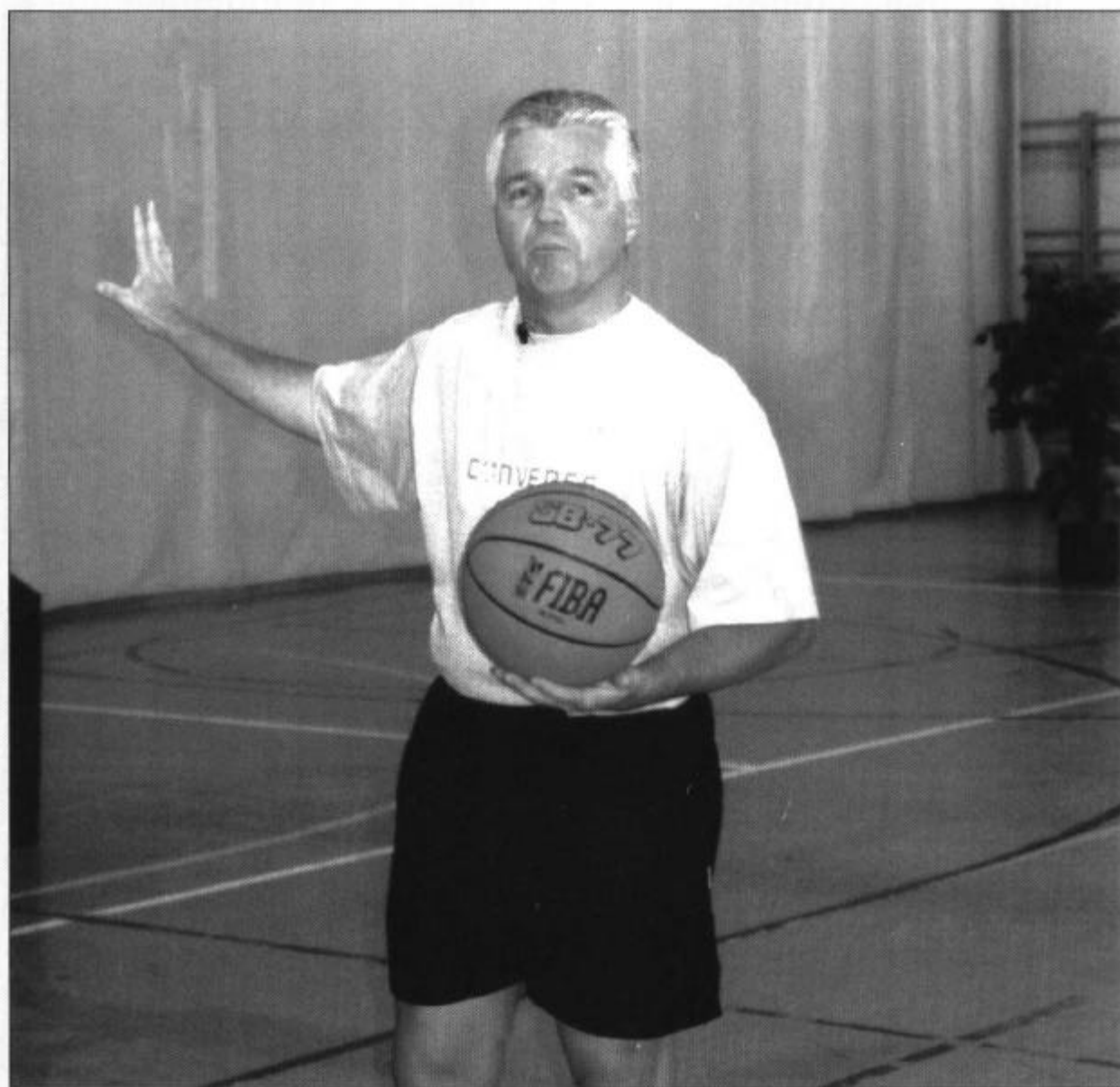


ELINIC

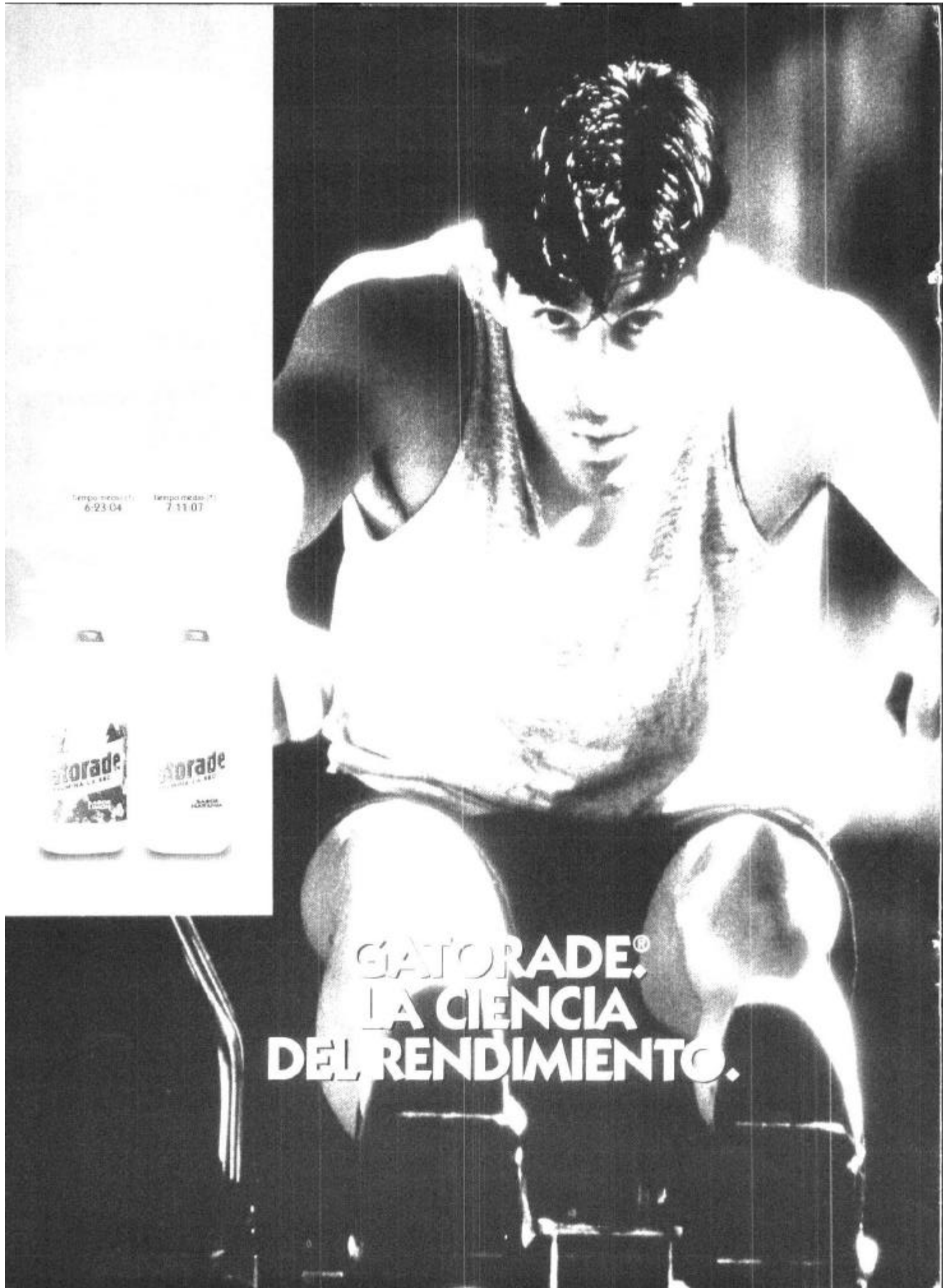
REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año VIII-Núm. 30-Julio 1995

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID



Tempo medio (s):
6-23.04

Tempo medio (s):
7-11.07

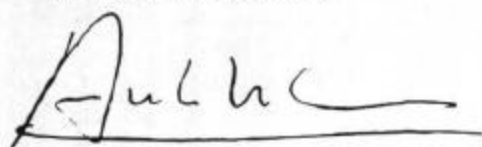


GATORADE®
LA CIENCIA
DEL RENDIMIENTO.

CUIDAR LA BUENA IMAGEN

Las relaciones internacionales de nuestra Asociación se amplían y fortalecen continuamente, señal inequívoca del prestigio que hemos ido acumulando a lo largo de los años hasta lograr ser uno de los colectivos de entrenadores más importantes del deporte mundial. Las clínicas, las publicaciones técnicas, la representación y defensa permanente de los entrenadores, y la propia estructura de nuestra organización, son objeto de interés de numerosos países de todo el mundo que pretenden poner en marcha proyectos similares en el baloncesto y en otros deportes, y nos piden el asesoramiento y la ayuda de nuestra experiencia. La revista CLINIC se lee en la actualidad en la mayoría de los países de Europa y América Latina, traduciendo algunos de sus artículos a otros idiomas; varios de los vídeos técnicos, con material didáctico de nuestros principales clínicos, han sido traducido al inglés y distribuidos por numerosos países, incluido Estados Unidos, a través de la Asociación Europea y la FIBA. El prestigio de nuestra Asociación se ve reflejado en estas fechas cuando organizamos el ya tradicional viaje de los entrenadores españoles a los Estados Unidos. Sin los contactos y la credibilidad de alto nivel que hemos «ganado a pulso» con el incansable esfuerzo de muchos años, no sería posible organizar una actividad de este importante calibre, pero se nos abren las puertas de la NBA, de las universidades americanas y de las personas más relevantes del baloncesto mundial, cuando les llamamos en nombre de la Asociación Española para pedirles ayuda. Consideramos que se justifica, sobradamente, que sigamos cuidando la buena imagen y las relaciones de la Asociación fuera de nuestras fronteras, pues sin duda repercute en el prestigio y las posibilidades del colectivo y, como consecuencia de ello, en las oportunidades y experiencias de cada asociado.

Recibid un cordial saludo,



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

El clinic de verano PEPE LASO	Pág. 4
Una experiencia ERNESTO M. PASCUAL	Pág. 6
¡Escoge un camino! VALLHONESTA, JANSÁ y FARRES	Pág. 10
Entrenamiento adecuado MORANTE y CEPERO	Pág. 13
El entrenador de ayer JAVIER AÑUA	Pág. 17
La formación y su valoración MONCHO MONSALVE	Pág. 18
La motivación JOSE MARIA BUCETA	Pág. 20
Informe arbitral JUAN CARLOS MITJANA	Pág. 22
Movimientos del hombre alto JOAN M.º GAVALDA	Pág. 30
La defensa «Plus» ANGEL NAVARRO	Pág. 32
Passing game LARRY ANGLE	Pág. 37
Un solo poste JEFF MEYER	Pág. 40
Articulación del tobillo DEL CORRAL y VAQUERO	Pág. 44
Entrevista con Brian Hill FRANCO PINOTTI	Pág. 45

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton M.º Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Traducción
Neus Blanch

Fotos
J.M. Arolas, M.A. Fomils, Revista Gigantes.

Han colaborado en este número
Pepe Laso, Ernesto M. Pascual, Miquel Vallhonesta, Miquel Angel Jansa, Ricard Farrés, Juan Carlos Morante, María del Mar Cepero, Javier Añua, Mancho Monsalve, José María Buceta, Juan Carlos Mitjana, Joan M.º Gavalda, Angel Navarro, Larry Angle, Jeff Meyer, Alfonso Del Corral, Javier Vaquero, Franco Pinotti.

A.E.E.B.
Redacción y Publicidad: Jorge Juan, 82
28009 MADRID
Teléfonos (91) 575 35 65 - 575 21 81
Fax (91) 577 50 73

Distribución
Gratuita a todos los socios

Producción gráfica
C&B

Impresión
Offset Color

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

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

EL CLINIC DE VERANO

Por **PEPE LASO** (Entrenador Superior)

Una vez más la AEEB ha organizado este verano «el gran clinic», y otra vez entrenadores de toda España han convivido escuchando temas relacionados con el baloncesto y, lo que es más importante, contrastando entre pasillos las lesiones magistrales de los «consagrados».

Se respira una sensación de que los CLINICS son una fórmula agotada para el aprendizaje de las últimas tendencias del baloncesto; por muchas vueltas que le doy al asunto no se me ocurre nada mejor; posiblemente la relación de los conocimientos de los oyentes con los temas tratados por los conferenciantes sea el único motivo de duda sobre el aprovechamiento al cien por cien de los expuesto por aquellos.

Si todos los entrenadores asistentes son aspirantes a los 60 puestos profesionales que puedan existir entre ACB, EBA y Clubs con aspiraciones de otras divisiones, y lo que es más importante, si su vocación es serio, el Clinic es perfecto. Si por el contrario los asistentes pertenecen a la legión de entrenadores de base, sobre los cuales recae la enseñanza del baloncesto, entonces tengo más dudas sobre el aprovechamiento inmediato. Por otro lado nunca se puede considerar una pérdida de tiempo vivir esos agradables días enfrascados en algo tan apasionante como es el Basket.

Me decepciona muchísimo ver pocos «entrenadores famosos» en estos clinics. No quiero pensar que sea la prepotencia del «Divo». Una mirada atrás nos hace ver como algunos de estos «Divos» han desaparecido de los equipos de la ACB. Los clubs olvidan rápidamente lo que para ellos eran grandes éxitos. Un al-



to número de entrenadores creen que su sitio está en lo alto del estrado y esto les ha hecho quedar fuera del aula. Puede ser una coincidencia, pero los asistentes de «alto standing» suelen ser los jóvenes que ocupan posiciones más estables en la ACB.

Como entrenador «auto retirado» me voy a permitir la vanidad de decir que un entrenador «puesto» puede apuntar en media cuartilla las novedades que escucha en estos tres días de «clases», pero siempre importantes.

Yo lo hago constantemente y luego cuando me toca subir al estrado, lo utilizo sin ninguna vergüenza. ¿Porque iba a tenerla?, el basket no es de nadie y es de todos, y de la misma manera que doy, recibo.

Os voy a desvelar mi «media cuartilla» sobre el clinic de Ibiza:

Obradovic: Oír a un entrenador en formación y saber que ha sido dos veces campeón de Europa es siempre atrayente. (La suerte no existe). ¡Ya sé porque sus jugadores aguantan sus broncas en público!

Entrena y trabaja con el corazón, pide y da lo que nadie puede negar: actitud, voluntad, amor al baloncesto. Que más da los ejercicios que practicó (eran bonitos), entre seniors como juniors. Definitivamente a Željko los árboles si que le dejan ver el monte.

Hill: Puro sistema americano, correcto en el trato, más maestro de estilo que de novedades. Conocedor profundo sobre que hacer para que Shaquill O'Neal sea determinante en su equipo. Ve claro el camino. «Si O'Neal está contento todas saldremos ganando. El es el jefe». Si algún día entrenáis a un pivot de sus características coger sus apuntes.

Scariolo: Correctísimos planteamientos de relevos defensivos en defensa individual; la similitud de nuestras competiciones hizo que tuviese pocas sorpresas técnicas; su capacidad de didáctica me encantó y me recordó mucho a mi amigo Messina, también gran co-

necedor del tema tratado.

Lolo: Minutos antes de comenzar la charla me comentó que siempre le piden el contraataque o el ataque de zona. Esta vez dio el ataque de zona, francamente no se si fue bueno o malo. En mis primeros 10 años de entrenador no hice más de 10 minutos de zona. Luego hice más: puse en práctica una norma básica de mi amigo Aito: «Hacer lo que hacen los contrarios de vez en cuando, para mejorar los antidotos y si además vale me quedo con ello». Lolo es lo contrario de Obradovic, hace que los jugadores mejoren su actitud, concentración y resultados desde la posición de ellos, desde la zanahoria... y algún pequeño pinchazo pero sin que se rompa la cuerda. Para que me entendáis... Esa dulce música se dejó de oír en Badalona.

Me encantó **Imbroda:** se metió en el terreno de la improvisación. Habló de divertir a los jugadores. Practicó más cosas para cuando el

«sistema» se agota. Profundizó en la creatividad. Todo un mundo difícil de concretar y sobre el que sólo se habla cuando se cree. Me recordaba a un entrenamiento que vi hace años de Novosel, lo pasé muy bien. Ser el entrenador del año y no machacarnos, es de agradecer; en ningún momento dijo frases como «haciendo esto se puede ser subcampeón...» «Si no nos hacen aquello quizás...». Me quedo una reflexión final de Javier: «Si tenéis un entrenador de jóvenes que les enseña lo individual, esto será más fácil...».

He contado mi visión del clínic, pero sería incompleto si me olvidara del «otro clínic», que nos damos unos a otros. Las interminables charlas con mis amigos Pedro Martínez, Moncho, Martín Urbano, Edu Torres. (la sub-23 nos lo hurtó como a Gustavo Aranzana) y alguno más que seguro se me olvida. Incluso algunos periodistas especializados me aportan visiones técnicas siempre útiles. □

COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION

La Junta Directiva de la AEEB ha decidido convocar un
CONCURSO DE COLABORACIONES TECNICAS
abierto a todos los socios. ¡Participa!

Solamente tienes que escribir un artículo técnico
de Baloncesto; los trabajos serán publicados
en la revista "CLINIC".

LOS MEJORES SERAN PREMIADOS

UNA EXPERIENCIA DE TRES AÑOS

Por **ERNESTO M. PASCUAL** (Staff técnico del Joventut de Badalona)

A raíz del artículo publicado por Ricard Casas en esta misma revista, surgió la idea de explicar el trabajo que nosotros hemos venido desarrollando en nuestra cantera durante tantos años. Evidentemente, los presupuestos van cambiando y se van adaptando a los nuevos conocimientos de quienes dirigen el club y a las exigencias particulares de nuestro deporte. Por ello, nos ha parecido interesante manifestar nuestros renovados puntos de vista para continuar el discurso iniciado por Ricard. Así, nos disponemos a hacerlo comenzando por el equipo de menor edad vinculado al club, el infantil. De esta forma, podemos aprovechar la experiencia que nos dan las tres temporadas que llevamos como entrenadores de la categoría dentro del club.

Hemos de aclarar que la escuela de basket de nuestro club tiene equipos en categorías inferiores (benjamín, alevín, minibasket y preinfantil) de las que se nutre nuestro equipo infantil, pero cuyo funcionamiento orgánico, que no técnico, es independiente de la estructura que ahora nos disponemos a explicar.

Previamente al desarrollo de un trabajo técnico con los jugadores, hay ciertas consideraciones acerca de la realidad de nuestro deporte que nos obligan a actuar de determinada forma. Nos encontramos ante el desideratum, lo que deseáramos encontramos en la realidad de la práctica del baloncesto, y ante la filosofía, las soluciones que hay que adoptar ante las carencias de la realidad. Ambos planos, el de los deseos y el de la filosofía, son compartidos por todos los componentes del cuerpo técnico del club



en sus categorías inferiores.

Nuestro desideratum particular estaría compuesto de varios puntos que hacen referencia a dos claves: jugadores y competición.

Respecto a los jugadores, deseamos que:

✓ Vivan dentro de su ambiente familiar y escolar sin sufrir onerosas

modificaciones por convertirse en jugadores de nuestro club: largos desplazamientos para entrenar, estancias prolongadas en el pabellón, cambios de residencia, etc.

✓ Que sean tan buenos escolares como sus capacidades les permitan y que el baloncesto no sea ningún impedimento para sus estudios.

