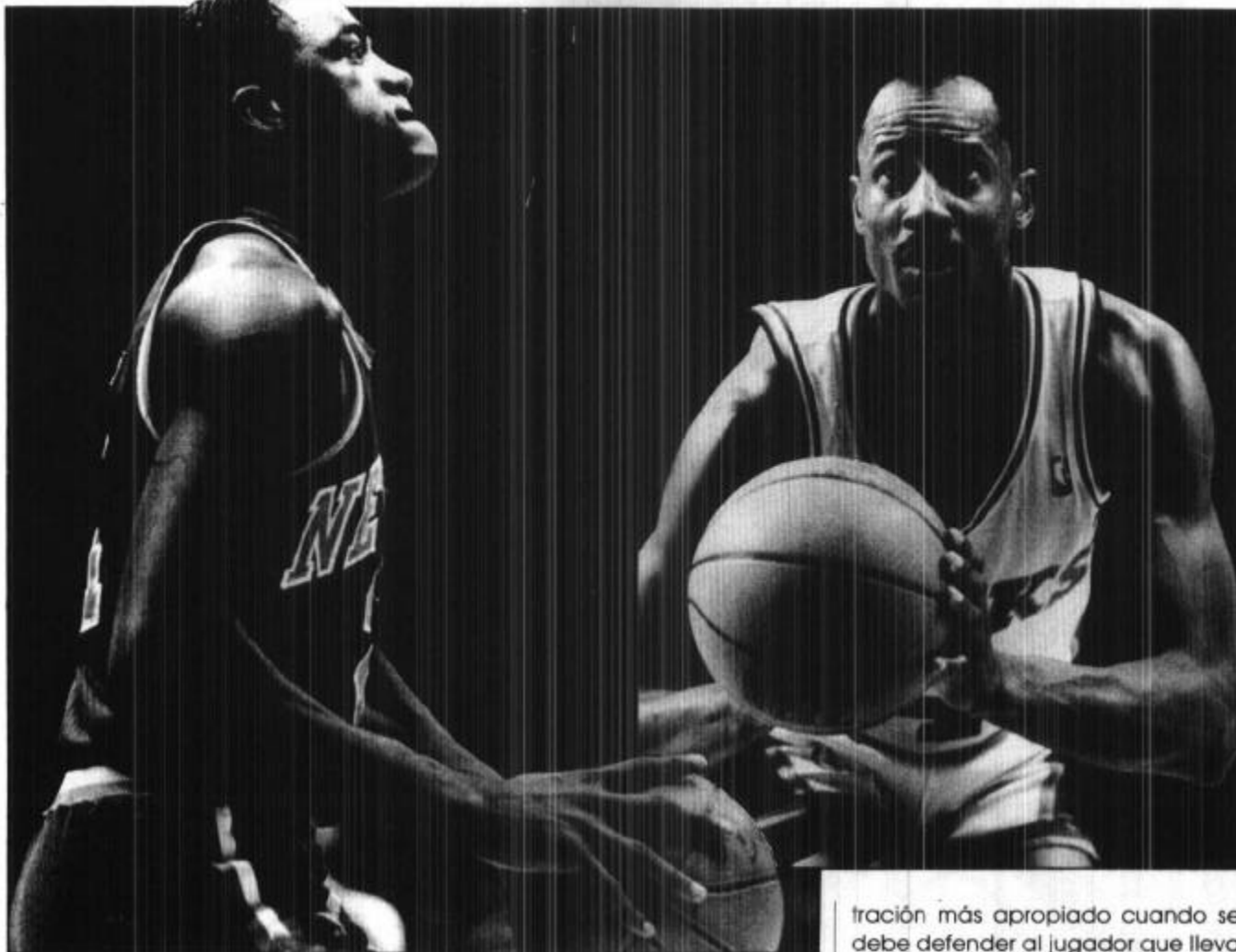
no hacen lo que deseamos que hagan? Este problema, surge debido a que la nueva posición (por ejemplo, la nueva posición del codo derecho) es, lógicamente, diferente a la posición incorrecta que es habitual en este jugador y que, debido a la repetición durante mucho tiempo, ha quedado "grabada" en la mente de éste y se ejecuta automáticamente; ahora, es necesario un cambio de "grabación", sustituyendo la incorrecta (pero muy consolidada) por la correcta (incompatible a la anterior), de forma que en el futuro, cuando llegue el momento de tirar a canasta, la mente, utilizando ya la "nueva grabación", ordene al codo que adopte la posición correcta. Parece claro el importante papel de la mente en

este proceso y, sin embargo, apenas se han desarrollado estrategias para el entrenamiento mental de nuestros jugadores, lo que explica, probablemente, que éstos, a lo largo de muchos años apenas corrijan posiciones y movimientos incorrectos ya consolidados.

En sucesivos artículos nos referiremos a posibles estrategias que pueden emplearse en estos casos; éstas, en una medida importante, tienen como objetivo el logro de la máxima y apropiada concentración; mediante la concentración apropiada, los jugadores pueden llegar a percibir y asimilar la nueva posición y la diferencia existente entre ésta y la posición habitual incorrecta, y pueden, a partir de este conocimiento, enviar

las oportunas órdenes al cuerpo para que lleve a cabo la posición correcta y darse cuenta (evaluar) de los aciertos y errores que cometen en cada ensayo; de esta manera, se puede llegar a sustituir una "grabación" muy consolidada que no nos interesa, por otra que favorecerá el progreso técnico del jugador (o físico, si se trata de corregir alguna habilidad como, por ejemplo, la técnica de carrera o de salto).

La concentración no sólo es importante cuando se trata de aprender un movimiento o de corregir una posición determinada. También lo es para que los jugadores aprendan a tomar decisiones acertadas durante el juego y para que éstos y el equipo saquen, en general, el máximo



partido de las sesiones de entrenamiento y rindan al máximo durante los partidos.

En cuanto a la toma de decisiones, es evidente que diferencia, en muchos casos, a los buenos jugadores de los que no son tan buenos; en igualdad de recursos técnicos y físicos unos jugadores los utilizan mejor que otros porque toman las decisiones adecuadas en el momento oportuno. En un juego tan rápido como el baloncesto, la concentración apropiada desempeña un papel fundamental en la toma de decisiones; por ejemplo, es muy difícil que un base tome decisiones acertadas cuando conduce el contraataque si su atención se centra, exclusivamente, en lo que acontece en uno de los lados del campo; si hace esto, ignorará lo que sucede en el otro lado donde quizá se encuentren las mejores oportunidades de pase, por lo que sus decisiones, en muchas ocasiones no serán las más acertadas.

Como vemos, la cuestión de la concentración no se limita a no distraerse con algo que ocurre fuera del partido o el entrenamiento, sino que abarca mucho más (el base del ejemplo del párrafo anterior, puede estar intensamente concentrado en lo que sucede sólo en uno de los lados del campo y, como consecuencia de ello, puesto que está ignorando el otro lado, no rendir a un buen nivel); cada situación del juego, como veremos en próximos artículos, exige un tipo de concentración diferente y de aquí que los jugadores deban aprender a utilizar el tipo de concentración más apropiado en cada momento (no es el mismo, por ejemplo, el tipo de concentración más apropiado conduciendo el contraataque, situación en la que se deben atender muchas cosas a la vez, como los distintos jugadores que corren por las calles, la posición de los defensores, el riesgo que supone pasar el balón, etc., que el tipo de concen-