✓ Que sean talentos en proyección que, con la práctica diaria, lleguen a convertirse en jugadores de nuestro primer equipo, divirtiéndose con el deporte que practican.

✓ Que sean imaginativos, con un elevado nivel técnico en el manejo de los fundamentos, capaces de adaptarse a cualquier situación del juego, con buena percepción y calidad de lectura en acciones individuales o colectivas y con carácter ganador.

Respecto de las competiciones, deseáramos que:

✓ Fueran más concentradas, comenzasen más tarde y acabasen antes, de tal modo que los jugadores tuvieran amplios periodos para dedicar a tareas tan relevantes, en una etapa de formación, como: estudiar, practicar otros deportes complementarios, realizar buenas pretemporadas y postemporadas o, simplemente, descansar. No consideramos excesivamente coherente que los Campeonatos de España de las diferentes categorías se disputen durante el periodo más intenso de la actividad escolar. Máxime, cuando algunos de ellos son patrocinados por el Ministerio de Educación, a través del Consejo Superior de Deportes.

✓ Que pudieran jugar cuantos más partidos mejor, haciéndolo en cuantas categorías superiores se le permitiese su calidad técnica. Por ejemplo, en los actuales países que componen la hoy extinta Yugoslavia, los jugadores tienen una ficha de club, no de categoría, y pueden disputar todos aquellos partidos que les son propios por edad o por cualidades técnicas y físicas.

✓ Que en las categorías de formación, y cuanto más baja sea ésta más agudizadamente, los arbitrajes primasen el juego técnico sobre el físico, no permitiendo contactos innecesarios y excesivos, y castigando todas las violaciones técnicas del reglamento: pasos, dobles, acompañamientos.

✓ Asimismo, que los árbitros ac-

tuaran más como maestros que como jueces y explicasen las acciones señaladas a nuestros jugadores como medio para socializar (conocer, entender y respetar) las reglas del juego.

Filosofía adaptativa

La filosofía de nuestro club, al respecto de estos problemas, es adaptativa. Es decir, pretendemos guiarnos por conceptos que faciliten la aproximación del desideratum a la realidad en la que trabajamos, paliando sus defectos. Así, actuamos en consecuencia.

Respecto de los jugadores:

✓ Nuestro proceso de selección se ve influenciado por diversos condicionantes previos:

a) No se paga por ningún jugador, salvo los derechos mínimos de formación. Consideramos que el deporte es un juego y no un trabajo. No creemos conveniente que un niño de 12 años cobre dinero por jugar, con las tensiones que esto puede ocasionar.

b) No se ficha a ningún niño que viva a más distancia de los 25 ó 30 Km del Pabellón Olímpico de Badalona. De esta forma, se evitan las excesivas pérdidas de tiempo por desplazamientos y hay un mayor volumen de horas disponibles para otras actividades: estudios, deportes alternativos, actividades extraescolares.

c) No hay jugadores becados, puesto que, como ya hemos explicado, consideramos incorrecto que un niño no viva en su entorno natural, en su casa y junto a sus padres, a una edad tan temprana.

Indudablemente, todo lo expuesto, «per se», supone una reducción importante del abanico de niños que pueden entrar a formar parte de nuestro club. Pero, además, a estos condicionantes, hemos de añadir otros de tipo técnico. El niño debe responder a las características del estereotipo marcado por los técnicos y ojeadores del club. Es decir, debe ser un jugador de posible

proyección, con unas buenas características físicas: altura, envergadura, velocidad, psicomotricidad, que no necesariamente han de estar desarrolladas en este preciso instante, pero sí han de ser valores ciertos de su progresión.

Lo descrito no significa que no se aprecien las cualidades técnicas de un jugador, muy al contrario, es la conjunción de ambas la que primará a la hora de decidir sobre su continuidad en nuestro club. Pero consideramos que el aspecto técnico, el dominio del juego y sus fundamentos son secundarios en edades tan tempranas.

Un aspecto al que, sin embargo, otorgamos gran importancia es el psicológico. Buscamos jugadores con carácter ganador, emprendedores, con espíritu de superación, liderazgo y buen compañerismo. Creemos que, en esta edad, el baloncesto es un juego natural y, por lo tanto, basado en instintos primarios que deben ser encauzados y bien desarrollados por los entrenadores. Si un niño ya posee buenos hábitos educacionales y caracteriológicos la tarea formativa será mucho más sencilla y, en consecuencia, su mejora y rendimiento como jugador serán constantes.

Planteamientos

✓ El planteamiento de los entrenamientos técnicos y de los partidos se basa en:

a) Trabajo de los fundamentos específicos del baloncesto y su implementación en el juego real.

b) Desarrollo de la lectura del juego, tanto a nivel individual, como colectivo.

c) Educación deportiva, socialización de valores como: esfuerzo, sacrificio, intensidad de entreno y juego, compañerismo, orgullo del club sin abandonar el respeto a los contrarios y a los árbitros. Todo ello divirtiéndose, dentro del ámbito excesivamente especializado en el que nos encontramos.

✓ Las sesiones de preparación fi-

sica son extraordinariamente breves y orientadas hacia la potenciación y educación de las cualidades naturales de los jugadores. Los trabajos más habituales son los de mejora de la coordinación, psicomotricidad, resistencia y velocidad de reacción.

Respecto de la competición:

✓ Nuestro equipo infantil comienza la pretemporada tres semanas antes del inicio de la competición. De hecho, realiza parte de ella una vez iniciada la misma. Normalmente la fecha de incorporación a los entrenamientos se produce entre el 15 y el 20 de septiembre.

✓ No se realiza postemporada puesto que la fase clasificatoria para el Campeonato de España se realiza entre el 8 y el 11 de junio y las Finales del Campeonato de España de la categoría acaban hacia el 25 de junio. Es decir, los niños han estado entrenando durante un mínimo de nueve meses en los que, entre otras cosas, han debido pactar el adelanto o el retraso de sus exámenes finales para acudir a la fase clasificatoria y también sus exámenes de suficiencia en los días anteriores al comienzo del Campeonato de España o durante el mismo. Recordemos que, en esta edad, se encuentran ante la encrucijada de decidir si continuarán sus estudios en B.U.P. u optarán por la Formación Profesional, o incluso por cambiar de plan de estudios e ingresar en la L.O.G.S.E. Por todo ello, cansancio y tensión no sólo física sino, indudablemente, psíquica, pensamos que lo más conveniente es descansar «strictu sensu».

✓ Durante los periodos vacacionales (Navidades y Semana Santa), se suspenden los entrenamientos para facilitar las vacaciones del jugador y de la familia. No hemos de olvidar que los jugadores, en esta categoría, son dependientes de los padres para todos los desplazamientos y, por lo tanto, la carga no es solamente soportada por ellos, sino por toda la familia.

✓ Se presta especial atención a los estudios, concediendo periodos



o días de descanso para que los jugadores afronten los exámenes con tranquilidad. Además, en nuestra categoría y edad consideramos especialmente importante que los jugadores no rompan su dinámica escolar y, en consecuencia, les permitimos todas aquellas actividades auspiciadas por su colegio (excursiones, viajes de estudios), incluso hasta pocos días antes de la celebración del Campeonato de España.

✓ Los equipos se forman en función de los «talentos» de cada generación y no del posible éxito competitivo del grupo en sí. Así, en todos nuestros equipos hay jugadores que no tienen edad para estar en la categoría, pero sí técnica suficiente para jugar en ella. En nuestro caso particular, el equipo infantil está compuesto por seis jugadores infantiles y cinco preinfantiles.

✓ Los calendarios y horarios de los partidos se estudian y adaptan a las necesidades de los equipos, de tal manera que permitan a nuestros deportistas jugar en la categoría inmediatamente superior a la que tienen licencia. Esta limitación es genérica en el caso de nuestra Federación; sin embargo, los preinfantiles de nuestro club pueden llegar a jugar dos categorías por encima de la que le corresponde debido a la consideración que se hace de las categorías preinfantil e infantil como una misma, por

parte de nuestra Federación.

✓ Los árbitros son una parte más del juego. Fomentamos el respeto hacia ellos, apoyando todas sus decisiones correctas, animándoles a que se las expliquen a nuestros jugadores, y castigando, mediante el banquillo, cualquier protesta por parte de los jugadores. Sin embargo, apoyamos a nuestro jugador cuando entendemos que ha ejecutado correctamente una acción de técnica individual y ésta ha sido sancionada como violación por el árbitro. Intentamos dialogar con él en términos respetuosos, pero somos críticos con la permisividad en los contactos y con el «laissez faire», con la relajación arbitral, que, a veces, se produce en los partidos: cuando el partido está decidido, cuando hay gran desnivel entre uno y otro equipo, cuando se produce el cansancio. Todos estamos aprendiendo, todos trabajamos durante cuarenta minutos.

✓ Nuestra posición con respecto a la competición se resume en una frase: *queremos ganar siempre que jugamos, pero no a cualquier precio*. Consideramos muy importante que un deportista valore siempre la competición que está realizando y, por lo tanto, desee ganarla fervientemente. Es una idea que estimulamos constantemente. Sin embargo, también sopesamos la manera en que se ha de producir la victoria, pudiendo sacrificarla en caso de que no se consiga de acuerdo con ciertos parámetros. Por ejemplo, hemos de conceder minutos de juego de nuestros jugadores más futuribles (sin juego real, no hay mejora), hemos de aplicar en el partido el trabajo semanal de los entrenamientos (quien no entrena, no juega), debemos mostrar una buena dinámica colectiva tanto en el juego exhibido (nuestro «grito de guerra» es: ¡a jugar bien!), como en el comportamiento de los jugadores dentro de la pista (árbitros, contrarios, propios compañeros) y en el banquillo (animar constantemente y vivir el partido). □

¡ESCOGE UN CAMINO!

Por **MIQUEL VALLHONESTA** (Entrenador Superior)
MIQUEL ANGEL JANSÀ (Licenciado en INEF)
RICARD FARRES (Entrenador Superior)

Los entrenadores de baloncesto de este país tenemos una formación demasiado técnica, de la cual los aspectos pedagógicos quedan bastante al margen. Esto es, sin duda, debido a deficiencias en el propio sistema de formación de técnicos, que esperamos que en un futuro inmediato se puedan subsanar.

Nuestra opinión es que tan importante es lo que se enseña, como la forma de enseñarlo. Para que la enseñanza de cualquier materia tenga éxito ha de ir acompañada de un método (¡mejor o peor, pero ha de existir uno!).

Vamos pues a entrar de lleno en el tema. En nuestro trabajo como entrenadores, muchas veces observamos que un jugador no bota bien el balón o que un equipo no sabe atacar la zona. Sabemos lo que debemos mejorar, pero no siempre como hacerlo. Los entrenamientos se convierten en sesiones machaconas y repetitivas del gesto técnico o en situaciones de juego en las que trasparamos toda la responsabilidad al jugador.

Estas deficiencias nos plantean la necesidad de tener un método de enseñanza eficaz, que permita una asimilación de los objetivos, ya sean técnicos o tácticos.

Pero, ¿qué es un método de enseñanza? Existen varias definiciones pero nos podríamos quedar con la que dice que «es un camino dirigido hacia una meta preestablecida». En nuestro deporte esas metas pueden ser habilidades técnicas, conceptos tácticos o estilos de juego. Este camino debe ser ordenado, coherente y progresivo.

En lo que se refiere a métodos, ha habido dos grandes tendencias, que son:

a) Los métodos analíticos, que priorizan un aprendizaje de la técnica basado en la repetición y la ausencia de adversarios.

b) Los métodos globales, que pretenden que el jugador descubra y aplique sus soluciones en las situaciones de juego.

Opinamos que, recientemente, la elección del método ha funcionado como un péndulo. Se ha pasado de ser un extremo analítico (ruedas mecanizadas, tiro estático, sistemas rígidos, ...) a un sistema totalmente global («¡vamos a jugar libre!», «el jugador descubrirá sus soluciones», ...). Nosotros preferimos un método mixto, que englobe las ventajas de ambos, *cuadro 1*.

Todas estas ventajas nos gustan como finalidades o como herramientas. Este método mixto se ajusta a nuestra concepción del baloncesto, que trata de formar jugadores sin olvidar los aspectos de su personalidad.

Bien, y llegados a este punto, en el que creemos que ya queda suficientemente justificado el porque de nuestro artículo, quisiéramos hacer especial hincapié en que nues-

tro método va dirigido a todos los entrenadores, sea cual sea el nivel en el que estén trabajando, pero que creemos que es especialmente útil para los entrenadores de equipos en formación, porque la experiencia nos ha enseñado que lo que se aprende bien, jamás se olvida.

Planteamos pues un caso real que se suele producir: a un entrenador cualquiera le ofrecen entrenar un equipo y acepta. ¿Cómo debe enfocar su trabajo?

A nivel metodológico debe seguir, según nos parece, los siguientes pasos:



M E T O D O	ANALITICO	Mejora la mecánica de los gestos técnicos y su automatización. Aumenta el porcentaje de aciertos. Facilita la iniciación del aprendizaje.
	GLOBAL	Utiliza la situación real del juego, que es lo que le gusta al jugador. Potencia la capacidad de resolver problemas. Favorece las relaciones colectivas.

▲ cuadro 1

1º) Evaluación inicial y selección de contenidos a enseñar.— Se observa a los jugadores, se analiza lo que hacen y como lo hacen, y se escogen los contenidos que vamos a trabajar a corto, medio y largo plazo.

2º) Familiarización.— Es el proceso inicial, en el que el jugador tiene un primer contacto con el contenido que se le quiere enseñar.

Debe hacerse en la medida en que se considere necesario. No podemos trabajar de la misma forma con un niño que se enfrenta por primera vez en su vida con una habilidad que jamás ha ejecutado (por ejemplo: un tiro de gancho), que con un adulto que ya lo ha hecho o lo ha visto hacer ininidad de veces.

3º) Enseñanza de estrategias y habilidades.— Se trabajan SIMULTANEAMENTE estos dos aspectos del juego (creemos que esto es lo realmente importante de este método). Desglosemos un poco esta fase del trabajo:

a) Enseñanza de las estrategias.— Explicamos a los jugadores como y

cuando deben hacer uso de un contenido determinado. Es decir, pretendemos que cuando se les plantee un problema, puedan encontrar la solución más apropiada.

b) Enseñanza de las habilidades.— Les enseñamos, de forma analítica, como se ejecutan las habilidades técnicas necesarias para poder desarrollar el contenido escogido. Este paso puede ser más o menos necesario, en función de la formación técnica previa que tengan los jugadores, pero nunca debe dejarse en el olvido.

4º) Aplicación de lo practicado en situaciones parecidas al juego real.— Se trata de practicar lo aprendido en el paso anterior, pero en situaciones que, sin ser de juego real, se le parezcan: juegos, 3c3, competiciones diversas, ...

5º) Aplicación de lo practicado en situación real de juego.— Se intenta sacar provecho a lo practicado anteriormente, pero en juego real (partido).

Para intentar aclarar lo explicado hasta ahora, pondremos 3 ejemplos de contenidos a enseñar, que po-

drían ser:

1) Una habilidad técnica: el tiro de gancho.

2) Un concepto táctico: el 2c2.

3) Una parte de nuestro estilo de juego: ataque contra zona, por conceptos.

Evidentemente, no vamos a enseñar todos estos contenidos a la vez, sino que los secuenciaremos en nuestra programación, para no dificultar el aprendizaje de los jugadores.

En el *cuadro 2* intentamos explicar como se procedería en la enseñanza de estos tres ejemplos.

Es importante que, en cada una de las fases del método, el jugador tenga una realimentación, es decir, que analice lo que hace e intente sacar conclusiones propias, para poder mejorar su trabajo en lo sucesivo (el entrenador le puede ayudar, pero no debe machacarlo con sus obsesiones).

Esperamos que tengáis muchos éxitos, sea cual sea vuestro método, pero nos reafirmamos en lo dicho al principio: «¡Hay que tener un método!». □

CONTENIDOS ESCOGIDOS	TIRO DE GANCHO	2 c 2	ATAQUE CONTRA ZONA, POR CONCEPTOS
1 Evaluación Inicial	Se les sugiere cual es el contenido que se pretende trabajar, pero se les deja jugar libremente, observando como se desenvuelven (que es lo que habitualmente hacen y que no).		
2 Familiarización	Se les deja jugar, pero sólo vale tirar de gancho (o algo que se le parezca)	Se restringe el juego al 2c2, aunque las soluciones se dejan libres	Se les hace atacar contra diferentes tipos de zona, pero se les deja libres para escoger las soluciones que mejor les parezca.
3 a) Estrategias	Se les plantean cuestiones sobre el contenido y se les sugieren posibles soluciones: ¿porqué lo hacemos?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿cómo?, ...		
b) Habilidades (enseñanza y perfeccionamiento analíticos)	Enseñamos la mecánica del tiro de gancho	Enseñamos las habilidades que van a necesitar: bloqueos, continuaciones, tiros, entradas, pases, ...	Enseñamos los conceptos a utilizar: pasar y cortar, bloqueos contra zona, triangulaciones, ...
4 Práctica en situaciones parecidas al juego real	— 1c1, y sólo vale tirar de gancho — 2c2, y sólo se puede tirar de gancho — ...	2c2, y se restringen las soluciones a unos pocos (ampliar el abanico de soluciones, cuando vayan aprendiendo las primeras).	3c3 4c4 3c4 Al principio utilizamos pocos conceptos, y vamos añadiendo otros a medida que aprendan los anteriores.
5 Práctica en juego real	Buscar situaciones en nuestro estilo de juego, en las que intervengan los contenidos practicados.		

▲ cuadro 2

Universidad Nacional de Educación a Distancia

TÍTULOS DE MASTER Y ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

1ª Promoción: Diciembre, 1995 - Septiembre, 1997
(Estudios a Distancia)

Director: José María Buceta

Destinatarios:

Podrán optar a cursar los estudios de **MASTER UNIVERSITARIO** personas que, como mínimo, posean un título de licenciado universitario; fundamentalmente: licenciados en Psicología, Educación Física, Medicina, Pedagogía o entrenadores deportivos con alguna licenciatura. Podrán optar a los estudios de **ESPECIALISTA UNIVERSITARIO**, todos los que, como mínimo, posean un título de *diplomado universitario*, sobre todo: maestros con la especialidad de Educación Física, Fisioterapeutas y entrenadores deportivos con alguna diplomatura. □

Información:

Las solicitudes deben presentarse a partir del 15 de Septiembre y hasta el 31 de Octubre en la siguiente dirección:

FUNDACION UNIVERSIDAD · EMPRESA
C/ Serrano Jover nº 5
28015 Madrid
Teléfono: (91) 541 71 32 / 541 72 65;
Fax (91) 541 72 94.

Hasta entonces, se puede solicitar por correo una información más detallada en la siguiente dirección:

Dra. Carmen Pérez-Ullata
Facultad de Psicología
Universidad Nacional de Educación a Distancia
Aptdo. 60.148.
28080 Madrid.