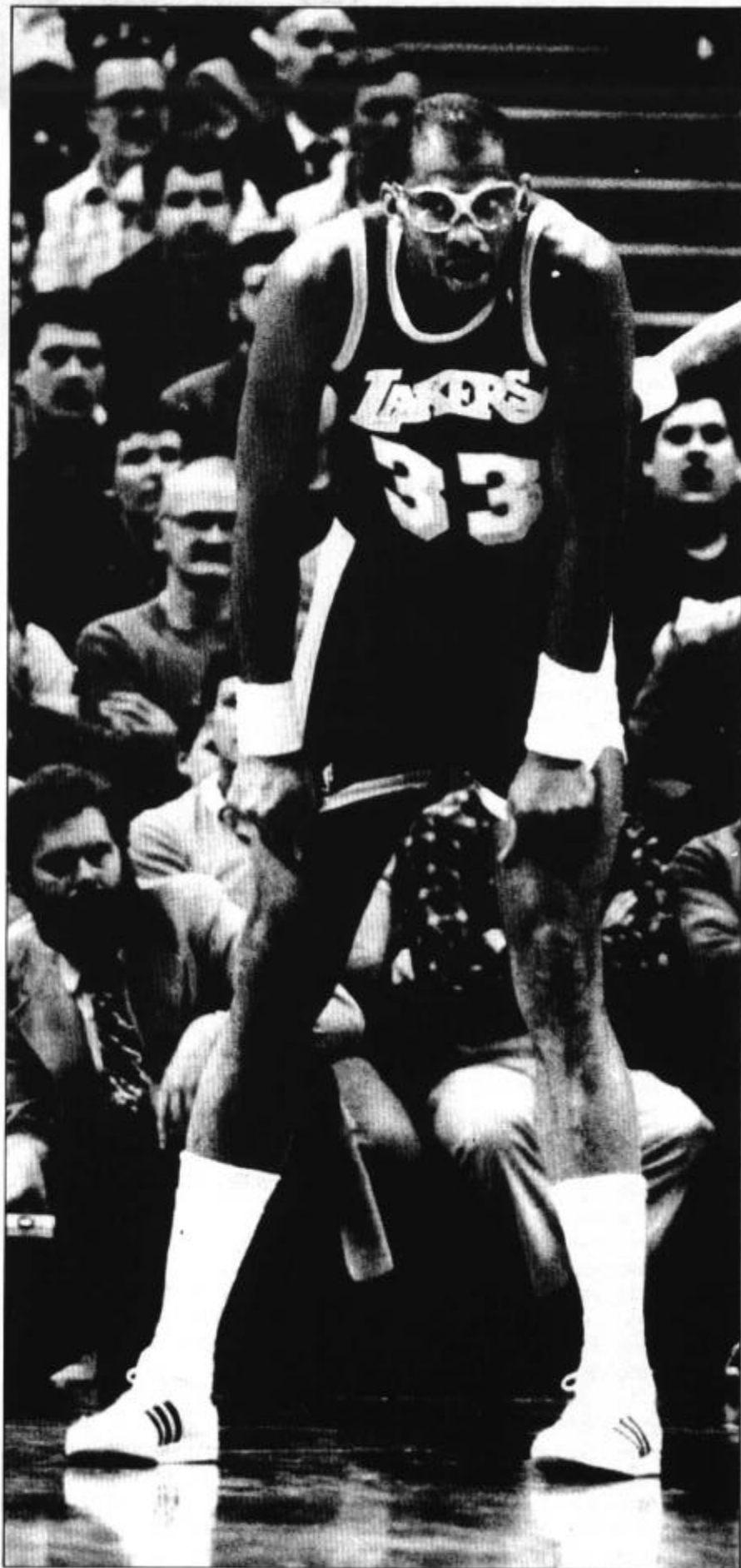
tración más apropiado cuando se debe defender al jugador que lleva el balón, situación en la que el objeto de la concentración es más reducido, puesto que hay que atender a menos cosas); el entrenamiento dirigido hacia la utilización del tipo de concentración más apropiada propiciará una mejor toma de decisiones de los jugadores y, por lo tanto, un mejor rendimiento de éstos.

En lo que respecta al rendimiento general durante los entrenamientos, un entrenamiento "de calidad" hoy en día, exige que los jugadores estén verdaderamente concentrados en los objetivos concretos de la sesión de entrenamiento y, más específicamente, en los de cada ejercicio. No es suficiente entrenar un determinado número de horas, sino que hay que hacerlo bien; es decir, sacando el máximo partido de cada sesión y de cada ejercicio, y esto sólo puede conseguirse si los jugadores trabajan concentrados, no ya en el entrenamiento en el ejercicio en líneas generales (es decir, sin distracciones externas), sino en aquellos apartados con-

cretos que constituyen el objetivo individual y/o colectivo en cada momento. El entrenamiento "de calidad" no contempla que los jugadores entrenen como autómatas, corriendo o moviéndose de un lado para otro sin que sus mentes trabajen; por el contrario, exige que trabajen continuamente a nivel mental, concentrándose en aquello que, en función de los objetivos concretos de una sesión o de un determinado ejercicio, es más relevante en cada momento.

Por último, es evidente que el rendimiento de los jugadores durante los partidos aumentará en la medida que dominen mejor los fundamentos técnicos y las habilidades físicas más relevantes, tomen las decisiones más acertadas y entrenen sacando el máximo partido del entrenamiento; pero aumentará, además, si durante los mismos son capaces de mantener la concentración, permanentemente, en las cuestiones que son en verdad trascendentes y que se encuentran bajo el control del jugador. En muchas ocasiones, los jugadores no rinden como podrían porque su atención se desvía hacia cuestiones como las decisiones de los árbitros, los propios errores recientemente cometidos, los síntomas de cansancio, los pensamientos de incertidumbre respecto a lo que va a pasar, etc., en lugar de centrarse, utilizando todo su potencial, en las tareas del juego que deben ser realizadas inmediatamente. ¿Cuántas canastas del equipo rival o canastas perdidas de nuestro propio equipo se deben a despistes diversos, reacciones tardías, colocaciones erróneas, etc., que suelen ser consecuencia de una pérdida momentánea de concentración en aquello que es verdaderamente relevante y que se puede controlar, en favor de cuestiones como las anteriores? ¿Cuántos partidos perdidos podrían haberse ganado controlando mejor este problema? ¿No es importante, por lo tanto, preocuparse por un área de trabajo de tanta importancia?

En nuestro próximo artículo nos referiremos a los distintos tipos de concentración y a la importancia de cada uno de ellos en las distintas facetas del baloncesto.



ENTRENADOR Y REGLAS DE JUEGO

Por **JAIME ANDREU** (Vice-presidente del CNA y Comisario Técnico de la FIBA)

Vicente Sanchís ocupa por méritos propios las primeras líneas de este artículo. Su excelente actuación en los Juegos Olímpicos de Seúl se vio culminada con la designación para un partido ya histórico: Estados Unidos-Unión Soviética, que ha pasado a formar parte de los hitos históricos del baloncesto.

Para un árbitro sería fácil caer en la tentación de decir que ello demuestra el alto nivel alcanzado por nuestro arbitraje —lo que es cierto— pero sería pecar de injusto no querer reconocer que Sanchís es ese hombre all-basket que queremos que sean los árbitros. Sanchís jugó durante muchos años, ha entrenado y entrena equipos en la medida en que se lo permiten sus actuaciones y conoce a fondo las entretelas del baloncesto.

Para él arbitrar fue un paso más en el que conviene destacar que tanto el Colegio Catalán en sus orígenes, como el Comité Nacional, fueron ayudándole a subir los peldaños de la escalera arbitral. Pero Sanchís, insisto, es fruto del trabajo que a todos los niveles viene efectuando, con mayor o menor acierto, todo el baloncesto español. Su arbitraje consistente, inteligente y fácil está en la línea de lo que se pide hoy en día a un árbitro del máximo nivel.

Y sirve este inicio para enlazar con una experiencia personal vivida el pasado mes de julio durante el curso nacional de entrenadores de Toledo, adonde acudí como profesor de reglas de juego. El contacto, tanto el mío como el del árbitro internacional Juan Carlos Mitjana, nos sirvió para reflexionar sobre algunos puntos.