Metodología:

Estos estudios se realizan mayoritariamente a distancia, aunque con un número de sesiones presenciales en la sede central de la Universidad en Madrid que se agrupan en tres o cuatro bloques a lo largo de cada curso. El trabajo a distancia se realiza gracias al apoyo de materiales didácticos especialmente elaborados y con la posibilidad de consultar a los profesores por correo o teléfono. Los estudios de **MASTER** abarcan dos años con un total de 70 créditos (700 horas). Los estudios de **ESPECIALISTA UNIVERSITARIO** se cursan en un año, con un total de 30 créditos (300 horas). El carácter de estos estudios es eminentemente riguroso y aplicado. Se pretende formar a los alumnos para que puedan emplear lo que aprendan en su trabajo específico como psicólogos, profesores, entrenadores, médicos o fisioterapeutas. □

Asignaturas:

Existe un amplio programa de asignaturas y actividades complementarias relacionadas con las diversas áreas de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Algunas son obligatorias y un gran número de ellas optativas. Así, en una considerable medida, cada alumno puede elegir los temas que más le interesan hasta completar sus créditos. Entre las actividades obligatorias, los alumnos que cursan el **MASTER**, deben realizar 100 horas de prácticas supervisadas a distancia y una tesina de investigación. □

Profesorado:

Veinticinco especialistas de toda España, de amplia experiencia y reconocido prestigio en cada uno de sus campos específicos, son los principales responsables de las distintas asignaturas y actividades. Además, se cuenta con la participación de otras personas relevantes del mundo de la Psicología y del Deporte (deportistas, entrenadores, profesores, árbitros, directivos y periodistas) que enriquecerán la formación de los alumnos con sus valiosas aportaciones en conferencias y mesas redondas complementarias. □

EL «ENTRENAMIENTO ADECUADO A LA EDAD»: UNA PROPUESTA DE ADAPTACION

Por **JUAN CARLOS MORANTE** (Profesor del INEF de León. Licenciado en Educación Física)
y **MARIA DEL MAR CEPERO** (Entrenadora Superior. Licenciada en Educación Física)

La velocidad/facilidad con que los jugadores adquieren los gestos técnicos específicos de una disciplina deportiva se encuentra estrechamente vinculada a la evolución que experimenta sus capacidades coordinativas y sus capacidades condicionales. Diversos estudios postulan (BAUR, J.; STAROSTA, W.) la existencia de «FASES SENSIBLES» en el desarrollo de las capacidades motoras deportivas, en las cuales existe una mayor receptividad por parte del deportista hacia las cargas de entrenamiento.

Parece comprobado que entre los 9 y los 12 años el jugador tiene una sensibilidad especial para la adquisición de nuevas coordinaciones o habilidades técnicas, por lo que esta época —que coincide generalmente con la iniciación deportiva— resulta especialmente adecuada para el trabajo técnico, siendo éste un contenido prioritario en el entrenamiento a estas edades.

Los entrenadores, conscientes de la importancia de dedicar en esta etapa un importante volumen de trabajo al aprendizaje de las habilidades técnicas, a menudo nos encontramos con la dificultad de cómo **adaptar** el entrenamiento de la técnica al nivel de desarrollo de las capacidades físicas y psíquicas que caracterizan al niño de entre 9 y 12 años.

Aquí podríamos hablar del denominado «**entrenamiento adecuado a la edad**» que, sin duda, ha de ser el denominador común de toda la etapa de Iniciación Deportiva.

Desde el punto de vista metodológico esta adaptación se lleva a cabo procurando «**condiciones simplificadas**» en la realización de las tareas de entrenamiento, encaminadas a facilitar al jugador tanto la correcta/eficaz **ejecución** de los movimientos técnicos, como la necesaria **adecuación** de dichas acciones a las situaciones puntuales de juego en que se desarrollan.

En este punto se hace necesario aclarar que el entrenamiento de la técnica en baloncesto ha de vincularse tanto al perfeccionamiento de los gestos técnicos propiamente dichos, como a la mejora de la actividad perceptiva y decisional del jugador que harán posible la adaptación inteligente de la ejecución a las necesidades particulares que cada situación de juego plantee.

Así, salvo en raras ocasiones (por ejemplo en el lanzamiento de tiros libres) los baloncestistas se ven obligados continuamente a adecuar su actuación a las situaciones cambiantes (como consecuencia de la actuación de compañeros y adversarios), por lo que no pueden entenderse las acciones técnicas como una mera reproducción de modelos de ejecución estereotipados con los que teóricamente se alcanza el máximo rendimiento, sino que generalmente lo que el jugador ejecuta son variantes de dichos modelos que representan *soluciones motrices adaptadas* a las necesidades de cada instante de juego. Este hecho confiere gran importancia a la capacidad de *percepción y toma de decisión*

del jugador, que deben entrenarse de forma paralela a la propia ejecución técnica.

Así, a la hora de diseñar las tareas de entrenamiento para jóvenes jugadores podemos diferenciar tres estadios o fases sobre las cuales vamos a intervenir procurando «condiciones simplificadas» para disminuir la dificultad de los ejercicios:

► **Estadio PERCEPTIVO:** En él se lleva a cabo la percepción de la situación de juego, la actuación de compañeros y adversarios, el vuelo o trayectoria del balón, etc.

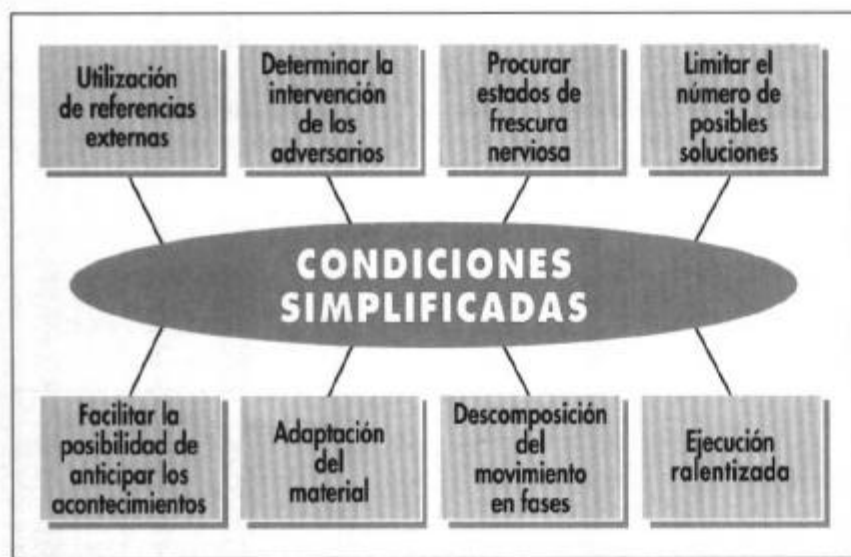
► **Estadio DECISIONAL:** Representa la toma de decisión que el jugador efectúa a partir de la valoración de la situación de juego y de los recursos motrices disponibles (gestos técnicos que domina), tratando de que sea rápida y acertada/adaptada.

► **Estadio EFECTOR:** Se corresponde con la ejecución propiamente dicha de las acciones técnicas con eficacia y precisión para resolver oportunamente su actuación en cada momento.

Una propuesta de adaptación.

Las «Condiciones Simplificadas»

Las «condiciones simplificadas» representan una adaptación de los ejercicios a las características, capacidades y necesidades de los jugadores en edades tempranas. Estas adaptaciones se llevan a cabo modificando la dificultad de las tareas en cada uno de los tres estadios antes reseñados. Así, distinguimos las siguientes «condiciones simplificadas». Cuadro 1.



▲ cuadro 1

1) Utilización de referencias externas.

La llamada a estas referencias externas se realiza de forma constante en la enseñanza del baloncesto para ayudar y/o facilitar los aprendizajes del niño, ya que reducen notablemente la dificultad perceptiva de las tareas. Pueden ser referencias visuales o auditivas.

► **Referencias visuales:** cuando iniciamos la enseñanza de una entrada a canasta utilizamos como referencias las líneas laterales que delimitan la zona del lado por el que se produce la entrada, así como las que delimitan la posición en los tiros de personal, las posiciones de rebote o si es por el centro, la línea que marca el lanzamiento de tiro libre, así como en defensa es habitual realizar líneas defensivas (rusos) ...

También se puede utilizar conos, aros, cuerdas, plicas o cualquier otra referencia (chandal, mochilas ...) para marcar cambios de mano y dirección, fintas, cambios de ritmo, paradas, etc.

Se utiliza también de forma habitual zonas restringidas para delimitar la realización de todo tipo de ejercicios como medio campo, círculos de personal, círculo central, área de zona, línea aro-aro, etc.

► **Referencias auditivas:** se utilizan con el mismo fin, pudiendo utili-

zarse desde la propia voz (a modo de referencia rítmica o bien con fines informativos), palmadas, utilización del silbato.

2) Determinar la intervención de los adversarios.

El grado de intervención de los adversarios que participan en una tarea es otro de los factores con los que podemos jugar para modificar la dificultad perceptiva y de toma de decisión de los ejercicios y adaptarla a las necesidades y características de los jugadores.

De esta forma, limitando o determinando de antemano la función/actitud/intervención del oponente podemos facilitar la correcta realización de las tareas y, por tanto, la consecución de los objetivos planteados. La modificación del grado de intervención de los adversarios nos va a permitir diseñar una correcta progresión hacia el juego colectivo con oposición.

Proponemos dos posibilidades de intervención de los adversarios:

► **Adversario semi-activo:** su empleo no se limita a la utilización en la enseñanza a modo de referencia sino que además se emplea como medio para facilitar la consecución de ciertos objetivos por parte del entrenador, obedeciendo a consignas marcadas previamente en las que se determina su forma y grado de

intervención; así tenemos numerosas situaciones en las que es interesante ayudarnos de este tipo de adversario.

En situaciones de defensa.

—En la enseñanza de la defensa de las líneas de pase o el triángulo defensivo: el hecho de colocar a jugadores atacantes sin movilidad que realicen secuencias de pases entre ellos nos ayuda a delimitar el trabajo del defensor.

—Para la enseñanza de los cambios de posiciones defensivas: dependiendo de un atacante inmóvil que varíe la posición del balón para que el defensor pueda elegir entre media, alta o baja, y suponiendo las tres opciones de ataque como son antes, durante y después del bote, dependiendo de las cuales el defensor optará por la más adecuada.

—En la enseñanza de posiciones básicas y desplazamientos siempre que demos consignas concretas al atacante: en formas jugadas de robo de balón (trabajo de intuición defensiva), el atacante no podrá salirse de un círculo o espacio determinado para poder realizar pase o bote, para facilitar al defensor que debe cortar o tocar el balón cuando se produzca un pase.

—Situaciones de 1c1: en las que limitemos las acciones del atacante, como por ejemplo no permitir más de tres botes, finalizar el ataque sin entrar en la zona para acabar obligatoriamente con un tiro, iniciar el ataque desde la línea de triple, utilizar sólo la mitad del campo, etc. Recorridos en «Z» del defensor cambiando de dirección en lugares anteriormente establecidos por toda la cancha, línea aro-aro, medio campo, etc...

En situaciones de ataque:

—En la iniciación al tiro: para que se produzca el correcto bombo del balón, utilizando un defensor pasivo que con los brazos levantados obstaculice la acción de tiro a canasta del atacante.

—En situaciones de entrada a canasta: para simular la acción de

driblar a un adversario.

—En la enseñanza de un cambio de mano, cambio de dirección y ritmo (acción de finta de molino), fintas de tiro, fintas de pase, recepción, aprendizaje de paradas, pivotes y fintas de pie: colocamos a un adversario pasivo (semi-activo) que obligue/dirija al atacante hacia la realización de dichas acciones.

—En la enseñanza de fintas de recepción (finta de puerta atrás, reverso, ...): definiríamos la actuación del defensor, provocando que caiga en el engaño obligatoriamente (dejándose ganar la espalda por el atacante en el intento de robo de balón en el posible pase).

—En la enseñanza de fintas de tiro: según pique o no el defensor, el atacante debe decidir entre realizar el tiro u optar por otra solución mejor (entrada, pase, bote).

—En la enseñanza de cambios de dirección: para obligar a ejecutarlos por los dos lados cada vez el defensor dará un lado obligatorio al atacante; si no se realiza, el defensor deberá robar el balón.

—En la enseñanza de fintas de salida: condicionaríamos al defensor para obligar la respuesta del atacante; si el defensor adelanta su pierna derecha el atacante deberá salir por la izquierda y viceversa.

► **Adversario activo:** Representa un nivel de dificultad superior. Su utilización se relaciona con cualquier planteamiento de situación real o simulada de juego (1c1, 2c1, 2c2, ...) en la que el objetivo a cumplir en el ejercicio se centra en los jugadores atacantes o defensores según las intenciones del entrenador. Podemos citar numerosos ejemplos, como el juego de las «cuatro esquinas» con pases, defensa en tandem o «L», trabajo de fundamentos tácticos colectivos tanto defensivos como ofensivos —pase y va, cortes, bloqueos, etc.—.

3) Procurar estados de frescura nerviosa.

A medida que la intensidad y el volumen de trabajo aumentan, el ju-

gador se aproxima paulatinamente a situaciones de fatiga (física y psicológica) que influyen negativamente tanto en el aprendizaje de nuevas habilidades como en la precisión con la que se ejecutan las ya adquiridas.

El trabajo técnico—táctico en situaciones de frescura nerviosa (ausencia de fatiga central) puede considerarse como una «condición simplificada» ya que facilita la realización de las tareas a tres niveles:

► Desde el punto de vista perceptivo: las capacidades de atención y concentración del jugador no se ven disminuidas/alteradas.

► Desde el punto de vista de la toma de decisión: los estados de frescura posibilitan la agilidad mental necesaria para buscar en cada instante de la tarea la solución más adaptada y con la necesaria rapidez.

► Desde el punto de vista de la ejecución: evitar los estados de fatiga supone no comprometer la precisión y los mecanismos coordinativos necesarios para desarrollar los diferentes ejercicios.

Dichas «condiciones simplificadas» se traducen en:

► Ubicar la parte de la sesión en la que se desarrollen los elementos técnico-tácticos antes que el trabajo de las cualidades físicas básicas característico de esta etapa de iniciación deportiva (preparación física).

► Situar los ejercicios de mayor dificultad y que por tanto precisan de mayores índices de atención y precisión en la ejecución por parte del baloncestista, al principio de la sesión de entrenamiento, ya que en caso de ubicar dichos ejercicios al final de la sesión, la fatiga acumulada durante la misma provocaría un notable descenso de los efectos pretendidos con la aplicación de dichas tareas. De esta forma por ejemplo las ruedas de combinación de fundamentos técnicos (fintas, cambios de dirección y de mano, pases, tiro o entradas a canasta) deben por norma general preceder en el tiempo a un ejercicio de oleadas de

contraataque sin oposición (3c0).

► Procurar las necesarias recuperaciones (activas) entre ejercicios que posibiliten que el jugador inicie cada tarea descansado y con la suficiente frescura a nivel físico y nervioso.

4) Limitar el número de posibles soluciones de la tarea.

Es una buena arma de enseñanza el poder guiar al jugador sobre el aprendizaje de cualquier gesto técnico deportivo canalizando su atención sobre determinados aspectos y variables que nos interesen en cada momento del proceso de aprendizaje.

Para ello evolucionaremos desde las «tareas cerradas» o «tareas de resolución única» hacia las «tareas abiertas» o «tareas de resolución múltiple» en las cuales progresivamente iremos aumentando el número de soluciones posibles (bien a través de la disminución de las restricciones/limitaciones de las normas establecidas en un principio, o bien, incrementando el número de participantes).

Así, en la enseñanza de la finalización de un ataque optamos por la siguiente secuencia:

1º) (1c0) Iniciando desde medio campo con bote, realizar una entrada a canasta.

2º) (1c0) Iniciando desde medio campo recibir un pase y decidir entre efectuar un tiro o una entrada a canasta.

3º) (1c1) Introducimos un adversario en situación defensiva en la línea de tiro libre; después de la recepción del pase el atacante debe decidir entre una entrada o un tiro dependiendo de la actuación de su oponente.

4º) (2c1) Sumamos a la tarea la intervención de un compañero en labores ofensivas con lo cual aumentamos las posibles soluciones tanto en ataque (posibilidad de pase, dribbling, tiro) como en defensa (defensa de líneas de pase, defensa de salto hacia el balón, agotar el dribbling o salir al tiro).

5) Facilitar la posibilidad de prever/anticipar los acontecimientos.

La dificultad a nivel decisional de una tarea también estará relacionada con el grado en que los jugadores pueden prever y anticipar las diferentes situaciones de juego que se les van a presentar.

De esta forma los ejercicios «abierto», en los que el baloncestista debe constantemente elegir entre un abanico de soluciones la más adaptada en cada momento y actuar con compañeros y adversarios activos, poseen una elevada dificultad perceptiva y decisional debido al alto grado de incertidumbre de dicha tarea.

Para minimizar la dificultad de estos ejercicios en las primeras etapas de formación del jugador emplearemos las siguientes «condiciones simplificadas».

- Mayor estructuración de los ejercicios: las tareas más de tipo «cerradas» en las que están perfectamente definidas las acciones a realizar y las circulaciones de jugadores y balón, resultan mucho más adaptadas para el aprendizaje del niño.

- Progresiva utilización de compañeros y adversarios: en un principio, para el aprendizaje de la técnica es preferible que el jugador actúe solo, sin la intervención de compañeros y adversarios; éstos se irán paulatinamente introduciendo en las tareas (primero semi-activos y finalmente activos) cuando el baloncestista haya adquirido un cierto dominio técnico.

6) Adaptación del material.

Sabemos que el Minibasket ha sido creado a imagen del Baloncesto con reglas y material adaptado a la edad y a las posibilidades físicas del niño, con el fin de procurar una facilitación del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Contemplamos las siguientes adaptaciones del material que influyen de forma evidente en el desarrollo de las tareas:

- Adaptación del terreno de juego: encontramos dos modificaciones,

atendiendo a las dimensiones y a las áreas restringidas y líneas de demarcación.

- La medida/dimensión de los tableros.

- La altura de los tableros y cestos.

- El balón en cuanto a peso y a diámetro/circunferencia.

7) Descomposición del movimiento en fases.

El baloncesto se caracteriza por ser un deporte que emplea gestos técnicos de carácter global y de no elevada complejidad de ejecución que por su naturalidad no aconseja su descomposición en fases de cara a su enseñanza-aprendizaje; el único gesto técnico que precisa de un tratamiento más analítico para facilitar su adquisición es el tiro, que se diferencia del resto por su carácter más artificial/construido, y por tanto el único en el que parece aconsejable dicha descomposición en fases.

Para la enseñanza del tiro por ejemplo se aconseja empezar desde posiciones estáticas para favorecer una ejecución en óptimo equilibrio. Distinguiremos cinco fases:

- 1ª) Agarre del balón y formación de la «U».

- 2ª) Posición del cuerpo y segmentos corporales.

- 3ª) Acción de extensión del brazo y finalización con golpe de muñeca.

- 4ª) Acción de flexión-extensión de piernas.

Una vez que el joven baloncestista posea un cierto dominio del tiro desde posiciones estáticas, progresivamente se le enseñará el tiro tras desplazamiento y el tiro en suspensión.

8) Ejecución ralentizada.

Este paso es importante a la hora de la enseñanza de un movimiento de una forma más eficaz y precisa, ya que consiste en la realización de los gestos técnicos reproduciéndolos de forma correcta y a velocidad pausada o ralentizada, para que el niño aprenda el esquema patrón del gesto de forma correcta y lo vaya automatizando a medida que lo

práctica.

Así tenemos en Baloncesto multitud de situaciones en las que se realiza constantemente; la ejecución ralentizada se emplea para el aprendizaje de la mayoría de los fundamentos técnicos como los cambios de dirección, tiros, entradas, bloqueos, paradas, movimientos de pies, fintas, fundamentos defensivos, etc.

No resulta aconsejable practicar las habilidades técnicas a velocidad inferior a la normal durante demasiado tiempo ya que el jugador podría interiorizar parámetros espacio-temporales y dinámico-temporales incorrectos; para evitarlo se recomienda que siempre que empleemos la práctica ralentizada para la enseñanza de algún movimiento, deberemos concluir la sesión ejecutando dicho/s gesto/s técnico/s a velocidad normal. □

Bibliografía

EDMISTON, R. (1981). «Baloncesto, el jugador infantil». Ed. Gymnos. Madrid.

FEDERACION ESPAÑOLA DE BALONCESTO. (1992). «Reglamento oficial de Minibasket». Molten. Madrid.

HERNANDEZ, J. (1989). «Baloncesto: Iniciación y Entrenamiento». Ed. Paidotribo. Madrid.

KIRKOF, D.V. (1985). «Manual de Baloncesto». Ed. Pueblo y Educación. La Habana.

LAWTHER, J.D. (1982). «Aprendizaje de las habilidades motrices». Ed. Paidós. Barcelona.

MEINEL, K. SCHNABEL, G. (1988). «Teoría del movimiento. Motricidad deportiva». Ed. Stadium. Buenos Aires. □

EL ENTRENADOR DE AYER ... (I)

Por **JAVIER AÑUA** (Entrenador Superior)

Que el baloncesto es mayor de edad, nadie lo pone en duda. Por ello, para las generaciones actuales puede ser interesante y hasta divertido conocer su historia más o menos próxima (también existió una prehistoria) a través de unas pinceladas que, por supuesto, son absolutamente subjetivas, parciales y limitadas.

El como fue y como es lo dividiremos en dos pequeños capítulos. El ayer y el hoy.

¿Cuál era el panorama en los años 60/70 para un entrenador?

El desierto puro y duro. Existían un puñado de entrenadores que en base a experiencias prácticas, imaginación y un mucho de carisma dirigían los equipos punteros de la competición. Los contactos entre el mundo técnico del baloncesto no existían. Los jugadores tenían un reducido conocimiento de los fundamentos de técnica individual y eran buenos, incluso muy buenos, en tanto perfeccionaban alguno de esos fundamentos. El juego colectivo se basaba en el talento individual llevado al máximo por entrenadores imaginativos, ... y poco más. Las cuatro cosas colectivas que se practicaban eran guardadas en secreto por los entrenadores que no transmitían ninguno de sus conocimientos. No había videos, ni scouting, ...

¿Cómo convertirse en entrenador en esa circunstancia?

Estudio, observación y creación.

Lo primero era difícil porque no existían publicaciones, aunque entonces comenzaba la revista «Rebote» donde los entrenadores colaboraban. Recuerdo que en uno de mis primeros viajes a USA, allá por el año 1964 compré todos los libros que encontré. El problema era co-

mo interpretar todo aquello. Quizás el que más me influyó fue el del entrenador de Kentucky, Adolph Rupp. Por primera vez entraba en el mundo de los conceptos. De cualquier forma eran libros de física nuclear para quien estaba todavía en leyes básicas.

Lo segundo, la observación, era el método habitual. Se seguía de cerca a un maestro como Eduardo Kurcharsky (el primer entrenador que exportamos ya en aquella época al Bolonia), se analizaban sus métodos, se aprendía de un creador.

Lo tercero, la creación, era el medio obligado. Había que «inventar» baloncesto todos los días. El donostiarra Josean Gasca, el Orson Welles de este juego, daba pinceladas geniales de imaginación.

Es en los finales de los 60 cuando creemos que se establece la revolución técnica. Con la llegada de los primeros entrenadores americano. Primera gran lección: lo que había sido un mundo de secretismo se transforma en el de la difusión del conocimiento. Ed Jucker, el entrenador de Cincinnati nos decía: «Necesito transmitir mis conocimientos. Que mis rivales los conozcan porque eso me obliga a evolucionar y superarme». Jucker era el baloncesto clásico; Bobby Knight, la disciplina; Lou Carnasecca, la espontaneidad; John Wooden, la profundidad, ...

Fueron años de ebullición. Cursos y más cursos. Sed de aprender. Dificultad de llevar a la práctica las enseñanzas. ¿Porqué?

Los entrenadores de baloncesto, a no dudar el estamento en mayor evolución del deporte en los últimos 25 años, íbamos a velocidad de circuito de carreras, por caminos vecinales.

Las canchas eran todas diferentes y cuando decimos esto lo decimos en todo el sentido de la palabra. Suelos increíbles, frío, tableros rudimentarios, incluso cuando se instaló el cristal, balones deformados, cronometrajes surrealistas y a mano, ... ¡Ay, aquellos partidos que duraban hasta que ganaba el equipo de casa!

Los jugadores con poca dedicación, puesto que la mayoría tenían otras ocupaciones, tenían que empezar por adaptar la obligación con la afición. Atlético y físicamente eran jugadores hechos a entrenar 2 ó 3 veces por semana, con un partido semanal.

A mi regreso de una larga estancia en Nueva York, allá por el año 68, y comenzar a entrenar al Barcelona, recuerdo que introdujimos el entrenamiento diario y, poco después, dos veces por día y ello supuso un cambio profundo en los hábitos de la época.

El entrenador vivía su trabajo en solitario. Como mucho, un delegado. Ni entrenadores ayudantes, ni físicos, ni médicos, ni estadísticos, ni ...

A todo esto ¿cuál era el nivel técnico que se empleaba a finales de los 60? Pues, curiosamente, creemos que muy avanzado. El salto técnico dado de principios de los 60 a finales de dicha década fue enorme.

A título de ejemplo, citaré un estudio que publique sobre los ataques 1-4 contra zona en 1968. La idea venía derivada de las formaciones de ataque del fútbol americano. Existía una polémica técnica en aquel momento y dentro de nuestro baloncesto sobre como atacar las defensas zonales. Por un lado los defensores de la teoría de lo que

llamábamos la sobrecarga y de otro los defensores de desajustar la defensa contraria. El ataque 1-4 se basaba en esta segunda teoría. En realidad era una discusión teórica porque la sobrecarga era algo que trataba de desajustar la defensa adversaria. Pero la polémica era apasionada. Hace poco aquellos conceptos técnicos se aplicaban por muchos entrenadores. A lo largo de los años he visto ataques 1-4 verdaderamente perfeccionados con el estilo personal de cada entrenador.

Es entonces cuando se empieza a replicar las defensas mixtas y las alternativas con zonas, individuales y presiones. Se trataba de obligar al adversario a que pensase constantemente y jugase como no estaba acostumbrado a hacerlo. Al tener los jugadores menos técnica indi-

vidual las defensas creaban verdaderos problemas, prácticamente imposibles de resolver si no era con un trabajo muy largo.

Esto llevó a una cierta paranoia de «aprender» jugadas para resolver las múltiples defensas que se planteaban. Los resultados no fueron buenos porque se dependía en exceso de los esquemas. Es entonces cuando surge la idea de que lo importante son los conceptos a aplicar en cada situación. Aíto, que entonces entrenaba los juveniles del Barça, a la vez que jugaba en el primer equipo, fue el hombre clave en el desarrollo de lo que entiendo ponía las bases del baloncesto moderno.

Paralelamente a todo esto la técnica individual se fue desarrollando con entrenadores magníficos en es-

te terreno (en los demás terrenos, también por supuesto) tal es el caso de Antonio Díaz Miguel, Pepe Laso, ...

Por cierto ¿sabíais que Eduardo Portela fue uno de los difusores de lo que llamábamos la escuela de Mongat, la del profesor Gasulla?

La prensa ejercía de crítica inestimable por gentes que no sólo sabían mucho de baloncesto, sino que escribían bien. ¡Y cuidado que esto es difícil! Miguel Angel Calleja, César de Navascués, Víctor de la Serna ... nos ayudaron en aquella marcha para llevar al baloncesto del desierto a la modernidad.

Algunos quedaron en el camino. El propio Miguel Angel Calleja, Josean Gasca, Paco Díaz, Ignacio Pinedo ... que hoy es lo que es gracias a ellos. □

LA FORMACION DE JUGADORES Y SU VALORACION

Por **MONCHO MONSALVE** (Entrenador Superior)

Parece ser que algo se mueve en nuestro baloncesto y que hay una gran inquietud por parte de mucha «gente» de la familia del baloncesto por buscar y encontrar la luz a un problema cada vez más acuciante en nuestro deporte: la falta de calidad de nuestro juego, tanto a nivel colectivo como a nivel individual.

En nuestra opinión muchas son las causas del porqué nos encontramos en esta situación; enumerarlas nos llevaría mucho tiempo y nos llevaría a denunciar muchos estamentos y personas de nuestro deporte. Convertiríamos el tema en una polémica llena de acritud y crudeza, y ésta no es nuestra idea.

Desde la perspectiva del entrenador de élite (más derrotas que éxitos), con una gran inquietud y sensibilidad por el baloncesto de

formación: *jugadores y entrenadores*, tanto a nivel masculino como a nivel femenino (¡cuanto está olvidado este último!), hemos observado muchas cosas y tomado cuenta de ellas; lo positivo y lo negativo. Hemos leído y contrastado otras opiniones, con gente que admiramos y respetamos y con gente con la que pensamos de forma diferente. Todos los conceptos de los que hablaremos a continuación están basados además que en criterios personales, en ver *entrenamientos* (métodos de enseñanza, ejercicios, etc.), de ver *partidos y torneos* (tácticas, dirección de equipo, etc.), campeonatos (cadetes, juveniles, juniors —que gran error anular esta categoría—) y fases de ascenso.

En algunas «parcelas» hemos ido progresando de forma constante; la calidad natural atlética del juga-

dor ha sido sin duda muy notoria y no sólo en el aumento de centímetros. En otras, por el contrario, nos hemos quedado donde estábamos. Hemos echado mano en exceso de la *táctica de equipo* y, claro está, las carencias individuales han empezado a hacerse notar y a sobresalir.

Es cierto que a veces la *táctica* nos ayuda a ganar; y posiblemente ahí reside el «gran error»: hemos *enseñado a ganar* y no hemos *enseñado a jugar*. Estamos plenamente convencidos que este segundo camino es el que nos llevará al objetivo final: *jugar un mejor baloncesto*.

Hay un «credo» en el entrenador que se debe cumplir cada día en los entrenamientos: *explicar, demostrar, imitar, corregir y repetir*. En estos cinco apartados podría estar englobado lo que a nuestro entender es lo

más importante: *la metodología de la enseñanza.*

Aquí está el gran secreto del por qué todos admiramos al baloncesto de la antigua Yugoslavia (croatas, serbios, etc.) además de otros «aditivos» a los que llegaremos más tarde.

En ese método existe una filosofía en el trabajo diario: *aprender, divertirse y jugar.* Ello debe ser una constante; no olvidemos que nuestro juego consta de dos áreas: *ataque y defensa*, más el movimiento de su «conversión»: el *contraataque* y el *balance defensivo*. En ambos aspectos del juego entra la *técnica* y la *táctica individual*, algo que no distinguimos con claridad; este concepto nos parece algo absolutamente fundamental.

Personalmente lo definimos así:

Técnica individual = la ejecución;

Táctica individual = el momento.

Estos dos conceptos nos llevan al *conocimiento del juego*, otra gran laguna de nuestro baloncesto.

Una definición que está muy de moda ahora es la *enseñanza global del juego*, lo que suena bien, que tiene mucho contenido; a nuestro entender es algo muy generalizado y que le falta contenido.

Creemos que ambas cosas deben ir de la mano en todo momento; no entendemos una cosa sin la otra. Está claro que encontrar el equilibrio entre la *mejora individual* (los fundamentos) y el *conocimiento del juego* es la clave para la progresión del baloncesto.

Hay otros aspectos a desarrollar y descubrir para nuestros jugadores: *creatividad, improvisación, determinación, carácter, personalidad, etc.* Estos son los «aditivos» de los que antes hablábamos. Algunos no se pueden enseñar (sí dirigir), vienen en lo intangible del jugador, pero sí creo que debemos potenciar estos aspectos del juego con rotundidad.

No construyamos «especialistas»; estos son sin duda necesarios para los equipos de alta competición y realmente son muy valorados. Esto

CUADRO 1			
JUGADORES DE PERIMETRO		JUGADORES INTERIORES	
DEFENSA	✓ defensa de equipo (conceptos) ✓ defensa al hombre balón ✓ lateralidad, anticipación ✓ uso de cuerpo ✓ transición ataque/defensa	ATAQUE	✓ trabajo de pies (lateralidad) ✓ conceptos de equipo ✓ rebotes: capacidad ✓ tapones: intimidación ✓ uso del cuerpo ✓ primer pase del contraataque ✓ transición ataque/defensa
	✓ movimientos con y sin balón ✓ manejo del balón ✓ bote, pase ✓ movimientos 1c1 ✓ penetración: capacidad y habilidad ✓ tiro ✓ rebote: ataque y defensa ✓ transición defensa/ataque		✓ fundamentos básicos: - la posición - el blanco - el pase, bote - la recepción del balón - los movimientos - el tiro ✓ rebote ✓ transición defensa/ataque ✓ bloqueos
	✓ pausa ✓ liderazgo ✓ manos ✓ sentido y conocimiento del juego ✓ personalidad, carácter ✓ cualidades atléticas: - salto, explosividad, - velocidad, rapidez, - dureza, resistencia.		✓ sentido y conocimiento del juego ✓ liderazgo ✓ personalidad: - ambición - carácter ganador ✓ manos ✓ cualidades atléticas: - fortaleza, dureza - rapidez, velocidad - salto, "tempo" - explosividad, resistencia.

será el final del camino, pero antes formemos al jugador versátil, polivalente, creativo, rico en fundamentos y en el conocimiento del juego, con carácter, con personalidad. Este es el camino de la verdad, y por él llegaremos al éxito.

Después de todo ello, llega otro apartado de gran importancia; el que nos va a llevar a dar este gran salto de calidad (y que es otra razón por la que admiramos al baloncesto USA y al baloncesto de la extinta Yugoslavia): *la valoración de los jugadores.*

Hagamos dos diferenciaciones claras que nos permitan hacernos entender de forma práctica: *jugadores de perímetro y jugadores interiores, cuadro 1.*

Este cuadro no sólo nos va a servir para valorar al jugador, sino que también nos dice cuales son las áreas individuales que necesitamos trabajar a través del trabajo específico.

Como se ve, hay aspectos globales que se repiten y ahí es donde debe estar el entrenador que trabaja con método, pasión y sensibilidad. □

LA MOTIVACION EN LOS DEPORTES DE EQUIPO

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

La motivación de los equipos deportivos ha sido tratada en dos direcciones: el incremento de la motivación colectiva por los intereses del grupo y las pérdidas de motivación individual cuando se trabaja en conjunto. En el primer caso, diversos especialistas de la Psicología y entrenadores deportivos han acentuado la importancia de: a) desarrollar intereses colectivos que motiven al equipo hacia la consecución de un objetivo común, y b) promocionar un sentido de dignidad, responsabilidad e identidad de equipo que contribuyan a la motivación colectiva del grupo. En el segundo caso, otros especialistas se han referido a las pérdidas motivacionales a nivel individual que por una difusión de la responsabilidad global entre los componentes del grupo, o la expectativa de que los compañeros no van a esforzarse al máximo, suelen producirse en las tareas de rendimiento colectivo, dando lugar al concepto de «holgazanería (o vagancia) social».

La «holgazanería social», se refiere a la disminución del esfuerzo individual de los miembros de un grupo cuando deben trabajar para conseguir los objetivos colectivos de ese grupo. Como ejemplo, suele utilizarse el experimento en el que los deportistas deben tirar conjuntamente de una cuerda utilizando toda su fuerza; a pesar de que las instrucciones son siempre las mismas («tirar con todas vuestras fuerzas»), es habitual que la fuerza que emplea cada deportista disminuya en la medida que son más los componentes

del grupo que tiran de la cuerda (es decir, cuantas más personas tiran de la cuerda, menos se esfuerza cada una de ellas), observándose, de esta forma, el fenómeno de la «holgazanería social». En el baloncesto, como en otros deportes colectivos, puede contemplarse en muchos casos un efecto similar, con jugadores que aportan menos de lo que podrían al «difuminar» su responsabilidad individual bajo el «amparo» del grupo.

Es importante, por tanto, la potenciación de los intereses colectivos del equipo, pero teniendo en cuenta que para conseguir tales intereses se debe intentar aprovechar todo el potencial individual de cada uno de sus componentes, evitando en lo posible las pérdidas motivacionales que en equipos como los de baloncesto pueden producirse como consecuencia de la «holgazanería social». La trascendencia de la interacción entre lo colectivo y lo individual es, por lo tanto, evidente.

Aunque existen diferencias en función del tipo de equipo y de club del que se trate (profesional, junior, cadete, club grande con equipo profesional, club de un pueblo pequeño, etc.), los intereses colectivos de un equipo vienen determinados normalmente desde la organización (es decir, desde el club y no desde el equipo). A partir de aquí, se considera un factor esencial para la optimización del rendimiento del conjunto, que cada miembro del equipo se identifique con estos intereses comunes y los asuma responsablemente. Para ello, suele ser ne-

cesario, en primer lugar, que estos intereses colectivos sean compatibles con los intereses individuales de cada jugador, puesto que si existe incompatibilidad o interferencia entre ambos será difícil que el deportista se esfuerce al máximo por los intereses del equipo. Más aún, no sólo es importante que los intereses particulares de cada jugador puedan satisfacerse sin interferir con los intereses del grupo, sino que, además, parece muy conveniente que exista una conexión entre la consecución de unos y otros; en líneas generales, el interés por los objetivos del equipo será mayor si los deportistas perciben que alcanzando estos objetivos colectivos es como pueden satisfacer mejor sus intereses personales (entre los que se encuentra, a menudo, la gratificación interna de haber sido útil al equipo).

Después, resulta muy conveniente definir, lo mejor posible, las metas u objetivos deportivos colectivos que se deben conseguir, así como los objetivos individuales que cada jugador debería alcanzar para contribuir a los objetivos del grupo. A pesar de que la investigación en este campo aporta resultados confusos, suele aceptarse que la motivación de los jugadores tiende a aumentar cuando los objetivos están bien definidos, se combinan apropiadamente objetivos a largo y a corto plazo, y el grado de dificultad es el adecuado para que los objetivos sean desafiantes y a la vez realistas. En los deportes de equipo se observa que los deportistas tienen, fundamentalmente, objetivos co-

lectivos generales vagamente definidos, lo que coincide con el déficit de especificidad y definición que es habitual en estos deportes, en los que, además, apenas se plantean y evalúan objetivos individuales. Asimismo, se ha observado que los jugadores titulares utilizan más y mejor el establecimiento de objetivos que los jugadores suplentes, lo que parece razonable si consideramos el menor número de oportunidades de jugar que tienen los jugadores suplentes y los posibles déficits motivacionales derivados de su situación en el equipo.

Surge, así, la trascendencia de que cada miembro del equipo: a) conozca, comprenda y acepte su rol específico dentro del grupo, b) perciba la importancia de su rol para el rendimiento y el éxito del conjunto, y c) se de cuenta de su progreso personal en las habilidades relevantes (fundamentos, habilidades tácticas, etc.) que le van a permitir contribuir al éxito del equipo.