El primero y más importante de ellos es que los entrenadores conocen poco y mal las reglas de juego. Tener que volver a explicar en un curso nacional los principios que rigen el avance ilegal —los pasos, carrera o



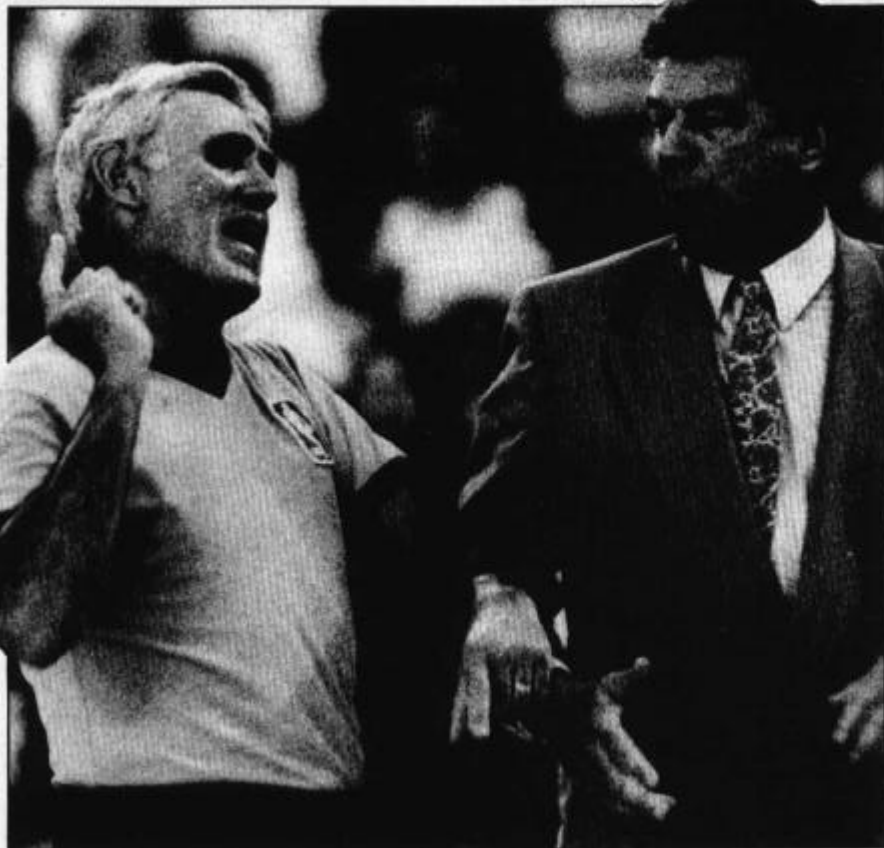
camino según se quiera— resulta un tanto extraño en preparadores que a estas alturas debieran profundizar más en otros aspectos de las reglas.

Consecuencia de esta situación creemos del todo necesario que la asignatura de reglas no sea tenida como una "maría", según los términos académicos, y sí que se enseñe más y mejor desde el primer momento en que una persona decide realizar el primer curso monitor y orientar su actividad hacia la faceta de en-

trenador.

Por el contrario, debemos también exigir a los árbitros que desde los inicios de su carrera se les enseñe técnica individual y táctica de equipo, condición indispensable para ir progresando en su carrera. De hecho las escuelas de árbitros que funcionan ya por toda España lo hacen, pero habrá que sistematizar mejor ambas enseñanzas.

Árbitros y entrenadores han de conocer mejor las facetas de sus cole-



gas pero lo han de hacer no de una manera exhaustiva, sino adecuada a las necesidades de los cometidos que van a desarrollar.

Resulta curioso comprobar cómo algunos entrenadores, a la que se explica alguna jugada en particular de las reglas, ya están pensando en entrenar esa jugada, sin darse cuenta que de nada sirve perder horas y horas de tiempo en practicarla pues su repercusión práctica es nula. Más valdría a ese mismo entrenador dedicar más tiempo a enseñar y trabajar mejor en los fundamentos a sus jugadores, pues de cien situaciones le va a servir para 99.

No es un reproche sólo para los entrenadores, también hay árbitros que se entretienen no en buscar soluciones a los problemas de cada día sino en estrujarse el cerebro a la búsqueda de situaciones complicadas y confusas olvidando que la mayor parte del arbitraje se concentra en acciones cotidianas y comunes como los contactos personales, las intercepciones sobre canasta o el doble regate.

Otra cuestión a la que me quiero referir es el tono adoptado por algunos de los aspirantes al carnet de en-

treinador nacional en relación con los cambios a introducir en las reglas de juego. Parece como si un grupo de árbitros hubiera estado maquinando contra los hombres del banquillo nuevos suplicios, cuando lo cierto es que las reglas son obra de un conjunto de personas muy diversas —entre ellas árbitros y entrenadores— que forman la Comisión Técnica de la FIBA.

Más divertido fue el cursillista que cuando se informó de la necesidad de reprimir algunos excesos en las declaraciones periodísticas, especialmente antes de los encuentros, habló de atentado contra la libertad de expresión, consecuencia de no se sabe qué extraños caprichos de algún dirigente de la FIBA. Las cosas son mucho más sencillas. La cuestión es de todos modos preocupante pues demuestra que las distancias entre entrenadores y árbitros siguen siendo muy notables con puntos de vista muy distanciados, que no benefician al baloncesto.

Los entrenadores tienden —y esto es una apreciación personal— a hablar de los árbitros situándose en un nivel superior, como si la mayoría de ellos fueran entrenadores de equipos

de NBA. Lo cierto es, sin embargo, que la mayor parte de los entrenadores son de una normalidad apabullante como también lo son los árbitros.

Hay entrenadores jóvenes y bisoños que cometen los mismos errores en la dirección de los partidos que los árbitros jóvenes y bisoños. Hay preparadores veteranos que emplean las mismas argucias que esos árbitros veteranos que circulan todavía por muchas pistas de España. En medio me gustaría creer que hay un gran grupo de entrenadores y árbitros preocupados por abrir vías de diálogo, tender puentes entre ambas partes y ver de qué manera podemos obtener mutuos beneficios.

Pero lo cierto es que en Toledo, donde la abrumadora mayoría de participantes era gente joven, detecté algunas cosas que me demostraron que se ha avanzado poco en el diálogo árbitro/entrenador y que sería urgente que desde la Comisión Técnica de la Federación Española se trazasen las directrices necesarias para avanzar en este terreno. Seguir por este camino es malo para el baloncesto y los trabajos que se hacen son claramente insuficientes pese a la buena voluntad que se pone por parte de determinadas personas de uno y otro lado.

Pasó la hora de la buena voluntad y llegó la hora de la acción sistemática y metódica. Lo demás no sirve para nada, dada la velocidad de evolución de nuestro baloncesto.

I SEMINARIO DE PREPARACION FISICA

Finales de diciembre

Plazas limitadas

Para más información dirigirse a:
ASOCIACION ESPAÑOLA de ENTRENADORES de BALONCESTO
Calle Jorge Juan, 82 · 28009 MADRID
Teléfono: (91) 275 35 65 · 275 21 81

LA ARTROSCOPIA EN EL DEPORTE

Por los Drs. A. DEL CORRAL y J. VAQUERO

Muchas de las lesiones que se producen con la práctica del deporte afectan a las articulaciones, sobre todo a la rodilla, el hombro y el tobillo. Estas lesiones pueden ser de los huesos que hacen el juego de la articulación y en estos casos las lesiones se descubren sin dificultad en las radiografías. En



otras ocasiones las lesiones afectan a los ligamentos, meniscos o cartílagos de las articulaciones, daños que suelen ser difíciles de descubrir en las radiografías y a veces en la exploración que el médico realiza con sus manos.

Cuando existen sospechas de lesiones dentro de una articulación, no encontradas por la clínica ni por las radiografías, es cuando la artroscopia adquiere una importancia decisiva para descubrirlas. La artroscopia en manos de un cirujano experimentado, es nueve veces más exacta que la exploración clínica.

¿Qué es la artroscopia?

Con la artroscopia lo que el médico cirujano hace es observar el interior de una articulación a través de un orificio de 5 mm, por medio de un complejo instrumental óptico. De esta forma es posible encontrar lesiones que pueden pasar desapercibidas

en la exploración clínica, así como también conocer con toda exactitud dichas lesiones, a fin de establecer el tratamiento que debe seguirse.

Los primeros que realizaron este tipo de exploración fueron un japonés, Takagi (1918) y un suizo, Bircher (1921). Desde entonces la artroscopia ha evolucionado enormemente gracias al desarrollo de las fibras ópticas, permitiendo un diagnóstico más exacto al aumentar la nitidez y amplitud del campo de observación. Los pioneros en nuestro país fueron Marqués y Barceló (1968), siendo en la actualidad una exploración rutinaria en muchos de nuestros hospitales.

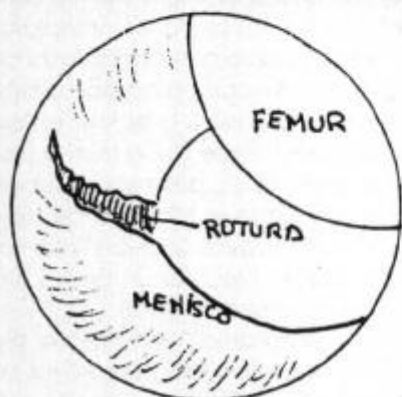
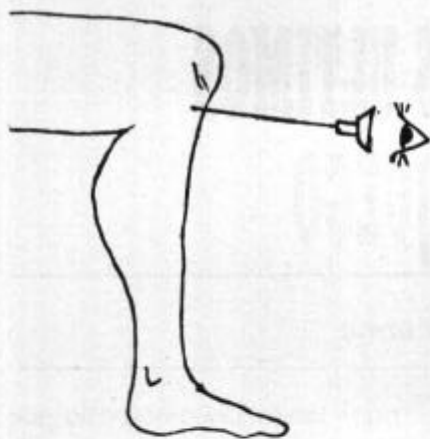
La rodilla es la articulación en la que más se utiliza la artroscopia

La articulación en la que se realizan más artroscopias es la rodilla, por la frecuencia con que se lesiona y por la complejidad de las estructuras que tiene en su interior, no visibles en

las radiografías (meniscos, ligamentos, etc.).

La introducción de la artroscopia ha supuesto un progreso revolucionario para el diagnóstico, tratamiento y pronóstico de las lesiones articulares en los deportistas. Las orientaciones sobre una exploración artroscópica ante una lesión articular corresponde al especialista, sin embargo el propio deportista debe conocer la existencia de esta técnica.

La situación en la que el deportista puede beneficiarse enormemente de la exploración artroscópica, es en el derrame agudo de rodilla tras un traumatismo reciente. En esta situación la rodilla aparece inflamada y la movilidad de flexo-extensión resulta intensamente dolorosa. El tratamiento habitual es la inmovilización y el reposo. Con esta actitud existen muchas posibilidades de que quede sin tratar una lesión de ligamentos cruzados, lo cual puede provocar la



incapacidad del deportista para la competición. Una exploración artroscópica de urgencia a esa rodilla puede descubrir dicha lesión y ser reparada en el mismo momento quirúrgico. De esta forma el paciente podría reincorporarse con más seguridad y prontitud a la actividad deportiva.

Cirugía artroscópica

Muchos de nuestros lectores habrán oído hablar de varios deportistas, e incluso personas de vida más sedentaria, a las cuales se les ha extraído un menisco roto sin necesidad de "operarles", reincorporándose a su vida activa en un período de tiempo sorprendentemente corto.

Pues bien, aunque sea increíble para muchas personas, hoy en día se pueden tratar numerosas afecciones de rodilla por un pequeño orificio de unos 5 milímetros, gracias a la denominada técnica artroscópica.

La técnica consiste en el llenado de la articulación con un líquido transparente y la introducción de un pequeño telescopio de 4 mm de diámetro que permite la visión de la ro-



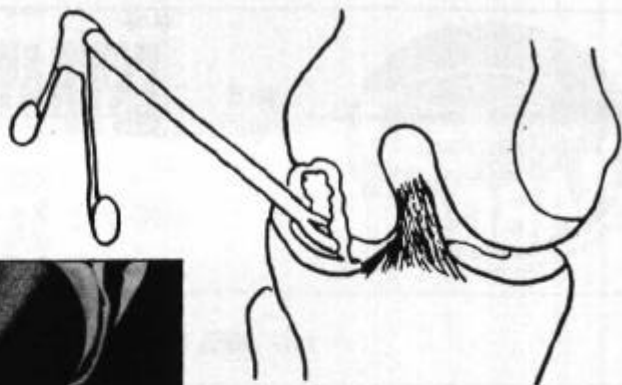
dilla, como se veía el fondo del mar con unas gafas de buceo.

Pero los cirujanos no se han limitado a mirar el interior de la rodilla, sino que han querido arreglar los desórdenes que en ella veían, dañando a la misma lo menos posible. Así que idearon varios instrumentos en miniatura que, introducidos por otro pequeño orificio enfrente de la óptica, permite realizar numerosas operaciones en la rodilla.

Cómo se quitan los meniscos rotos

Mediante esta técnica se puede extirpar solamente la zona rota del menisco, asegurándose de la integridad del resto, lo cual permite conservar una rodilla mucho más estable.

Se introduce una pequeña tijera que secciona la zona rota que luego, mediante una pinza, se extrae por el pequeño orificio.



Posteriormente se regulariza el menisco restante, comprobando que se trata de un menisco sano e íntegro, que ayudará a la rodilla a mantener un funcionamiento normal.

Otras operaciones

Esta técnica también nos permite realizar otras muchas operaciones, entre ellas:

- Extraer los llamados "ratones" articulares que son trozos de cartilago que se encuentran sueltos dentro de la rodilla, pudiendo bloquear y deteriorar a la misma.
- Retirar trozos de cartilago dañado para permitir que la "úlcer" que quede se cubra con un nuevo tejido.
- Seccionar bridas o adherencias dentro de la rodilla.
- Tomar muestras del interior de la rodilla para un análisis.
- Reparar lesiones del ligamento cruzado anterior.

Ventajas de esta técnica

La cirugía por vía artroscópica tiene numerosas ventajas sobre la cirugía abierta de la rodilla, como son:

- Perfecta visualización del interior de la articulación, lo que da una gran seguridad de la lesión a tratar.
- Es una técnica muy poco dolorosa y poco traumática para la rodilla.
- El riesgo de infección es mínimo, al no tener que abrir la rodilla.
- La recuperación es mucho más rápida. Después de quitar el menisco, el enfermo puede empezar a mover su rodilla a las 24 horas, se marcha del hospital al segundo día, caminando, y vuelve a entrenarse a los 10 o 15 días, en los casos de reparación meniscal.
- La estabilidad de la rodilla es mayor al haber quitado sólo la rotura del menisco, dejando el resto en su sitio.



ESTRATEGIA DE LOS ULTIMOS SEGUNDOS DE JUEGO

Por **MEL HANKINSON** (Coach University of Iowa)

Con el resultado de 60-59, quedan 20 segundos por jugar y el equipo en posesión del balón, y que pierde, se reúne alrededor de su entrenador para escuchar los "sabios" consejos que le harán ganar el partido.

¿Cuál es la respuesta del "sabio"? "Amigos, necesitamos una canasta". ¡Sí, de verdad, necesitamos una canasta!

Todo el mundo lo ha entendido, los jugadores, el público, etc. Lo que necesitan los jugadores es saber cómo llegar a conseguir esta canasta. En estas circunstancias nosotros recurrimos a una alineación con un "stack alto" que nos da buenos resultados. Ofrece buenas situaciones sea contra la defensa individual que contra la zona y unas amplias oportunidades de realizar una canasta. La defensa, en efecto, tiene que cubrir:

- 1) el uno contra uno en el lado dejado libre
- 2) el tiro en suspensión
- 3) el doble bloqueo-corte flex
- 4) corte flash en el corazón de la defensa
- 5) acción del poste en el lado contrario
- 6) pase lob a nuestro pivot en el lado débil, además de una buena posición de rebote.
- 7) tiro del base en el lado débil con opción de un pase cruzado.

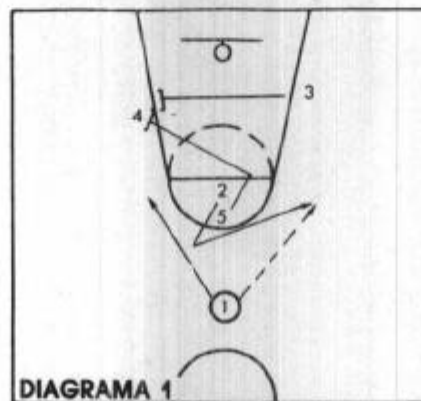
En el *diagrama 1*, penetración por el lado derecho.

En el *diagrama 2*, penetración por el lado izquierdo.