Una situación difícil en este apartado puede ser la de los jugadores que como consecuencia de la llegada al equipo de otro jugador, del cambio de entrenador o de cualquier otro motivo, tienen que cambiar su rol, debiendo adaptarse a roles menos atractivos, menos reconocidos o de una menor contribución cuantitativa y/o cualitativa a los objetivos del equipo. En general, la búsqueda de objetivos individuales interesantes en el nuevo rol, y el mayor reconocimiento a la aportación cualitativa del jugador, ayudarán, en estos casos, a la aceptación y adaptación del deportista a su nuevo rol.

Otras cuestiones como el ambiente en el que se desarrolla la actividad cotidiana del grupo, la relación social con los compañeros, la utilización de signos externos que identifiquen al grupo, etc., también pueden contribuir a la identificación de los deportistas con los intereses colectivos del equipo.

Por su parte, las posibles pérdidas



motivacionales individuales podrían aliviarse si se tuvieran en cuenta cuestiones como el establecimiento de objetivos personales vinculados a los objetivos colectivos, la asignación, aceptación y reconocimiento de roles individuales, y un ambiente de cooperación apropiado, de mutua confianza, basado en un elevado deseo por los objetivos comunes.

Según Carron, un destacado especialista en estos temas, la «holgazanería social» se puede neutralizar cuando: a) se evalúan específicamente las contribuciones individuales de cada jugador; b) los deportistas perciben que sus aportaciones individuales son esenciales para la productividad del grupo, y c) los jugadores consideran que sus aporta-

ciones individuales son apreciadas por los restantes miembros del equipo. Es decir, cuando se contemplan aspectos relacionados con el incremento de la motivación individual por la aportación personal al equipo.

En definitiva, el entrenador que quiere elevar la motivación de su equipo, no debe adoptar únicamente un enfoque de trabajo meramente colectivo, sino combinarlo con estrategias que sirvan para evitar las pérdidas de productividad individual que suelen producirse en los grupos deportivos. Trabajando en ambos frentes (lo colectivo y lo individual) será mucho más probable que aumente la motivación en beneficio del rendimiento y los resultados del equipo. □

INFORME ARBITRAL ESTADISTICO

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

Hemos tenido la suerte de que nuestro deporte ha sido el primero que ha hecho un uso exhaustivo de las estadísticas, tanto para sacar conclusiones como para analizar a jugadores y equipos. Las estadísticas nos permiten obtener los porcentajes, ya sean de acierto o de fallo, sobre aquellos aspectos a estudiar.

Dada la gran organización de este deporte en EEUU y la gran obsesión que tienen los americanos por las estadísticas, en la NBA han llegado a confeccionarlas, incluso sobre las actuaciones arbitrales.

En el verano de 1993 tuve la suerte de poder asistir a un Campus de Arbitros de la NBA, donde me explicaron y demostraron la aplicación de estas estadísticas y la manera de hacer un auto-informe sobre las propias actuaciones para mejorar los aspectos más débiles.

Después de su estudio, hemos confeccionado, en el Comité Catalán de Arbitros un método de aplicación en nuestro baloncesto que ya se ha puesto en práctica desde 1993 y que sirve para obtener valiosas conclusiones de cada partido.

Cuando se comenta o critica un arbitraje después de un partido, lo cual suele ser tras la derrota del equipo al que se pertenece, se basa sólo en una impresión personal, y por tanto subjetiva, y no se valora realmente el grado de acierto en la actuación propia del colegiado.

Arbitrar actualmente es muy difícil, ya que son muchos los factores a considerar para realizar una buena labor; de ahí la importancia de conocer y trabajar los diversos conceptos de tipo estadístico.

Como antes comentábamos, cuando se «Critica» una actuación

arbitral, se hace desde una óptica subjetiva:

- ➔ El concepto que uno tiene del baloncesto.
- ➔ El concepto que uno tiene sobre cómo se ha de arbitrar.
- ➔ El conocimiento que uno tiene del reglamento.
- ➔ La ubicación que uno ha ocupado durante el partido.
- ➔ El no poder captar todos los hechos y relacionarlos entre si.
- ➔ El apasionamiento personal.
- ➔ Los temas personales.

Gracias al video podemos evitar esta subjetividad, podemos visualizar el partido entero o partes concretas del mismo, siempre dentro del contexto, y así poder analizar el arbitraje, detectar los posibles errores y valorar si realmente ha sido un arbitraje tan determinante como para «hacer perder un partido».

La conclusión a la cual hemos de llegar es que, aunque se cometan errores, éstos no tienen que haber perjudicado a ningún equipo.

Para los árbitros este sistema permite analizar los errores dentro de un contexto específico: situaciones, minuto en que se producen, zonas de influencias, etc.

Con este sistema de valoración se puede:

- ➔ Estudiar los detalles.
- ➔ Ser más objetivo.
- ➔ Poder restringir la visión (dependiendo del ángulo de la televisión).
- ➔ Permite en el caso de los árbitros hacerse un auto informe objetivo.
- ➔ Permite, en el caso de los entrenadores, hacer un análisis de las actuaciones y poder valorar objetivamente las incidencias de un arbitraje en el resultado.
- ➔ Permite sacar estadísticas.

Metodología para su realización

Lo primero que hay que tener en cuenta, en el momento de iniciar un informe, es que **TODOS COMETEMOS ERRORES**, tanto los árbitros al arbitrar como los entrenadores al dirigir. No se ha de tener miedo; lo que se pretende es detectar y eliminar las causas de los errores.

Una vez determinado el quid de la cuestión, hay que buscar las soluciones, ya sea mediante el estudio, discusión o entrenamiento, y poder de esta manera construir un baloncesto y un arbitraje mejor.

Hay que recordar que el informe sobre video está recomendado a todos aquellos que dominen los fundamentos del arbitraje, ya que para criticar hay que estar informado y formado, y poder contemplar así los siguientes aspectos:

- 1) > Conocimiento del juego.
- 2) > Conocimiento de la técnica del arbitraje.
 - ✓ Señalización
 - ✓ Ubicación
 - ✓ Colaboración
- 3) > Dominio de las reglas de juego.
 - ✓ Factor absoluto
 - Falta
 - Violación
 - ✓ Factor relativo:
 - Espíritu de la regla
 - Ventaja y desventaja

4) > Arbitraje aceptado.

5) > Psicología

6) > Preparación física.

Es muy importante el dominio de éstos, y en especial el de los tres primeros, ya que si no, es difícil saber lo que se hace bien o se hace mal. No se trata de hablar desde el punto de vista personal; se trata de la correcta aplicación de las reglas de juego y de las normas de la técnica del arbitraje.

A C C I O N	A R B I T R O	ZONA INFLUENCIA CORRECTA	FALTA VIOLACION SALTO ENTRE DOS FUERA CONCESION DE PUNTOS ACCION CONTINUADA	CABEZA C COLA T	BUENA POSICION MALA POSICION	BUENA SEÑALIZACION MALA SEÑALIZACION	T L O C A L	T V I S I T A	M I N U T A J E	NO PITAR NUNCA PITAR BIEN PITAR BIEN NO PITAR BIEN 30"	ACCION DEFINI TORIA
1	P A	S N	F V S Fo P AC	C T	BP MP	BS MS				NP MP BP BNP 30"	S N
2	P A	S N	F V S Fo P AC	C T	BP MP	BS MS				NP MP BP BNP 30"	S N
3	P A	S N	F V S Fo P AC	C T	BP MP	BS MS				NP MP BP BNP 30"	S N
4	P A	S N	F V S Fo P AC	C T	BP MP	BS MS				NP MP BP BNP 30"	S N
5	P A	S N	F V S Fo P AC	C T	BP MP	BS MS				NP MP BP BNP 30"	S N
6	P A	S N	F V S Fo P AC	C T	BP MP	BS MS				NP MP BP BNP 30"	S N
ETC.											

▲ cuadro 1

Realización del informe

Para realizar el informe lo más necesario y esencial es:

- ✓ un televisor
- ✓ un vídeo
- ✓ papel impreso de informes
- ✓ y tiempo

La media de tiempo para analizar un partido entero oscila entre 2'30 a 3 horas.

Después de la explicación anterior vamos a describir EL IMPRESO y como rellenarlo (cuadro 1). El informe está dividido en 11 BLOQUES separados, donde se indican diferentes factores que se deberán ir valorando.

Pasamos ahora a explicarlos uno por uno:

1) **Acción** ► Simplemente para poder seguir un orden y no perderlo. Son acciones o jugadas.

2) **Arbitro** ► Hay que señalar quién ha sido el que ha pitado, o el que no ha pitado, o simplemente el responsable de la acción que se analiza.

P: Arbitro Principal

A: Arbitro Auxiliar.

3) **Zona correcta** ► Hay que señalar si la acción en cuestión ha ocurrido en su zona de influencia (1 a 6), en función de las normas FIBA:

S: Si está en la zona de influencia.

N: Si no está en la zona de influencia.

4) **Infracción** ► Hay que señalar qué tipo de infracción se está observando siguiendo la norma siguiente:

F: Para todo tipo de falta.

V: Para todo tipo de violación (pasos, dobles, 3').

S: Para los saltos entre dos.

Fo: Para los fuera de banda.

P: Concesión de puntos.

Ac: Para acciones continuadas.

5) **Ubicación** ► Hay que señalar si la acción se ha tomado como:

C: Arbitro de Cabeza.

T: Arbitro de Cola.

6) **Posición** ► Hay que señalar si el árbitro observado en la jugada está:

B P: En BUENA posición.

M P: En MALA posición.

7) **Señalización** ► Hay que indicar:

B S: Si ha señalado bien

M S: Si ha señalado mal.

8) Es recomendable anotar el resultado del partido, L: Equipo Local; V: Equipo Visitante; para estudiar la posible relación entre el marcador (diferencias, igualdades) y los posibles errores.

9) También es importante anotar el tiempo de juego, normalmente con anotar cada cinco minutos (5') es suficiente para buscar las interrelaciones posibles. Se puede substituir por el número de pasos del contador del vídeo.

10) Este es el apartado más difícil de valorar y donde tenemos que ser totalmente sinceros. Hay que señalar si:

NP: La infracción no ha sido señalada y **había que haberla señalado**.

MP: Si lo señalado **ha estado mal**.

BP: Si lo señalado **ha estado bien**.

BNP: Bien en no pitar.

30": Si era infracción de 30".

11) En este último punto tenemos que indicar si la jugada estudiada es definitiva para el desarrollo del partido (ejemplo: 5 faltas, finales de partido, etc...).

No hay duda de que esta es una forma nueva de evaluar las actuaciones arbitrales, tanto para los árbitros como para los entrenadores, al poder comparar los posibles errores, buscando la interrelación y el porcentaje de aciertos y fallos vistos desde un concepto global.

Con este sistema de informes los árbitros pueden mejorar en aquellos aspectos más débiles de su arbitraje y los entrenadores pueden quitarse, en la mayoría de los casos, el pensamiento negativo y catastrofista sobre la actuación arbitral, al evaluarlo como una actuación íntegra.

Algunos se piensan que lo saben TODO, casi discípulos directos de James Naismith, pero el vídeo demuestra que la memoria humana es frágil y que lo que se repite en cursos de entrenadores y árbitros se olvida con facilidad.

Espero que con este sistema podamos, a ser posible, mejorar más cada día, y ir aumentando, con nuevos métodos, y formas el nivel del futuro de nuestro baloncesto. □



CAMPAÑA *de* CAPTACIÓN *de* SOCIOS

Nuestra Asociación de Entrenadores es la
más importante del Basket FIBA

¡QUIERES QUE SEA AUN MAS IMPORTANTE!

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

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

Por cada nuevo socio te regalaremos una prenda CONVERSE.

 **CONVERSE**



V I D E O S

CLINIC "FINAL FOUR '95" ZARAGOZA



Conferenciantes

HUBIE BROWN
ALFRED JULBE

ETTORE MESSINA
RANDY PFUND

Temas de:

Ataque contra individual (Brown); Jugadas de fondo y banda (Brown); Situaciones de ataque rápido (Julbe); Principios de ataque contra zona (Messina); Técnica y táctica de la defensa individual: principios y ejercicios (Messina); Contraataque secundario; transición (Pfund); Trabajo de los hombres altos en ataque: técnica y táctica (Pfund).

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío.



CLINIC ALICANTE ESTRELLA DEL DEPORTE

Conferenciantes

LENNY WILKINS
PEDRO MARTINEZ
MAURO DI VINCENZO

ZELJO PAVLICEVIC
EDUARD TORRES
MARIO PESQUERA

Temas de:

Ejercicios para el contraataque (Di Vincenzo); Ataque contra zonas (Martinez); Técnica individual (Pavlicevic); Defensas alternativas (Pesquera); Conceptos de defensa individual (Torres); Defensa 2c1 interior y exterior (Wilkins); Saques y juego en transición (Wilkins); Ataque contra individual con dos postes altos (Di Vincenzo); Juego de ataque por conceptos (Pavlicevic); Defensa match-up (Pesquera).

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío.

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO: ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

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



CLINIC INTERNACIONAL DE IBIZA



CONSELL INSULAR
DE IVISSA I FORMENTERA

UN CARTEL DE LUJO



GOVERN BALEAR

Una vez más el éxito acompañó a nuestro clinic internacional de verano al que asistieron más de 350 entrenadores para presenciar un cartel de auténtico lujo: nada menos que el entrenador subcampeón de la NBA, **Brian Hill**, entrenador de los Orlando Magic y de uno de los jugadores más importantes de la liga profesional americana: Shaquille O'Neal; **Lolo Sainz**, entrenador de la Selección Española masculina absoluta; **Javier Imbroda**, entrenador del equipo subcampeón de la Liga ACB, Unicaja de Málaga —elegido además como «mejor entrenador del año» por el colectivo de entrenadores de la AEBE—; **Zeljko Obradovic**, entrenador del Real Madrid, campeón de la última liga Europea, y **Sergio Scariolo**, entrenador del Fortitudo Bologna, uno de los equipos más punteros en la actualidad de la liga italiana.

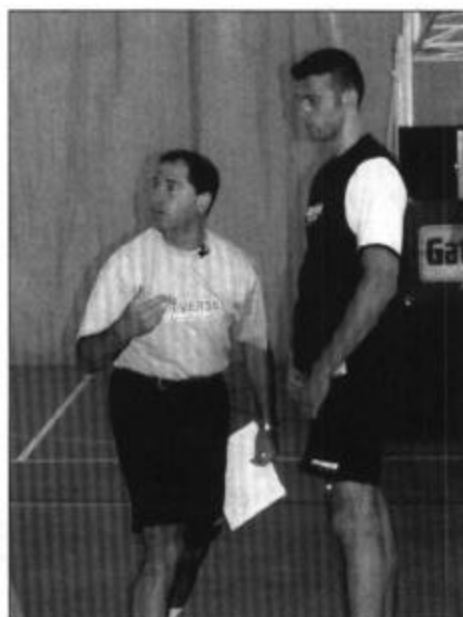
Todas las charlas fueron sumamente interesantes y de todos los conferenciantes se pudo sacar ideas, conceptos y planteamientos prácticos útiles en el trabajo cotidiano de cualquier entrenador.

Brian Hill no defraudó en sus explicaciones; nos habló de como jugar con un pivot grande de calidad, de conceptos de defensa individual y táctica individual en el 1 c 1. Entrenador forjado desde la base, Hill no tuvo reparos en destacar que: «no son importantes las defensas o los ataques si no conocemos las cosas básicas», transmitiendo un mensaje que está en la mesa de debate de nuestro actual baloncesto.

Zeljko Obradovic supo arrancar la ovación de los asistentes con sus conferencias llenas de «agresividad» y «concentración», dos palabras que forman parte esencial de su filosofía de juego. Justamente sus ejercicios para fomentar la agresividad fueron de lo más interesante juntamente con las explicaciones sobre la defensa de equipo.



Lolo Sainz nos explicó ideas sencillas y a la vez prácticas para el juego de contraataque y transición, y recalcó que no prescindamos del contraataque para realizar una buena transición. El orden de prioridad siempre tiene que colocar al contraataque en primer lugar y con ello rapidez en el desplazamiento del balón, fundamento básico para conseguir canastas con ventaja numérica. Posteriormente habló de los





principios básicos del ataque a zona y de los elementos fundamentales de los que no se puede prescindir.

Javier Imbroda centró todas sus explicaciones en la importancia de enseñar de la mejor forma los fundamentos individuales. Destacó que «lo importante no es el movimiento o el sistema sino como lo realizamos», o sea del dominio de la técnica y la táctica individual del jugador.

Sus ideas fueron claras: «lo que me motiva en el trabajo es poder dar la iniciativa a los jugadores», y que «quiero ser un observador del juego, no un manipulador». Y acabó su segunda charla con algo muy concluyente: «para mí lo más importante es que los jugadores se sientan cómodos en la cancha, que se diviertan, que no se conviertan en funcionarios».

Finalmente, **Sergio Scariola** nos habló de situaciones de 2c2 y como realizan traps defensivos en función de distintas situaciones de juego, además de opciones ofensivas fuera del sistema de juego habitual, recalcando que: «normalmente los mejores juegos son los que realizan los jugadores cuando hacen una buena lectura del juego más que interpretar los múltiples sistemas que les podemos enseñar», alineándose así con la filosofía de juego de la mayoría de entrenadores presentes al clinic sea como conferenciantes que como asistentes.

Para terminar decir que Ibiza, y todos sus estamentos políticos y deportivos encabezados por el Govern Balear y el Consell Insular d'Eivissa i Formentera, recibió a todos de la mejor forma y que la noche ibicenca hizo «estrágos» en los menos prácticos en estas lidias. □



COLECCION DE LIBROS AEEB



CLINIC "MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes
BOSA MALJKOVIC JIM LYNAM
SANTO COPPA ETTORE MESSINA
PEDRO MARTINEZ

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "COSTA BRAVA"

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

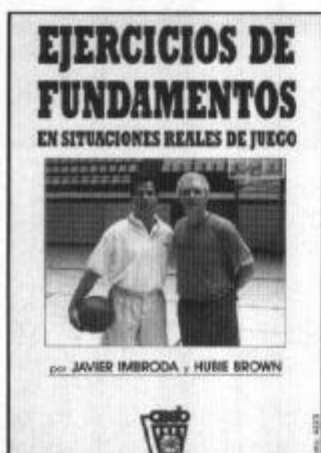
Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "FINAL FOUR"

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS

EN SITUACIONES REALES DE JUEGO
Por: JAVIER IMBRODA y HUBIE BROWN

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por: ALESSANDRO DEL FREO

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío



CLINIC "CENTENARIO DEL BASKET"

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

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

VIDEOS

CLINIC DEPORTE GALEGO

Temas de:

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío.



Pontevedra, 7 al 10 de julio de 1993

CONFERENCIANTES

CHUCK DALY **CLIFFORD LUYK**
ALBERTO BUCCI **PEPE LASO**
AITO GARCIA RENESES

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

CLINIC "COSTA BRAVA"

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



Conferenciantes

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



© FEB FEB

CLINIC "COSTA BRAVA"

Temas de:

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío.

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO: ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

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

MOVIMIENTOS DEL HOMBRE ALTO EN LA CONTINUACION DEL BLOQUEO DIRECTO

Por **JOAN M^a GAVALDA** (Entrenador Superior)

En los últimos años se está empleando un movimiento resolutivo para culminar con rapidez determinados momentos de los ataques posicionales. Me estoy refiriendo al bloqueo directo y continuación, jugado a la altura del tiro libre entre un hombre alto y otro exterior.

Voy a exponer las diferentes alternativas que el hombre alto tiene en este movimiento.

El primer aspecto a tener en cuenta es decidir dónde realizarlo y en que posición básica. Creo que debe hacerse de forma que la progresión del balón sea de fuera a dentro y no al contrario, *diagrama 1 y 2*. La explicación está en que el hombre alto en su continuación, en el primer caso puede ver constantemente a los otros defensores que tratan de ayudar, y en el segundo caso los pierde de vista peligrosamente.

El siguiente aspecto a considerar es la forma de deshacer su posición justo después de bloquear. Tiene dos opciones. La primera, girar: abriéndose al balón, o sea moviendo el pie hacia la línea de tiros libres. No se pierde de vista el balón, pero se necesita mucha coordinación. La segunda, pivotar, *diagrama 4*: alejándose del balón, o sea moviendo el pie hacia la línea de fondo. Se pierde durante un instante de vista el balón, pero es más sencillo de coordinar.

Todo ello implica que hay que ayudar al jugador alto a mejorar la técnica para poder recibir en movimiento y cara al aro o estático y de

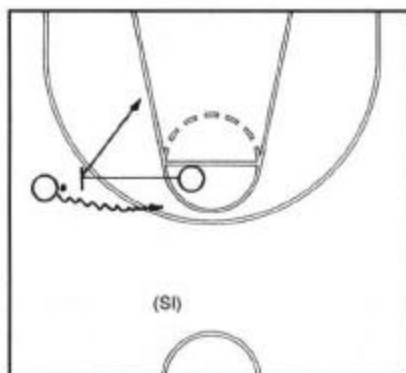


DIAGRAMA 1

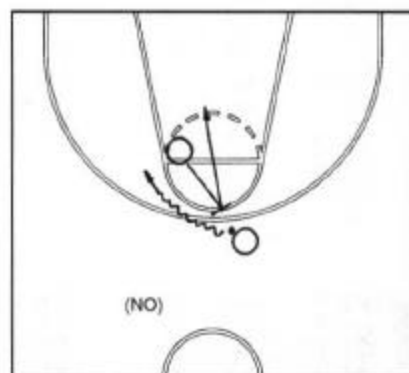


DIAGRAMA 2

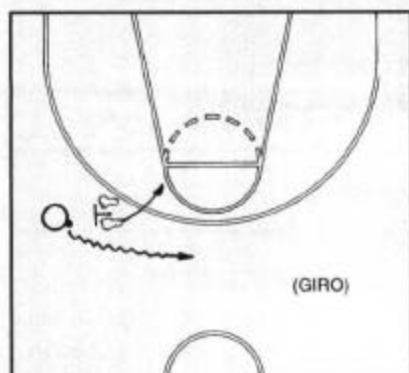


DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 6

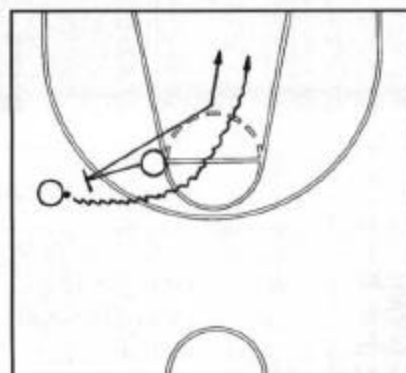


DIAGRAMA 9

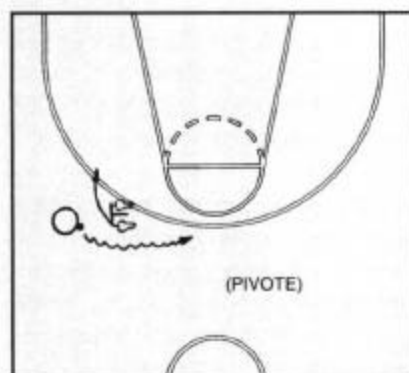


DIAGRAMA 4

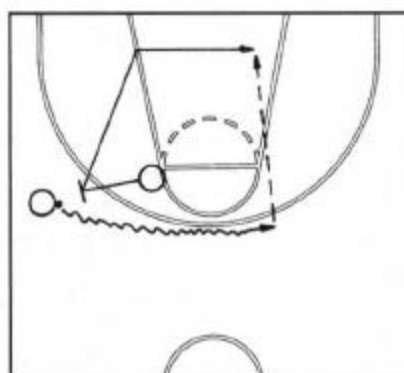


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 5

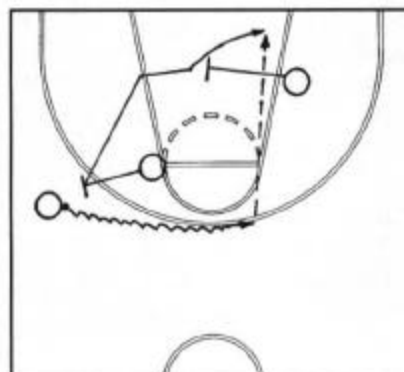


DIAGRAMA 8

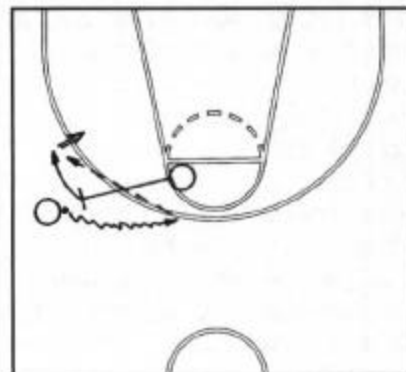


DIAGRAMA 11

espaldas en el poste medio, *diagrama 5 y 6.*

Por último estableceré algunas opciones más para entrenar, incluso con nuestros jugadores altos a solas, para culminar este tipo de jugada ofensiva.

Una de ellas es continuar en «L» al lado contrario, sin recibir ningún bloqueo por el camino, *diagrama 7*, o bien siendo bloqueado durante la trayectoria, especialmente por un jugador pequeño para dificultar el cambio defensivo,

diagrama 8.

Otra posibilidad sería seguir al bloqueo como «remolque» y apoyarle por si falla el lanzamiento, palmeando o reboteando para tirar de nuevo, o incluso recibir un pase hacia atrás en el último momento, *diagrama 9.*

Puede emplearse otra posibilidad como movimiento sorpresa, pivotando hacia fuera y tirar para tres puntos, aprovechando el movimiento que hace el jugador defensor del alto, *diagrama 10.*

Como consideración final comentaré una opción que define la posibilidad de bloquear dos veces seguidas directamente al mismo jugador. Esta es una acción con mayor complicación, pero una buena alternativa para sorprender, *diagrama 11.*

Por todo lo expuesto anteriormente, queda claro que debemos entrenar a nuestros hombres altos para que mejoren la técnica individual necesaria para poder realizar correctamente estos movimientos. □

LA DEFENSA «PLUS»

Por **ANGEL NAVARRO** (Entrenador Superior)

Este tipo de defensa está basada o tiene su principio en situaciones de hombre a hombre y engloba acciones de 2c1 que nos dan algo «más» que el ataque, o sea, ventajas defensivas para marcar a un jugador sin balón elegido o a los jugadores con balón, tal como veremos más adelante. También está denominada como «plus» como consecuencia del trabajo extra que todo el equipo debe realizar para alcanzar los objetivos marcados para la mejora individual del jugador, como filosofía de equipo y/o como rutina elegida en una determinada situación del juego y en un determinado partido.

En los últimos artículos que he leído y a las charlas a las que he asistido, el tema de mayor preocupación es la mejora del jugador. En todos ellos se llegaba a la conclusión de que los principales problemas de nuestros jugadores radican en el desarrollo de la táctica individual... de ataque. Nadie en esos debates ha mencionado situaciones defensivas. Uno de los aspectos fundamentales de esta defensa es la mejora de la toma de decisiones continuadas, tanto de los defensores como de los atacantes. En todas las sesiones de entrenamiento, y de una forma progresiva el jugador se encuentra con situaciones de estrés que le ayudarán a mejorar su forma de decisiones.

No voy a entrar en los detalles de alguna rutina del juego que muchos de nosotros pudimos ver en el gran clínic celebrado por nuestra Asociación durante la Final Four de Zaragoza, donde Randy Pfund habló de las características de la defensa 2c1 al poste bajo y a algún jugador determinado, pero si que quiero co-

mentar mi visión de otras situaciones utilizadas en mis equipos.

Partes en que se divide la defensa:

- 1) Objetivos tácticos.
- 2) Consecuencias positivas que refuerzan el trabajo realizado.
- 3) Consecuencias negativas que actúan como freno.
- 4) Características principales de la defensa hombre a hombre utilizada.
- 5) Elementos que influyen en el 2c1.
- 6) Situaciones específicas de 2c1 y su desarrollo.
- 7) Conclusiones.

1 > Objetivos tácticos

▶ Robar el balón y obtener la recompensa de canastas fáciles en contraataque.

▶ Marcar el ritmo. Mantener la incertidumbre en el equipo contrario.

▶ Obligar, tanto de forma individual como colectiva, a que realicen lo que no están acostumbrados.

▶ Crear un estilo de juego defensivo agresivo.

▶ Evitar la penalización de faltas antideportivas que nos ayuden a parar el reloj. No se señalan en acciones de 2c1.

2 > Consecuencias positivas

▶ Mejorar nuestra agresividad

▶ Aumento de la concentración. Los cinco jugadores deben estar «activos» durante toda la posesión.

▶ Mejora de la comunicación entre los jugadores.

▶ Creación de un sentimiento de equipo que se genera por el esfuerzo colectivo realizado.

▶ Participación obligada de un mayor número de jugadores. Mejora la dinámica de grupo.

▶ Nos ayudará en nuestro ataque a reconocer y resolver con un nivel de estrés bajo aquellas situaciones defensivas que nos encontremos, por la familiaridad que tendremos con ellas.

3 > Consecuencias negativas

▶ Canastas fáciles si no hay participación de todo el equipo, con la pérdida de confianza que se deriva.

▶ Estrés físico y mental si no se realizan bien las rotaciones con el mínimo de gasto energético.

▶ Necesitamos un estudio cuidadoso del proceso de incorporación de las diferentes rutinas al juego real, ya que de lo contrario no conseguiremos las mínimas garantías de éxito. No olvidar que el esfuerzo es superior a otro tipo de defensa.

▶ Se produce un estado de excitación en los jugadores que los lleva a no distinguir cuándo debemos ju-



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

gar rápido y cuando lento, en nuestras posesiones.

► Cambio de mentalidad individual a colectiva. A muchos jugadores les cuesta pasar de defender al «suyo», a defender el balón. El rebote defensivo se verá afectado por esta situación.

Características principales

Aunque la filosofía de la defensa dista mucho de una formación hombre a hombre, es necesario tener unas nociones mínimas de la defensa individual para poder realizar. Los puntos a destacar de la misma son:

► Siempre defendemos en todo el campo.

► El defensor del balón lo llevará a la esquina. **Atacar** el hombre con balón. Utilizar las manos.

► El defensor del jugador sin balón estará **abierto** al atacante con balón, cerrando su ángulo y preparado para saltar, *diagrama 1*. Como vemos en el diagrama 2 y 5 casi están en línea entre el balón y su atacante. El límite lo determina la pérdida de visión de ambos.

► En el lado de ayuda todos los defensores tendrán el pie más cercano al balón **pisando** la línea imaginaria de unión entre las dos canastas, *diagrama 2*.

► Todos los jugadores que transiten por el interior de la zona, incluyendo las posiciones de poste medio/bajo en los laterales los defendemos por delante, *diagrama 2*.

► En los bloqueos realizamos **cambio** entre jugadores de similares características o en situaciones límite. Si no hay cambio pasamos el bloqueo cerca del balón para obligar al atacante a irse hacia el exterior, *diagrama 3*.

Elementos que influyen en el 2c1

► Todas las normas impuestas en la defensa hombre a hombre nos facilitan las situaciones de 2c1. En el momento que un jugador salta, dichas normas desaparecen y buscamos una formación de dos jugado-



DIAGRAMA 3

res con el balón, dos jugadores en primera línea negando el pase y un jugador de protección. Siempre dejamos sólo al jugador más alejado del balón y de la canasta, *diagrama 4 y 5*. Además de robar balones en primera línea de pase, buscamos que los atacantes efectúen pases bombeados, que nos den tiempo a recuperar nuestras posiciones.

► La dinámica del salto sigue las normas de «Salto y cambio» con participación de un número diferente de jugadores según la situación y buscando recuperaciones rápidas y que no nos creen desventaja. Este último aspecto no nos supondría muchos problemas ya que si así ocurriese, realizaríamos otro salto y rotación.

► La inclusión en el desarrollo del aprendizaje de fintas de 2c1 en cada una de nuestras posibilidades, multiplica por dos las dificultades que encuentran los atacantes para tomar decisiones.

► La posición de los jugadores en el 2c1 será agresiva, sin llegar a la falta (sólo cuando nos interese), no olvidando el objetivo concreto del 2c1 realizado. El control de la agresividad será fundamental para no tirar por el suelo el trabajo del resto de los jugadores que ya se encuentran en sus nuevas posiciones. Algunas normas comunes son:

⇒ No dejarse sobrepasar con el bote por medio de los defensores.

⇒ Mantener los brazos levantados para hacerse grandes y obligar a pases bombeados. Actuar como espejo en el momento que deje de botar.

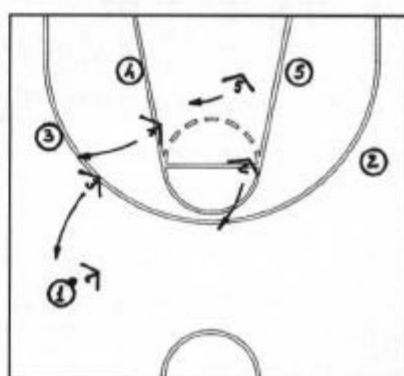


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5

⇒ Ganar espacio si el atacante se aleja por medio de un pivote. Le obligamos a perder visión del campo de juego.

⇒ No saltar a las fintas de pase.

► Evitamos realizar 2c1 en la zona central del campo, *diagrama 6*, para definir claramente las posiciones de primera línea y la protección de la canasta. Las normas de la defensa individual al hombre balón nos ayudarán.

► Realizamos un trabajo específico de desplazamientos frontales unido al de reacción simultánea al desplazamiento del balón.

Situaciones específicas de 2c1

En todo el campo

- ⇒ Jugador sin balón
- ⇒ Jugador sin balón
- Robar
- Retrasar

En medio campo

- ⇒ Romper dinámicas ofensivas.
- Jugador exterior especial.
- ⇒ Poste bajo
- Sin balón

● Con balón	
Exteriores	Interiores
✓ Antes de bote	✓ Antes bote
✓ Después bote	✓ Después bote
✓ Corte alero	

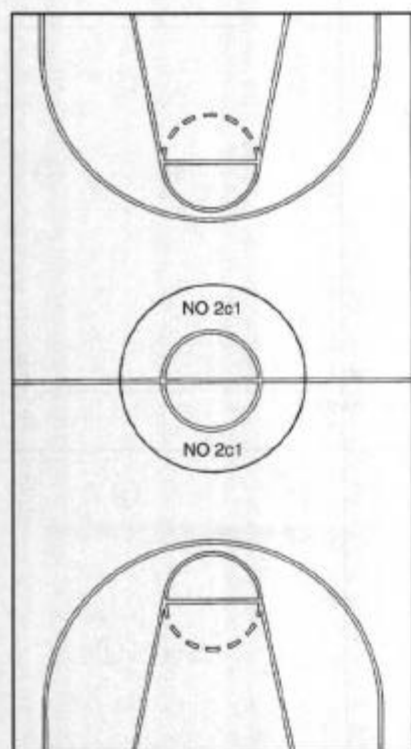


DIAGRAMA 6

- Penetraciones
- Bloqueo directo alero-pívot
- Mano a mano
- Saque de banda lateral/fondo
 - Sin balón
 - Con balón

En todo el campo

► **Jugador sin balón.** Nuestro objetivo es conseguir por medio de hacer un 2c1 al base, que el atacante que saca de fondo o lateral pase el balón a un jugador no acostumbrado a realizar esta función, sin olvidar que algunos equipos sólo dejan a dos jugadores para sacar de fondo. Producimos un cambio de rol desde el principio de la posesión sin tener que asumir riesgos inmediatos en nuestra defensa. En el momento que (3) recibe, (5) abandona el 2c1 y va a defender a su jugador.

► **Jugador con balón: Robar.** Queremos robar el balón en el segundo pase. Para ello establecemos una trampa con tres jugadores. Si sólo hay dos jugadores, utilizamos el 2c1 sin balón para que llegue un tercero a apoyar.

Permitimos que el balón llegue a cualquiera de los dos corners, sin presionar excesivamente el pase ni negar la línea de los receptores,



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9

diagrama 8. Una vez el balón está en (1), el defensor de (5) salta a 2c1 sin que el atacante con balón haya botado. Automáticamente (3) salta a negar el pase a (5), que es donde irá el pase de vuelta en el 70% de las ocasiones.

Si el balón llega a (3) será el defensor de (1) el que irá a defenderlo, y si se ha producido desajuste defensivo saltaremos a otro 2c1.

No sirve de nada si permitimos que el atacante supere el 2c1 con bote. También podemos participar con los defensores (4) y (2) dependiendo de la posición que ocupen los atacantes, ya que no queremos



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 12

correr riesgos innecesarios.

En medio campo:

► **Romper dinámicas ofensivas. Jugador anotador exterior.** Con dos objetivos diferenciados y con la misma dinámica de desarrollo.

Apoyados en el hecho de que hay gran número de equipos que señalan sus sistemas al cruzar la línea de medio campo, enviamos a uno de nuestros exteriores a realizar 2c1 para que el pase no llegue al lugar deseado por el ataque. Tal como vemos en el diagrama 10, después de que el balón llegue a (2), el defensor (5) mantiene una posición de apoyo hasta que el defensor (2)



DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 14

recupera su posición. El defensor (5) no duda entre defender a un jugador con balón o su hombre y si se queda, al llegar (2) realizamos 2c1 al alero con las premisas de equipo establecidas y con la idea clara de robar el balón.

Este movimiento defensivo sirve de complemento a nuestro balance defensivo. Hemos enviado a (1) como primer jugador que realiza el balance, y un alero será el defensor del base contrario. Al pasar el medio campo y al producir el salto de (1) deshacemos las asignaciones defensivas.

► **Poste bajo. Sin balón.** Apoyados en las características de nuestra defensa individual ponemos uno de nuestros jugadores (el otro interior) en la espalda del atacante en todas las situaciones de 2c2 que se creen. Permitimos el pase al jugador más alejado y ajustamos la defensa, *diagrama 11.*

► **Poste bajo. Con balón.** Cuando el atacante en el poste bajo recibe, su defensor debe estar 3/4 por arriba y ofrecerle la línea de fondo. No tenemos en cuenta si bota o no.



JAVIER IMBRODA MEJOR ENTRENADOR '94-'95 DE LA TEMPORADA

Javier Imbroda, entrenador del Unicaja de Málaga, ha sido elegido, por los votos emitidos por los socios de la AEED, como el mejor entrenador de la temporada '94-'95 por abrumadora mayoría. Sin duda la sensacional campaña llevada a cabo por su equipo, finalista de la Liga ACB y capaz de apurar hasta el quinto y último partido de la serie final al campeón, Barcelona, ha sido motivo determinante para la elección de Javier, pero es también justo destacar, como tuvo oportunidad de demostrar en el transcurso del clínic de Ibiza, su gran calidad técnica y sobre todo su capacidad de exponer temas candentes de nuestro panorama técnico. Un galardón, pues, plenamente merecido y como reconocimiento de una labor no sólo de un año, sino de muchos.