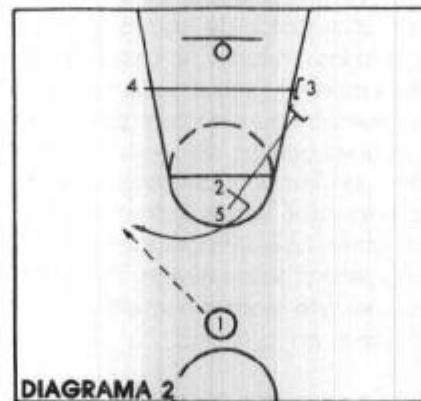
En la alineación de stack alto, los jugadores ocupan las siguientes posiciones:

- a) (1) es el base
- b) (2) es el mejor pasador, tirador o penetrador (es el mejor jugador de perímetro del equipo).

- c) (5) es nuestro mejor reboteador
- d) (4) es nuestro alero fuerte y el segundo mejor reboteador
- e) (3) es el alero tirador y el tercer mejor reboteador.



El *diagrama 1* muestra cómo (2) juega en pareja con (5). (2) trabaja el propio defensor sobre (5) yéndose a la derecha o a la izquierda (*diagrama 2*).



Si (1) pasa a (2) en el movimiento de penetración por el lado derecho:

- a) (5) va a realizar un doble bloqueo con (3) al defensor de (4) o en su área de acción.
- b) (3) debe hacer enseguida el bloqueo para despejar el lado del campo para la acción de (2).
- c) (4) espera pacientemente en la

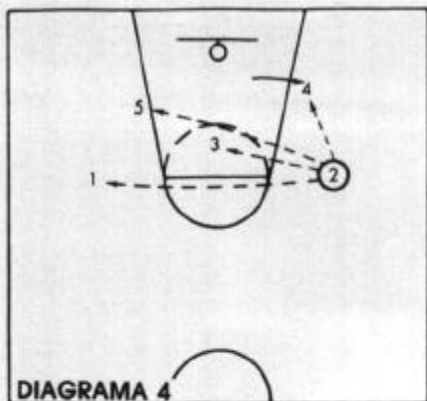
parte lateral del área hasta que llegue el doble bloqueo.

- d) (1) corta a la altura del tiro libre.
- e) (2) tiene dos opciones inmediatas:
 - a) 1c1 hacia canasta (el lado derecho del campo ha sido despejado para ello), o
 - b) tirar en suspensión desde cinco metros (normalmente su defensor recupera tarde sobre el bloqueo de (5) — en esta ocasión (2) debe fintar con el balón, ejecutar un bote y tirar completamente libre).

En el *diagrama 3* se refleja el bloqueo inicial. En el *diagrama 4*, las posiciones para ir hacia canasta.



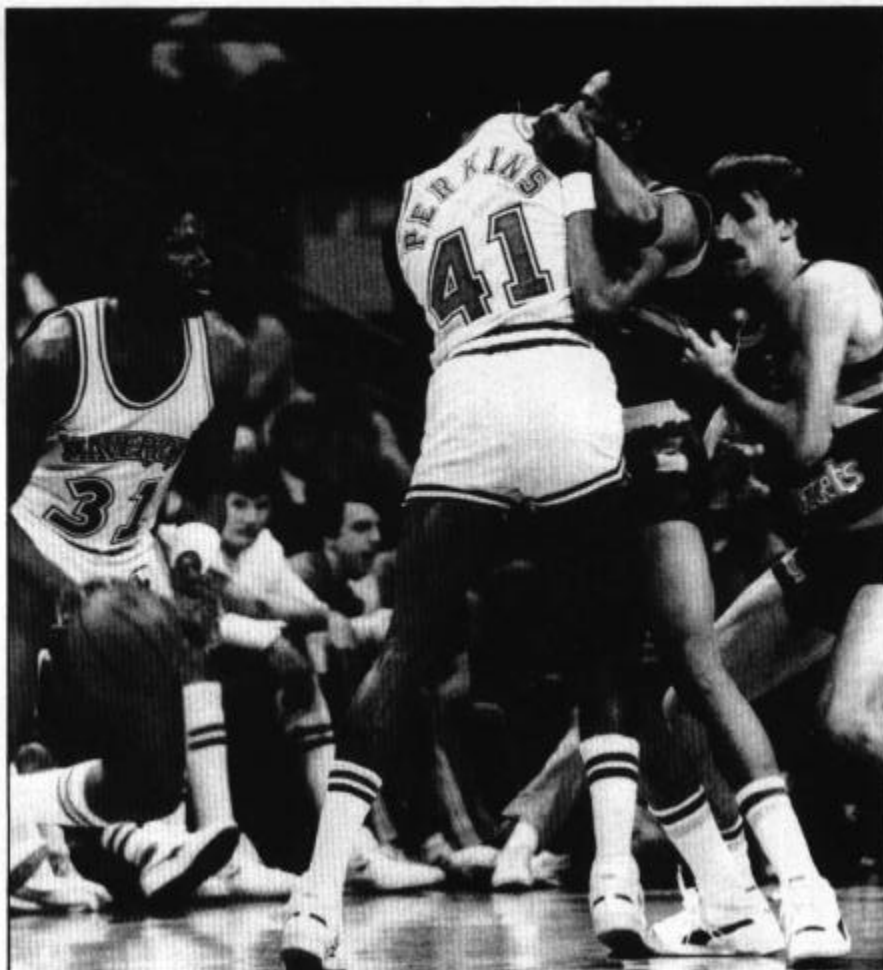
El *diagrama 3* muestra el movimiento inicial sobre el bloqueo. (1) duda en su posición para observar si realizan un 2c1 a (2) o si la zona se ha desplazado totalmente en el lado fuerte del campo. Entonces, en posición en el lado débil para el eventual pase de (2), (4) corta arriba o abajo: en nuestro diagrama lo hace en el poste bajo en el lado fuerte. (3) ejecuta un movimiento "curl" alrededor de (5) y corta en medio de la defensa. (5) va rápidamente en el lado débil del tablero y se fija para el eventual pase lob de (2), o ejecuta un movimiento de bloqueo de rebote ofensivo que le permita adquirir una buena



posición en el rebote en el caso de un fallo en el tiro.

Es importante notar que muchos tiros en los últimos segundos son fallados, pero se ha demostrado a través de un control estadístico que la mayoría de los partidos se ganan en estas situaciones con el segundo tiro conseguido en un rebote ofensivo.

No existen en el baloncesto ataques que cubran todas las posibles situaciones, pero este stack alto obliga a la defensa a una fuerte presión defensiva. Si el ataque se desarrolla con movimientos correctos y precisos lo más natural es que se logren buenas oportunidades de realizar la canasta de la victoria.



CLINIC INTERNACIONAL DE



24, 25 y 26 de Junio de 1988

ORGANIZA: Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto
COLABORAN: Ayuntamiento de Zaragoza
Federación Española de Baloncesto

PATROCINAN:

adidas

AthleteCare
Johnson & Johnson

VIDEO CLINIC INTERNACIONAL DE ZARAGOZA

Conferenciantes: **DAN PETERSON y ALFRED JULBE**

Dos cintas. Precio: 4.200 ptas.
Indicar sistema:

Beta

VHS

Pagos contra reembolso. Pedidos a:

**ASOCIACION ESPAÑOLA de
ENTRENADORES de BALONCESTO**
Calle Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID
Teléfonos: (91) 275 35 65 - 275 21 81



ENTREVISTA CON ALFRED JULBE

Por **FRANCO PINOTTI** (Periodista y entrenador)

En un club como el Joventut, donde romper moldes a veces ha resultado de una complicación extremada, el hecho que se colocara como cabeza visible en el sector técnico a un entrenador con nula experiencia en la élite nacional, salvo dos años como ayudante, resultó tan impactante que muchos se lanzaron a vaticinar que su futuro no estaba nada claro, que los "turrone" no llegaría a comérselos.