En la votación final, Imbroda consiguió 462 votos por delante de **Salva Maldonado** con 118, y **Aito García Reneses** con 107.

Otros entrenadores que obtuvieron votos fueron: Zeljko Obradovic, Alfred Julbe, Manolo Flores, Eduard Torres, José María Oleart, Manel Comas, José Antonio Figueroa, Domingo Palacios y Pedro Antonio Abejón. □

Enviamos al otro jugador interior a realizar el 2c1 y obligamos a que el balón salga de esa zona. Limitar el ángulo de visión del atacante, cerrar primeras líneas y bloqueo de rebote del alero al pívot en el lado de ayuda será fundamental. *diagrama 12*. Tal como vemos en el diagrama si el balón llega a (3) su defensor recupera su posición y el defensor (5) pasa a defender al atacante (4) en rotación.

► **Penetraciones.** Nuestro primer objetivo es que sólo se realicen por la línea de fondo, aunque entendemos que no será posible al 100% de las veces. Siempre serán los jugadores interiores los encargados de parar el balón antes de **entrar** en la zona, obligando al atacante a agotar el bote. Mantenemos el 2c1 y establecemos la rotación de primera y segunda ayuda. En la conexión de jugadores exteriores e interiores realizamos rotaciones que mantengan el equilibrio defensivo, cambiando sólo en situaciones extremas, *diagrama 13 y 14*.

► **Bloqueo directo.** No permitimos bloqueos directos en la zona media del campo como ya he dicho al principio. Realizamos la misma defensa 2c1 entre las diferentes posibilidades que tiene el ataque de hacer el bloqueo y las posibles continuaciones derivadas de las mismas. En los *diagramas 15 y 16* vemos bloqueos directos entre alero-pívot hacia la línea de fondo con continuaciones del bloqueador en dirección al **interior** y al **exterior**, respectivamente.

En el *diagrama 17* vemos el blo-



queo directo más utilizado por todos los equipos en situaciones límite y como último tiro.

Conclusiones

► Utilizar esta dinámica defensiva mejorará a nuestros jugadores en el trabajo diario, independientemente de utilizarlo o no en los partidos. El desarrollo de una forma de trabajo agresiva nos ayudará a subir el nivel de otros aspectos de nuestro juego.

► Si nos planteamos que tipo de jugadores son capaces de realizar esta defensa nos estamos equivocando. Todos pueden hacerlo. Debemos ayudarnos de la planificación, la metodología y el análisis para utilizar esta defensa en la me-

jora individual y como arma táctica. Mi experiencias en Orense, Huesca y Gandía, el equipo de Chicago en la temporada '91-'92 y la Universidad de Kentucky de este año (con muchos blancos) representan un espectro de jugadores de características bien diferenciadas y que realizan un trabajo de equipo similar.

► Creamos rutinas de trabajo que abarcan una o varias situaciones de 2c1. Su utilización varía dependiendo de los objetivos.

► Cuando se convierte en filosofía de equipo, permitimos la iniciativa a nuestros jugadores sin dar mucha importancia a las canastas fáciles y si a la actividad de todos. Después de enseñarles, permitimos que sean creativos... también en defensa. □



DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 17



CONSTRUCCION DEL PASSING-GAME: DIFERENTES POSICIONES INICIALES

Por **LARRY ANGLE** (Entrenador Lipton H.S., Indiana)

Las razones por la que utilizamos el passing game son las siguientes:

- 1) Difícil scouting.
- 2) Difícil de defender.
- 3) Gran flexibilidad.
- 4) Se adapta a todas las defensas.
- 5) Divertido para los jugadores.
- 6) Se puede enseñar a todos los niveles.

Hay tres aspectos importantes del passing game a tener en cuenta:

- 1) Pases
- 2) Cortes
- 3) Bloqueos

Para la enseñanza del passing—game debemos considerar que los

jugadores deben dominar unos principios básicos:

- 1) Ser capaz de leer la defensa.
- 2) No coloques previamente tu ataque.
- 3) Mínima cantidad de reglas y muy sencillas.
- 4) Desarrolla hábitos.
- 5) Los jugadores deben comunicarse.

Una metodología a seguir podría ser la siguiente: el primer día, *diagramas 1 y 2*, utilizamos ejercicios con uno ó dos jugadores en los que se entrenan:

- a) Cortes en «V» con y sin defensa.
- b) Bloqueos a la defensa.

c) Pases al poste.

d) Juego 4c4 con pocas reglas.

En estos ejercicios introducimos conceptos como:

✓ Cuando pases muévete, pero no sigas a tu pase.

✓ No se pueden hacer dos cortes en la misma dirección.

✓ Cuando recibas el balón, mira a canasta, contando hasta dos, excepto si has podido anotar inmediatamente.

✓ Haz uso de todas las oportunidades de bloqueo que tengas y muévete con algún sentido.

El segundo día, *diagrama 3 y 4*, utilizamos:

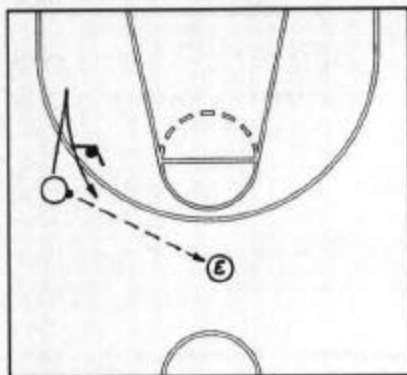


DIAGRAMA 1

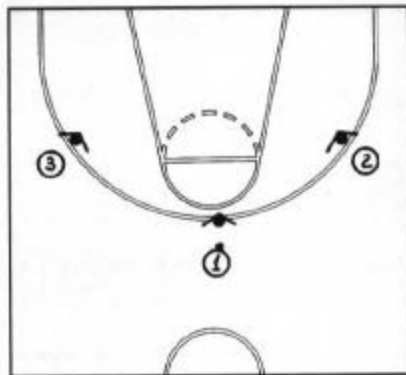


DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5

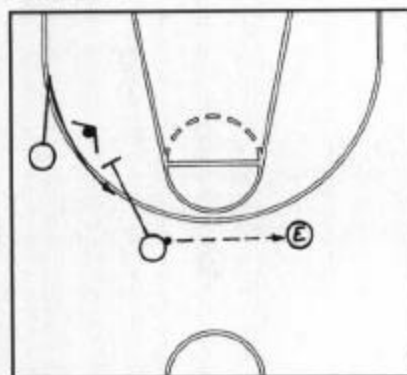


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6

- 1) Cortes en «V» y bloqueos.
- 2) 3c3 desde el perímetro.
- 3) Regla importante en el perímetro: los hombres han de distanciarse entre ellos unos cuatro metros.
- 4) Cambio de posiciones del poste: siempre que el hombre con balón inicia movimiento.
- 5) Limitaciones al 5c5.
 - a) No tiro—No dribbling.
 - b) Número de pases antes del tiro.

c) Regla importante: sólo se puede driblar en los casos:

- ✓ Para cambiar de posición.
- ✓ Mejorar el ángulo.
- ✓ Entrar a canasta.

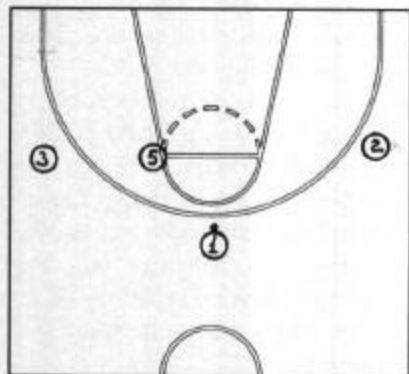


DIAGRAMA 7

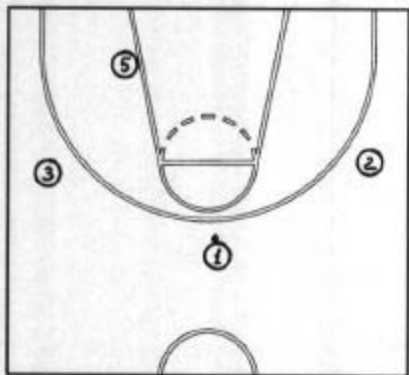


DIAGRAMA 8

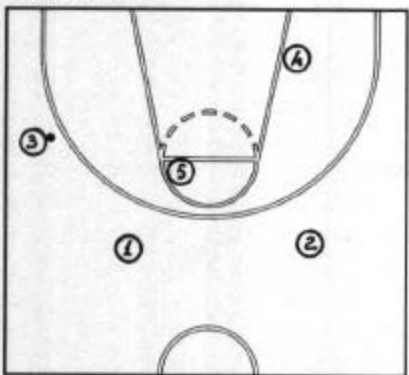


DIAGRAMA 9

d) Siempre que el poste alto esté libre: ocupalo.

e) No puedes permanecer en la misma posición sin balón más tiempo que hasta la cuenta de tres.

En el tercer día, *diagrama 5 y 6*, introducimos el intercambio de posiciones entre jugadores de perímetro e interiores con:

- 1) Bloqueos verticales y ciegos.
- 2) 3c3 desde el perímetro añadiendo un poste alto, *diagrama 7*.
- 3) 3c3 desde el perímetro con un poste bajo, *diagrama 8*.

4) Intercambio de posiciones entre pivots interiores, sin defensa en el perímetro (los jugadores exteriores



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 11

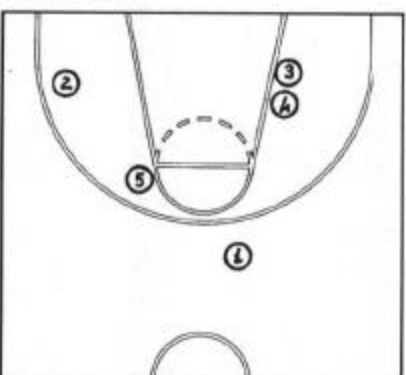


DIAGRAMA 12

deberán moverse mucho), *diagrama 9*.

5) Limitaciones en el 5c5.

a) No hay tiros ni dribbling. Debemos practicar el juego sin balón.

b) Mientras vamos construyendo nuestro ataque, en el entrenamiento vamos añadiendo normas:

1) Hay que realizar ocho pases antes de tirar a canasta o iniciar una entrada a canasta. Siempre que la defensa robe el balón antes de los ocho pases, todo el equipo corre.

2) Hay que meter el balón en el interior diez veces antes de penetrar a canasta o tirar.

3) Por sorpresa, cada vez que un



DIAGRAMA 13

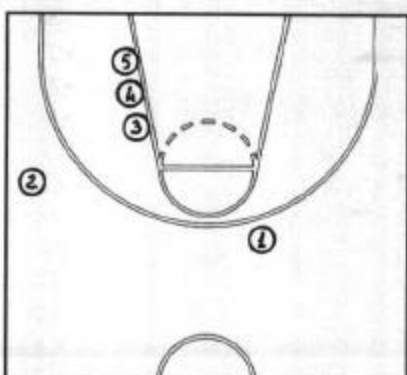


DIAGRAMA 14

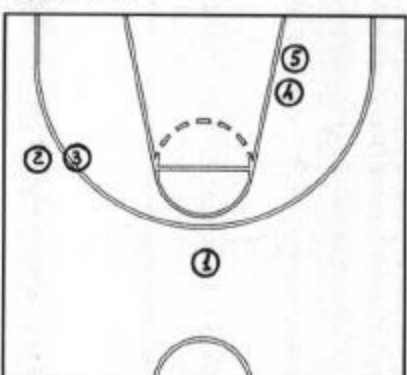


DIAGRAMA 15



entrenador grita «tiro» el jugador con posesión del balón deberá hacerlo.

4) Designa el número de veces que el balón ha de entrar a la zona o de pases exteriores o quien es el jugador que tira.

5) Nombra un jugador que ha de tocar el balón al menos tres veces antes de un tiro.

6) No pases el balón a quien no puede hacer algo con él.

Podemos asumir diferentes posiciones iniciales; en el *diagrama 10*:

Poste Alto—Poste Bajo; en el *diagrama 11*: Triángulo.

La disposición inicial básica es la de poste alto—poste bajo, junto con tres jugadores de perímetro. No ponemos normas sobre como se colocan inicialmente estos, siempre que mantengan una distancia sobre los cuatro metros entre ellos.

Queremos que el poste alto esté en el lado del balón, siendo norma importante que nuestro hombre «grande» esté siempre en una de las

dos posiciones de poste. Sus movimientos están limitados a estas áreas excepto cuando van al poste bajo y el pasador intenta penetrar con el balón hacia dentro de la zona desde la posición de alero contrario. El jugador con balón saca éste al poste, que se ha abierto dejando espacio para la entrada a canasta. Pero ante la ayuda del hombre grande, saca fuera el balón. En esta situación debilitamos la defensa.

El poste bajo está lejos del balón puesto que es una buena posición para bloquear a un hombre exterior.

Regla para un poste alto: Si no recibe el balón a la cuenta de dos debe de irse. Al moverse puede dejar todo un lado libre, e irse junto al poste bajo y bloquear a éste que sube a recibir. Así mismo él continúa después del bloqueo e intenta recibir.

Disposición de (4): *diagrama 12.*

Disposición de (5): *diagrama 13.*

Disposiciones especiales: *diagramas (14) y (15).*

Con todas estas posiciones buscamos:

1) Tratar de confundir a la defensa al partir desde diferentes posiciones.

2) Penetraciones hacia la canasta (tres formas).

a) Intento hacia la línea de fondo y reverso hacia centro.

b) 1c1 sobre hombre defensivo.

c) Por agujeros de defensa mal colocada.

3) Mantener siempre un jugador trabajando en el lado débil de la defensa.

4) Hacer cortes.

5) Cuando el balón entra dentro de la zona, mirar inmediatamente el corte hacia el lado débil.

Con estas disposiciones y realizando el passing—game, tuvimos excelentes resultados en las últimas tres temporadas con un balance de 62/11, victorias/derrotas además de haber liderado en nuestro estado el porcentaje de tiros de campo con 58, 5, 59, 1 y 57, 6 respectivamente cada año. □



ATAQUE CON UN SOLO POSTE

Por **JEFF MEYER** (Entrenador Liberty University)

El ataque con un solo poste lo utilizamos con cuatro jugadores de perímetro, intercambiando posiciones entre ellos, además del poste interior, que hemos designado, *diagrama 1*.

El desarrollo de una filosofía de ataque es también necesaria para éste; al igual que para cualquier otro movimiento, deben imperar una serie de conceptos claros sobre los mismos.

Los espacios entre jugadores de perímetro son fundamentales. Hay que ajustar estos de forma que siempre exista la distancia de equilibrio entre todos los hombres exteriores (sobre cuatro metros). Nuestro poste trabaja durante el juego exterior creando ocasiones para anotar, en una posición dentro de un triángulo

imaginario, delimitado por la línea de fondo, la línea imaginaria del poste medio y por los laterales hasta un máximo de 50-100 cm de las líneas de la zona, *diagrama 2*.

Cualquier movimiento del poste fuera de ese área ha de estar dirigido a ayudar a un compañero con un bloqueo o para recibir un pase de emergencia desde el exterior.

Hemos establecido una serie de normas generales y de reglas más concretas para que los jugadores ocupen sus posiciones de perímetro e interior controlando sus movimientos de forma ordenada.

En cualquier caso, tanto las normas generales como las reglas específicas se han establecido para determinados jugadores con características técnicas específicas, y uti-

lizados dentro del contexto de este ataque con un solo poste. En cada caso cada entrenador deberá adaptar las normas a las características de sus jugadores.

Las reglas para los jugadores de perímetro son que sólo pueden driblar para:

- 1) Subir el balón desde la defensa al ataque.
- 2) Mejorar el ángulo de pase.
- 3) Llevar el balón a canasta.
- 4) Adquirir equilibrio.
- 5) Salir de un problema de la defensa.

Después de pasar el balón se puede:

- 1) Bloquear el lado contrario del balón (bloqueo y continuación si hay cambio de defensa), *diagramas 3-4*.

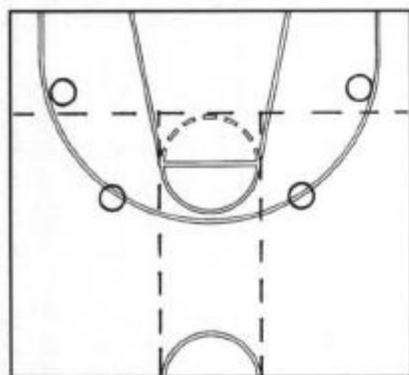


DIAGRAMA 1

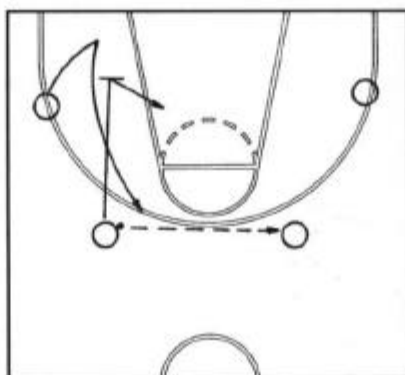


DIAGRAMA 3

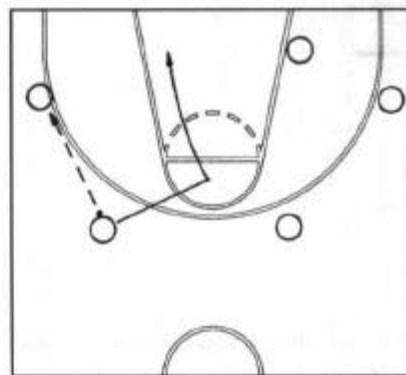


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 2

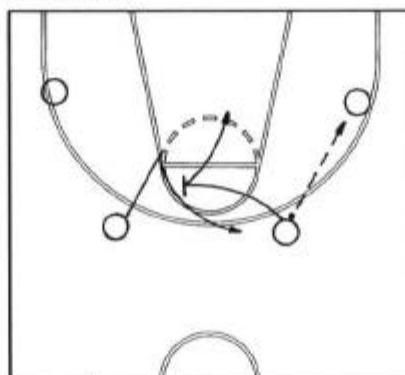


DIAGRAMA 4

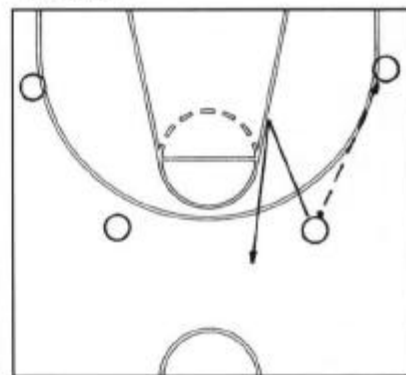


DIAGRAMA 6



2) Buscar un corte hacia canasta, dejando un puesto libre, que habrá de ser ocupado por otro jugador, *diagrama 5*.

3) Pasar, iniciar el corte y recuperar, *diagrama 6*.

No cortar hacia canasta si en ese lado está el balón, y puede haber

una penetración hacia canasta.

Cuando recibes el balón se puede:

- 1) Tirar o driblar
- 2) Dar un pase interior.
- 3) Dar un pase de perímetro.

Cortes sin bloqueo o con él: el jugador ha de cortar con algún pro-

pósito en concreto, ha de dejar enganchado a su defensor en los bloqueos y superarlo en los cortes con ángulos rectos y salidas explosivas. En los bloqueos, finta al defensor y corto hacia el bloqueador, pasando hombro con hombro, para dejar «enganchado» al defensor.