Pues bien, el tiempo ha desmentido

do a tantos agoreros, que por desgracia forman uno de los peores cánceres de nuestro deporte —porque son los que ni trabajan ni dejan de trabajar—: nuestro protagonista no sólo se comió los "turrone" de aquellas navidades sino que ahora mismo inicia su tercera temporada al frente del primer club de baloncesto, de auténtico baloncesto, del país, y acaba, hace unos meses, de ser nombrado "**Entrenador del año**" por nuestra Asociación, con el mérito de

que el título se lo ha llevado gracias al voto de los mismos integrantes de la Asociación y no como antes en el que el elegido era designado simplemente a dedo por unos cuantos "amiguetes".

CLINIC. ¿Para Alfred Julbe qué ha significado este título de mejor entrenador del año?

JULBE. Una satisfacción grande sobre todo por el sistema que se ha escogido, porque han sido mis compañeros entrenadores que me han ele-

gido. Tengo que reconocer que quizá me hubiera hecho mucha más ilusión el año pasado porque hubiera significado una forma de consolidar mi carisma en un momento en que lo necesitaba más que nunca, pero también me satisface haberlo logrado ahora, porque en un año no muy exitoso para mi equipo, puede demostrar que el camino en el cual trabajamos es correcto y es seguido.

CLINIC. ¿A qué te obliga este galardón, si te obliga a algo?

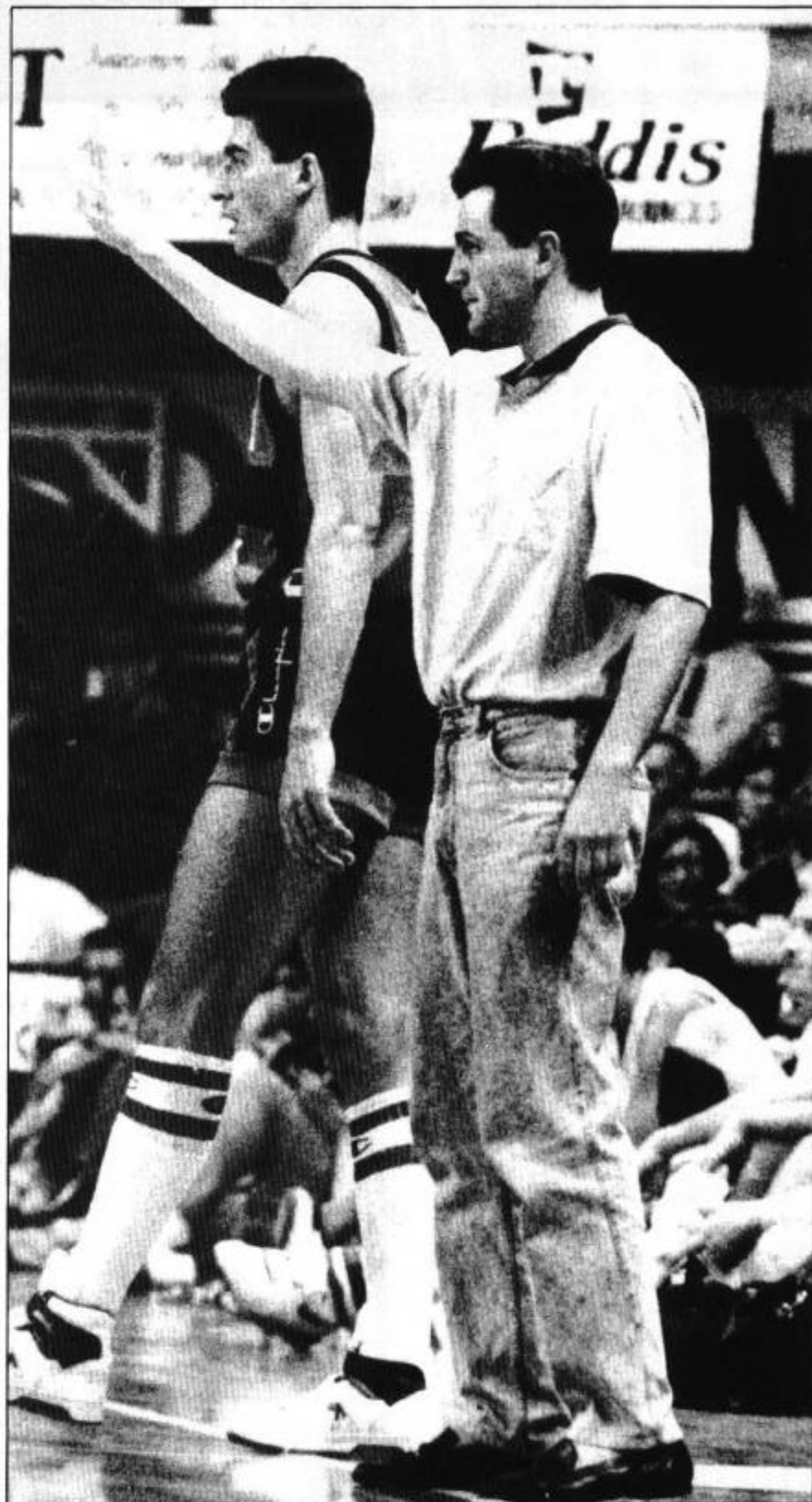
JULBE. A demostrar agradecimiento no sólo a los que han votado por mí, sino a todos los que han votado, por ser participativos. El hecho de elegir al mejor entrenador de forma democrática hace que la gente hable de los entrenadores, de la importancia de los entrenadores, de la figura del entrenador, y en este momento me siento participe en este movimiento como la punta de la pirámide de todo un colectivo. Es una cosa, repito, agradecida de ganar pero no refleja nada especial ni te obliga a entrenar mejor.

CLINIC. ¿Qué representa el salto del basket aficionado al basket profesional?

JULBE. Hay una diferencia enorme en todo. El juego es, desde luego, de otro nivel, pero donde se nota más es en todo lo que rodea a un equipo, la estructura, el tratamiento de los equipos, la forma de dirigir. Es realmente un mundo distinto del que se puede contemplar en otras categorías. Para mí, el mejor sistema de llegar ahí con éxito es siendo ayudante del mejor entrenador posible. Es el camino en el que, a pesar de estar en primera línea, no tienes una exigencia inmediata de conocimientos, ni responsabilidades absolutas y vas adaptándote a esta nueva manera de dirigir un equipo.

CLINIC. ¿Cuál es tu filosofía como entrenador?

JULBE. He tenido que combinar mi filosofía previa a una tradición que hay en el club donde trabajo. Este es el quinto año en la Peña y he llegado a la conclusión que no creo en el entrenador que piensa que hay su filosofía y nada más. Es inevitable que tengas que hacer una mezcla en la cual primará a veces más de lo tuyo y otras más lo que hay. Esto, eviden-



temente, no es conformarse con lo que tienes en el equipo, ni dejarse llevar, sino asumir una postura inteligente en la elección de un camino intermedio en función de muchas cosas: de lo que es el equipo, de la cantidad y calidad de los jugadores, de

la tradición, etc.

Con ello no quiero decir que lo que está haciendo el Joventut en estos momentos no sea mi total filosofía como entrenador de baloncesto, sino que el camino al que pretendemos dirigirnos sí que se parece muchísimo



a mi forma de entender el juego.

Defensivamente nosotros no somos el mejor equipo; mi pretensión es que seamos un mejor equipo defensivo no sólo en cuanto a buenas posiciones y calidad defensiva, sino también mejorando la agresividad del equipo teniendo en cuenta que ahora podemos jugar con más jugadores. Esto que digo no es una cosa que ya tenemos, pero sí es un camino que de alguna forma reflejaría mi filosofía.

En cuanto al contraataque y al juego rápido, yo creo que en España hay una tradición al respecto en la cual yo me siento totalmente integrado. Además, es uno de los aspectos más bonitos y que más agradece el público y que en mi actual equipo ha destacado siempre.

Ofensivamente creo que mi pensar se refleja en la actual estructura del equipo que ha mejorado en su soltura en el juego; se juega el balón mucho más rápido en una mezcla de juego libre y de sistemas engarzados en los que hay mucho análisis de todas las variaciones en las cuales los jugadores tienen capacidad de iniciativa. Aquí creo es donde más se ha reflejado mi filosofía, debido tam-

bién a que tengo un equipo inteligente y en el que todos los jugadores en pista pueden desarrollar con facilidad un 1c1, 2c2 o 3c3, y ello contribuye enormemente a esta filosofía de juego dinámico.

CLINIC. ¿Qué tipo de jugador te gusta, con qué características?

JULBE. Lo que más pretendo de un jugador es que entienda que la labor del entrenador en cuanto a direc-

ción, con el fin de que el equipo vaya por el buen camino, no sólo es una labor de entrenador sino de todos. He constatado que los jugadores son muy receptivos, hacen lo que les dices, pero les cuesta mucho pensar por su cuenta y pensar en lo que pueden aportar para que el equipo funcione mejor a todos los niveles. Este aspecto es el que quizás aprecio más de un jugador: que se integre en



un grupo de esta forma.

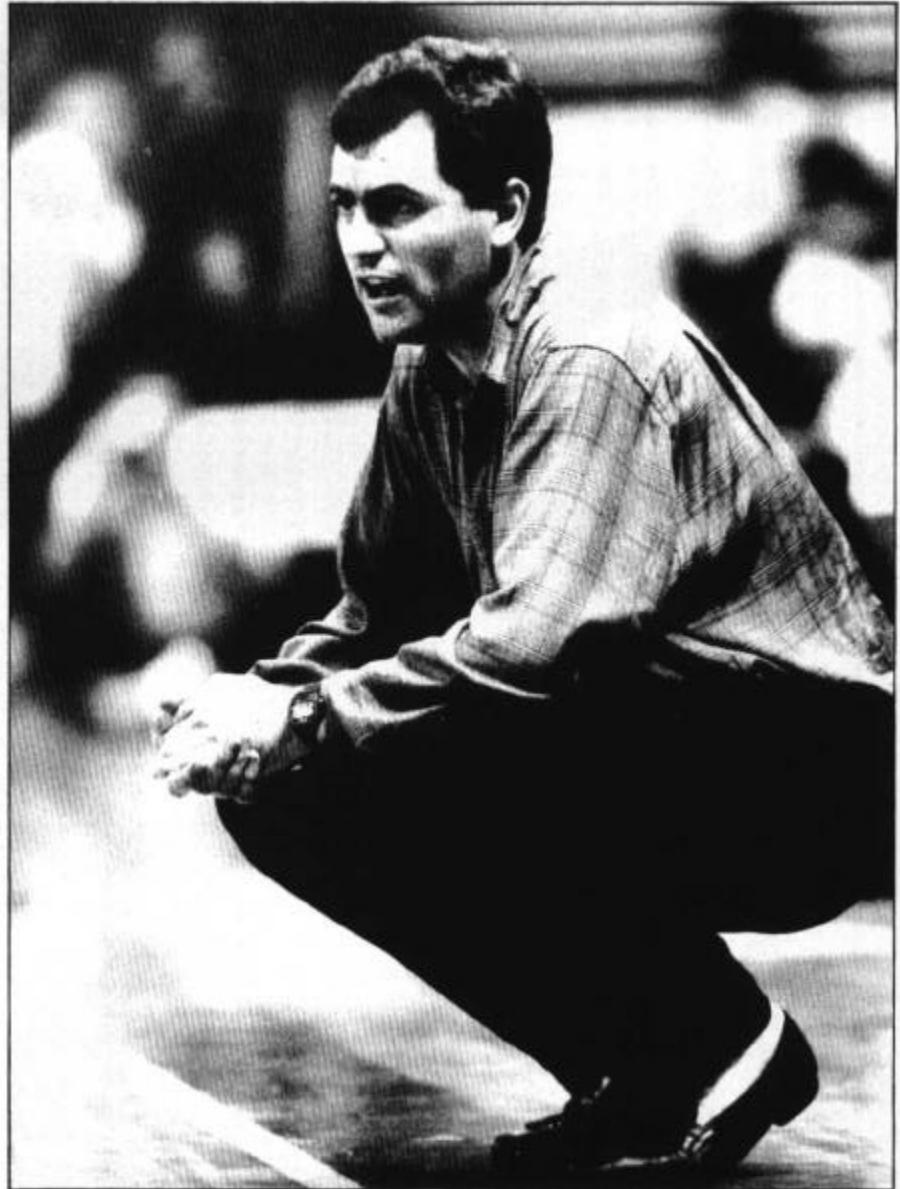
Hablando del jugador de Badalona, que es donde yo trabajo, creo que está bien de conocimientos pero tiene dificultades en cuanto a su agresividad en el juego. Si algo le falta a este jugador prototipo de Badalona es la agresividad, que de haber existido habría significado posiblemente más triunfos para la vitrina de la Penya. Me gusta pues este prototipo de jugador de Badalona porque siempre refleja el baloncesto, pero aderezado con algo más de agresividad y capacidad de liderazgo.

CLINIC. ¿Entrenador o psicólogo? ¿Cuánto de lo uno y cuánto de lo otro?

JULBE. Me hizo mucha gracia hace poco, cuando leí algo sobre que la Selección necesita un psicólogo. Si esto pasara en mi equipo, si tuvieran que traer un psicólogo, a mí que me echen. Tengo que admitir que este es un tema que me apasiona. He participado en la facultad de psicología en algunas cuestiones sobre psicología del deporte, que es una nueva faceta que quieren empezar a estudiar a fondo. Yo defendía que el baloncesto es algo más que reunirse para entrenarse y jugar; el entrenador es un hombre que debe tener muchas facultades de director de equipo, de conductor, y todo esto es psicología. Está claro que cada vez más el entrenador va pasando de ser un simple entrenador a un conductor de grupo, que debe saberse adaptar a las distintas situaciones, por ello veo muy difícil que te sustituya un psicólogo y haga tu faena. Lo que puede pasar es que no seamos científicos de la psicología, pero experimentados sí, ya que dominamos muchos temas prácticos.

CLINIC. ¿Qué dificultades puede representar entrenar a jugadores mayores que tú?

JULBE. Pienso que la cuestión a todos los niveles es ganarte un carisma. El carisma externo a nivel de prensa y opinión pública —que muchas veces van unidos— es difícil y largo de conseguir porque no te van a estar escuchando continuamente y tu base son los resultados. Esta es una tarea difícil en la cual dependes de muchas cosas que no son únicamente tú mismo, sino tu reflejo que es tu



equipo.

El carisma interno, dentro de tu equipo, y contestando a la pregunta de los jugadores con más veteranía y con más experiencia —que por lo tanto saben más y que pueden ser en un principio difíciles—, te los ganas con cualquier actitud cotidiana. En mi caso, fue muy importante el trabajo previo como ayudante donde empecé a ganarme un carisma.

Creo que los jugadores tienen mucho poder y probablemente si el club me ha puesto a dirigir el equipo con 25 años es porque, aunque sea indirectamente, ha sondeado la opinión de algunos jugadores.

Al margen de lo cotidiano, el carisma te lo ganas cuando tratas directamente y mandas cosas lógicas. Tú, en principio, eres el jefe, pero hay

que matizar porque ya no existe aquello de que todo lo que mande a hacer el jefe está bien. Ahora la obligación de cualquier comunicador de grupo es convencer primero, porque cuando una cosa se hace en grupo, si se hace convencido es mucho más exitosa.

Entonces es muy importante mandar cosas lógicas, correctamente, tener un respeto por los jugadores, porque si ellos pueden aprender de ti, a la vez tú aprendes de ellos.

CLINIC. A nivel profesional, lo tuyo ha sido una carrera de grandes saltos y has llegado arriba rápidamente. ¿Cuál será el próximo salto?, ¿tienes alguna otra meta?

JULBE. Con 28 años y pensando que te conviertes en profesional, vas dejando de ser otras cosas. Ahora es-



toy en el Joventut y es muy difícil para mí plantearme que voy a estar aquí toda la vida y he de pensar, por lógica, que antes o después estaré en otro sitio.

Ahora bien, me cuesta mucho verme entrenando en otro lugar. Para un entrenador como yo soy ahora, con muchos objetivos, sobre todo deportivos, estar en el proyecto actual y pasado del Joventut y vislumbrar un buen futuro, con un equipo de una nueva generación ensamblado a la anterior de gran nivel, y con un club que en el plan económico-social ha progresado para mantener este equipo —que podría haber sido la gran frustración: desarrollar este equipo y no disfrutarlo—, es muy estimulante y te crea grandes satisfacciones.

Valoro como difícil la plaza de Badalona —está claro que hay mucha presión—, pero la verdad es que quiero continuar en este proyecto y por mi parte va a ser muy difícil que sea el que diga que lo deja.

Ahora bien, y concretando más la cuestión, hay otros objetivos. Me gustaría estar un año en Estados Unidos

en algún momento de mi vida, ver el basket desde dentro como ayudante de algún buen entrenador; éste podría ser un objetivo interesante. A nivel europeo me parecería muy atractivo entrenar en la liga italiana.

CLINIC. ¿Qué es lo que más te gusta como entrenador y lo que menos?

JULBE. Me gusta mucho entrenar técnica individual con los jugadores aunque muchas veces no lo hago directamente porque esta es una de

las funciones y responsabilidades de mis ayudantes.

Otro tema es el psicológico. De la liga nacional me apasionan los problemas cotidianos, los que se van presentando sobre la marcha en la conducción de hombres.

Me disgusta la gran presión que hay. Algunas veces no soy capaz de soportarlo de la mejor manera posible. Me disgusta también cuando tienes que decirle a un jugador que se cree útil, que el equipo ya no lo necesita. Encuentro que este es un papel muy duro sobre todo cuando puedes cogerle aprecio a un jugador que ha estado años en el equipo y llega a ser algo de ti mismo.

CLINIC. ¿Es importante ser inteligente? Hay un lugar común que dice que es mejor ser listo y tener buenas relaciones públicas.

JULBE. Es muy probable que lo mejor sería combinar las tres cosas, pero son difícilmente combinables en la personalidad de un individuo. Personalmente me gusta estar en un nivel de trabajo en el que presupone aportar una parte de inteligencia.

CLINIC. ¿Qué significa para ti la

palabra basket?

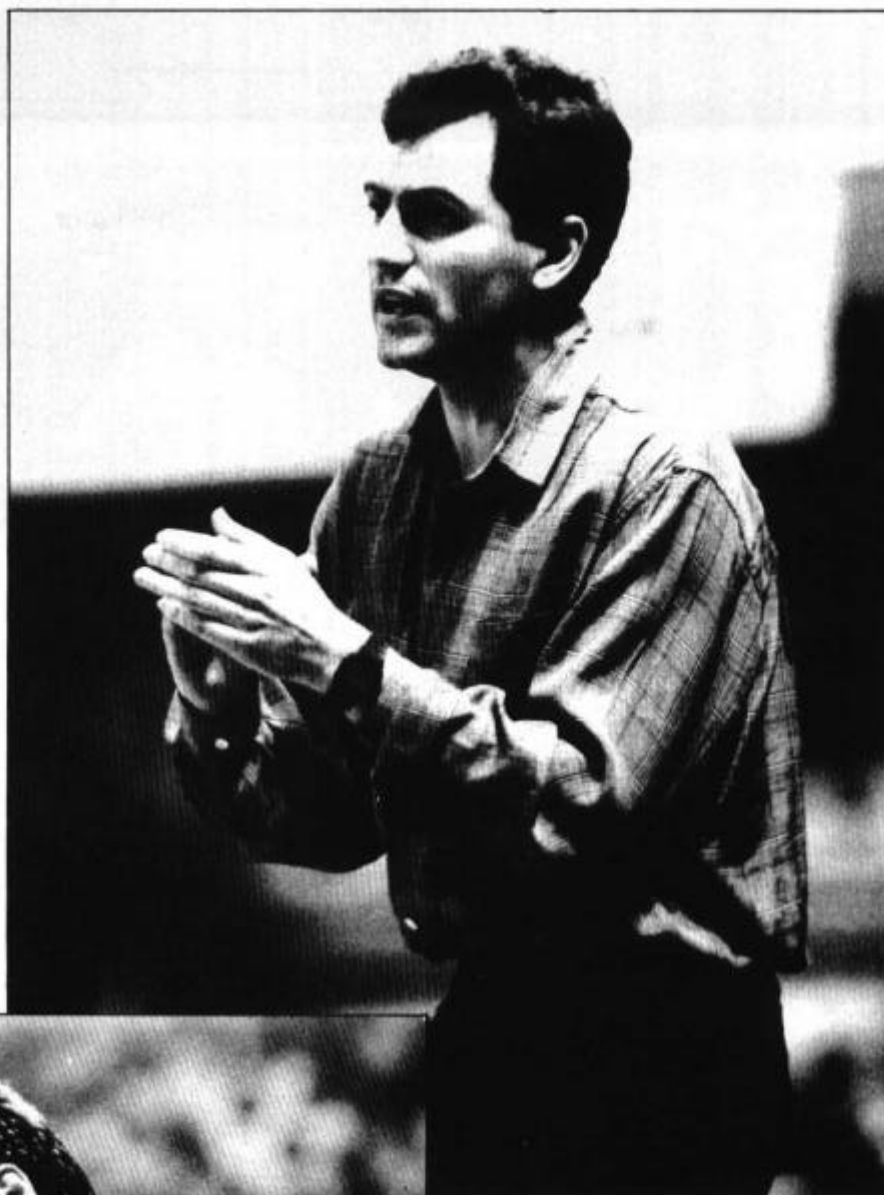
JULBE. El basket es mi vida, aunque sea una frase demasiado hecha. Es una cosa sin la cual me veo muy difícil vivir con la intensidad actual. A la gente que no procede del baloncesto, muchos de mis amigos o conocidos, les cuesta mucho entender todo lo que hay detrás de un aparentemente simple equipo de baloncesto. Pues bien, todo esto que hay detrás es lo que me motiva mucho, es parte total de mi vida.

CLINIC. ¿Crees que en la liga se juega un buen baloncesto o más bien un baloncesto mediocre técnicamente y tácticamente?

JULBE. Pienso que no hay mucho entrenador valiente en absoluto. Aunque esto es más complicado porque hay mucha presión de entrada y cuesta un montón ser valiente, hay que reconocerlo.

A pesar de todo, creo que se tendría que arriesgar más en una cuestión importante: el trabajo con los jóvenes. Si todo lo que haces en los entrenamientos luego no lo conviertes en minuto en la pista, todo el trabajo no sirve para nada.

Otro tema, y esto también se refle-



ja a nivel de revistas de entrenadores, es que estamos mal como innovaciones; hay muy poca cosa cambiante, no ya en el desarrollo de una liga sino también de una liga a otra.

Digamos que las cosas, cuando se hacen, están muy hechas y nos estamos moviendo en pocos conceptos. Aquello de entrar en un camino que la mejor manera de ver si es válido es en el partido, eso no se ve. Lo que más ha contribuido a cambiar son las mismas reglas de juego. El hecho, por ejemplo, de introducir el tiro de 3 puntos ha cambiado los planteamientos más que cualquier cuestión de filosofía técnico-táctica.

CLINIC. ¿De verdad no hay buenos jugadores jóvenes? ¿No será que no se aprovechan?

JULBE. Es evidente que el jugador



joven, el promesa que apunta cosas, debe tener un momento —que varía de uno a otro—, que si no se integra en una dinámica de liga se estanca y se pierde.

A nivel de élite creo que hay muchos proyectos, muchos vamos a hacer, pero muy poco de verdad, de programación real. Cuesta mucho trabajar en serio, sacrificarte con algún jugador y luego dar minutos de verdad. A nivel de promoción es donde mejor se hace. Vas, por ejemplo, a un campeonato de España juvenil o junior y aprecias lo bien que se ha trabajado con los jugadores y el gran nivel que tienen. Lo que pasa es que, como decía antes, a veces se rompe el eslabón en el momento menos indicado y es cuando el jugador puede perderse para el nivel absoluto.

Personalmente creo que vienen unas generaciones de jóvenes con mucho talento, quizá no de estrellas pero sí con un gran nivel que es el que realmente aumenta la categoría de la misma competición.



Barcelona Plaza Hotel

Plaza España, 6-8
Tel. (93) 426 26 00 • Fax (93) 426 04 00
08014 • Barcelona



Hoteles
CATALONIA
Buenos Hoteles

CENTRAL DE RESERVAS: 900/30 10 78

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



Winterthur
Salud



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

winterthur
salud

Tan exigentes como usted