Cuando cortamos en busca de un bloqueo seguimos las siguientes reglas:

1) Corta hacia el poste alto, si el defensor te sobremarca, elimina ayudas y limita la visión del juego del defensor, *diagrama 7*.

Si no recibes pase ocupa la primera posición vacante en el perímetro que exista.

2) Si el poste bajo está en tu mismo lado y el balón en el contrario, busca un corte beneficiándote del bloqueo del poste bajo y vete hacia el aro, *diagrama 8*.

3) Nunca ocupes una posición por debajo de la línea de extensión del poste medio, si estás en el lado contrario al balón, *diagrama 9*.

Las normas generales en el perímetro son:

1) Mantener la distancia adecuada entre jugadores.

2) Cambia el balón de lado al menos una vez antes de tirar a canasta desde el exterior (ha de requerir entre 4-5 pases).

3) Pasa el balón al poste siempre que puedas.

4) Después de pasar el balón al poste, busca dividir a tu defensor.

5) Coordina bien los bloqueos y utiliza los cortes en ángulo recto.

6) Vigila el balance defensivo.

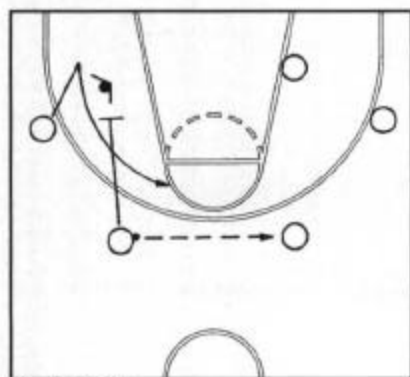


DIAGRAMA 7

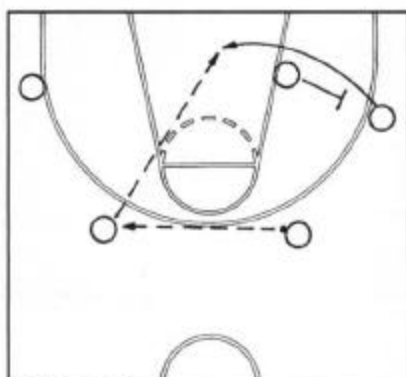


DIAGRAMA 8

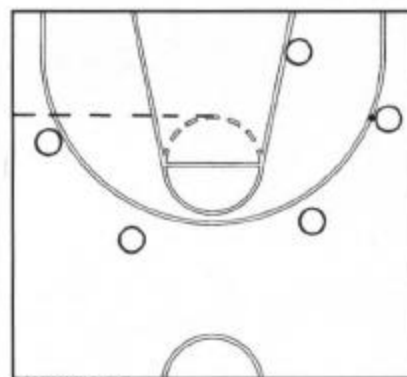


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 10

Las reglas para el poste con juego interior son:

1) Trabaja sobre el triángulo formado por las posiciones de poste bajo y la posición en la línea de puntos, *diagrama 10*.

2) Sobre el lado del balón si realizas bloqueos directos continúa hacia canasta buscando el balón dentro de la zona, apoyándote sobre el pie más cercano a la línea de fondo, *diagrama 11*.

3) Después de recibir el balón intenta:

- a) Movimientos de pivó.
- b) Ver jugadores libres en el perímetro.
- c) Cambiar el balón de lado, *diagrama 12*.

4) Si es necesario el poste puede subir a recibir el balón más allá del poste alto, con el fin de aliviar la presión defensiva, *diagrama 13*.

Las normas generales para desenvolverse en el poste interior son:

1) Crea ocasiones para anotar (gana la posición, corta con decisión dentro de la zona).

2) Evita faltas de ataque.

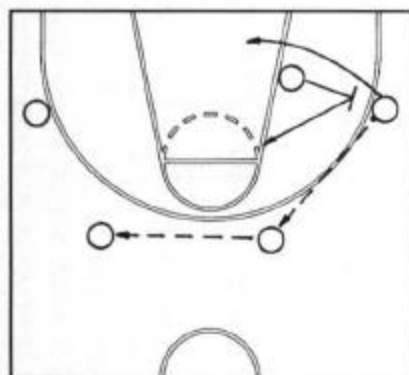


DIAGRAMA 11



VII CLINIC DE BASE DE ALICANTE

Los pasados días 9 y 10 de junio se llevó a cabo en Alicante la séptima edición del ya tradicional clinic de base de Alicante organizado de forma conjunta por la Diputación de Alicante y la Asociación Española de Entrenadores. Asistieron al acontecimiento más de 100 entrenadores para escuchar las charlas impartidas por Aito García Reneses, entrenador del Barcelona, Salva Maldonado, entrenador del TDK Manresa, y Chema Buceta, ex entrenador de la selección española femenina. □

3) Trabaja con coordinación con los jugadores del perímetro y del balón. Vete a buscarlo con decisión.

4) Sé activo y agresivo. Puedes superar a tu defensor con buenos movimientos y siendo fuerte en el contacto cuerpo a cuerpo.

Este ataque con un solo poste es especialmente efectivo cuando se tiene cuatro buenos jugadores exteriores, cara al aro, lo cual incluye

el pase y el tiro con buenos porcentajes.

Además está claro que hay que tener un poste fuerte y efectivo. Este hombre designado será más efectivo en tanto que trabaje y juegue duro sin el balón (buscando espacios y cortando rápidamente hacia el balón). Una gran parte de su tiempo estará trabajando para los hombres exteriores y cortando en flash dentro de la zona. □

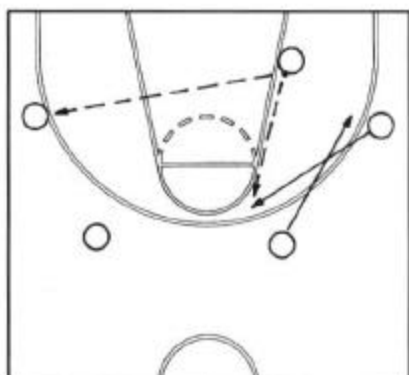


DIAGRAMA 12

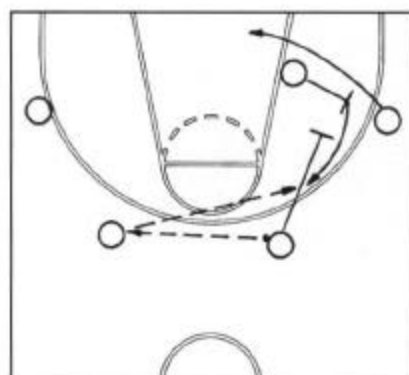


DIAGRAMA 13

Nº 1



equipamiento
y materiales
deportivos, s.l.

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

CUERPOS LIBRES EN LA ARTICULACION DEL TOBILLO

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

La existencia de pequeños fragmentos de hueso y cartilago desprendidos no es rara en el interior de una articulación. A estos fragmentos se les denomina médicamente «cuerpos libres» aunque el vulgo los ha bautizado con el nombre de «ratones» articulares debido a su gran movilidad cuando se les palpa a través de la piel.

Aunque esta patología es más frecuente a nivel de la rodilla, ya en 1856 Alexander Munro describió la existencia de pequeños fragmentos libres en el interior del tobillo.

Aunque existen algunas causas infrecuentes que pueden dar lugar a un cuerpo libre en el tobillo (por ejemplo la enfermedad de la membrana sinovial que produce cartilago llamada osteocondromatosis), la mayoría de los cuerpos libres articulares en esta articulación se deben a una de las dos causas que a continuación se mencionan:

a) Traumatismo: a nivel del tobillo, las torceduras son frecuentes. Cuando en uno de estos accidentes el tobillo gira con la planta del pie hacia fuera (eversión), puede desprenderse un pequeño fragmento marginal del astrágalo que corresponde a su ángulo externo.

b) «Osteocondritis disecante»: este término se refiere a una enfermedad que afecta a una porción del cartilago articular así como al hueso que se encuentra inmediatamente por debajo. La necrosis de este hueso por falta de riego sanguíneo dará lugar al desprendimiento de un pequeño fragmento osteo-cartilaginoso en el interior de la articulación.

En el tobillo suele afectar con preferencia al ángulo interno del astrágalo.

Si el fragmento no se ha desprendido totalmente de su lecho, el paciente se quejará de dolor a la carga, que aumenta en distintos grados de flexión del pie según la localización de la lesión. Puede acompañarse de derrames.

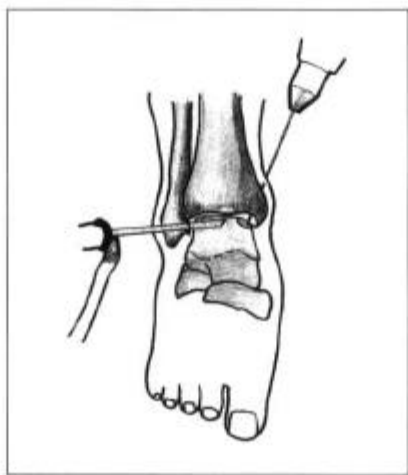
En el caso de que el fragmento se haya convertido en un cuerpo libre, pueden existir además cuadros de bloqueo articular al interponerse entre las superficies de la tibia y el astrágalo durante el movimiento, pudiendo a su vez deteriorarlas.

Por ser una articulación pequeña, resulta difícil palpar el fragmento a diferencia de la rodilla.

El diagnóstico es difícil ya que las radiografía de tobillo a veces no permiten ver la zona lesionada ni el pequeño cuerpo libre.

La gammagrafía con isótopos radioactivos permite el diagnóstico de las osteocondritis en fases precoces.

Ante un cuadro de este tipo, muchas veces tendremos que recurrir a la Resonancia Nuclear Magnética para la identificación de la zona afectada.



▲ Figura 1

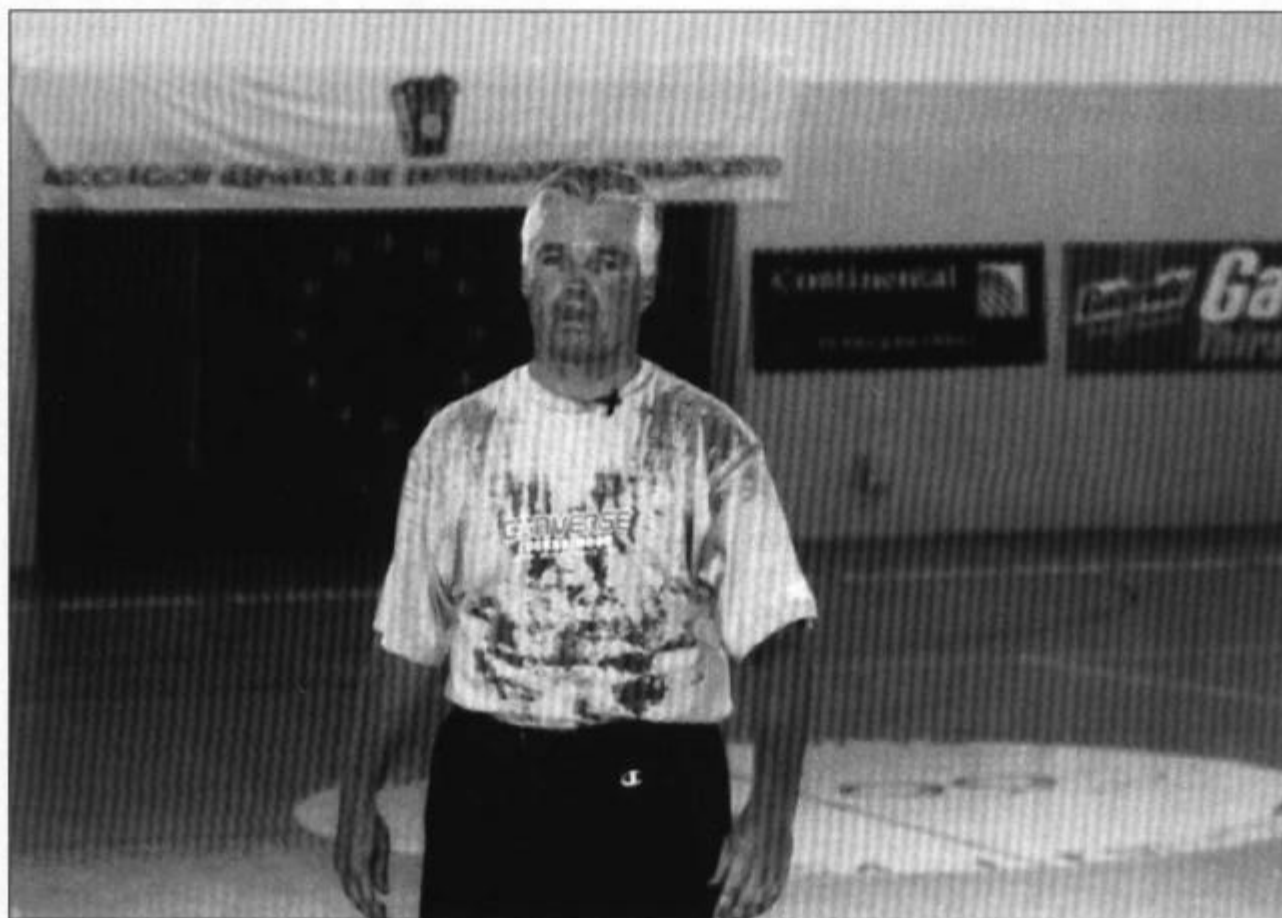
Hasta hace unos años para tratar estas lesiones había que abrir la articulación ampliamente, a veces seccionando temporalmente el maléolo tibial. Este gesto provocaba numerosas complicaciones como la falta de consolidación del mismo, el dolor y la propensión a la artrosis de tobillo.

Con la llegada de la artroscopia el diagnóstico se hace con toda seguridad al tener visión directa de la zona lesionada y del fragmento suelto. El gesto quirúrgico que hagamos dependerá de la situación en que nos encontremos, existiendo varias posibilidades.

—Si el fragmento es muy pequeño o está formado sólo por cartilago, se podrá extraer con una pinza de artroscopia.

—Si se trata de un caso muy antiguo con un fragmento ya muy redondeado que no se adapta al cráter que dejó en el hueso, habrá que extraerlo y perforar la zona ulcerada del cráter para intentar que se forme un tejido de cicatrización que la rellene (ver figura 1).

Estas lesiones son más frecuentes en los deportistas que en la población general y requieren un buen diagnóstico antes de que se agrave el futuro de la articulación. En algunos casos una úlcera amplia ha retirado a un deportista como es el caso de Van Basten. La artroscopia permite un tratamiento más preciso, con menor agresión al tobillo. Sin embargo la evolución de estos problemas es larga ya que para su total recuperación, el deportista debe de evitar el apoyo del tobillo lesionado durante un plazo de 6—8 semanas iniciando luego una correcta rehabilitación. □



ENTREVISTA CON BRIAN HILL

Por **FRANCO PINOTTI**

Es el típico «self made man» americano, el hombre hecho a sí mismo que tanta tradición tiene en la cultura estadounidense. Todo esto dicho sin ningún sentido peyorativo, porque si algo debemos admirar de nuestro personaje es su capacidad de ir escalando posiciones a base de mucho trabajo y mucha afición desde las obscuras canchas de pabellones desconocidos hasta el brillante y fantacientífico

Orlando Arena donde juega el equipo de moda de la NBA: Orlando Magic con su gran estrella Shaquille O'Neal al frente, y bajo la dirección de nuestro entrevistado, **Brian Hill**.

—«**Mi hermano** Fred, trece años mayor que yo —nos comenta— fue el que me introdujo en el mágico mundo del entrenador: él era un personaje muy importante, un gran entrenador de baseball, y a su sombra crecí conociendo el placer y

el dolor que comporta ser entrenador. El fue mi gran motivación y a medida que fui creciendo bajo su influencia se fue formando en mí la idea de que aquél era el camino que yo quería seguir: ser entrenador. En mi juventud fui probando un poco de todos los deportes, pero desde el principio tuve claro que el basket era el que más atracción me ofrecía. Al finalizar la universidad empecé a entrenar en pequeños high

“

Tienes que seguir intentando aprender y mejorar cada día para poder permanecer al nivel más alto, y ganar para poder seguir trabajando

”

school de mi estado, New Jersey. Estuve tres años y luego recibí una oferta como ayudante en una pequeña universidad, Montclair; ahí estuve dos años y me fui a Lehigh University, siempre como ayudante. Al año siguiente me nombraron entrenador jefe y estuve ocho años en el cargo. Posteriormente entré en Penn University, un centro grande con más amplias posibilidades de cara a mi futuro profesional y a los tres años recibí una oferta de Mike Fratello para ser uno de sus ayudantes en Atlanta Hawks. Ahí estuve cuatro años y finalmente en 1990 terminé como ayudante de Matt Goukas en Orlando y desde hace dos años soy el entrenador jefe».

—¿Qué se siente cuando se alcanza la cumbre escalando peldaño a peldaño desde la base?

—«Sobre todo notas una gran satisfacción al saber que has podido llegar a la cima después de entrenar a todos los niveles y llegar al nivel más alto posible: entrenar un equipo de la NBA. Una vez aquí te das cuenta que todo el trabajo que has realizado ha estado bien pero que no es suficiente; no te puedes relajar nunca, porque estás entrenando durante 100 partidos al año contra los mejores entrenadores y jugadores de Estados Unidos y si no cumples con las perspectivas ya se sabe... vuelves a casa. Así que tienes que seguir intentando aprender y mejorar cada día para poder permanecer al nivel más alto, y ganar para poder seguir trabajando».

—¿En su carrera como entrenador, en que aspectos técnicos ha hecho más énfasis?

—«Tengo que admitir que siempre he tenido la idea de que la defensa



“

Sigo pensando, y así lo transmito a mis jugadores, que es la buena defensa la que te garantiza un campeonato

”

es el arma clave. Sobre todo cuando era entrenador universitario, jugábamos con defensas múltiples, muchos tipos de zona, presiones a todo campo. En la NBA, donde sólo se puede jugar en individual, es muy difícil hacer presión todas las noches, pero el énfasis de la importancia de este aspecto sigo recordándolo a mis actuales jugadores. De todas maneras entiendo, especialmente en la NBA, que los aspectos ofensivos son muy importantes y con-

sidero que en este aspecto he trabajado mucho más duro entre profesionales que cuando entrenaba universitarios. Ahora bien, sigo pensando, y así lo transmito a mis jugadores, que es la buena defensa la que te garantiza un campeonato».

—¿Qué aspectos diferenciales hay entre entrenar a jugadores jóvenes y entrenar a profesionales, sobre todo a grandes estrellas como las que hay en su equipo?

—«Creo que lo más importante a nivel universitario es que tú, como entrenador, estás controlando totalmente la situación. En una high school, por ejemplo, siempre puedes echar a un jugador del equipo si no cumple con la disciplina impuesta; en la universidad tienes un sistema de becas que te garantiza cierta disciplina y que «obliga» a los jugadores a realizar lo que el entre-

nador establece si quieren seguir estudiando. Podemos decir que es algo así como una situación de dictadura. En la NBA la única afinidad es que tú debes seguir controlando, pero varía totalmente el método. Los jugadores saben si tú sabes lo que estás diciendo o no, o sea si eres competente o incompetente. Ello te obliga desde el principio a ganar su respeto tanto con tus conocimientos del juego como por tu sistema de disciplina. Hay una relación de toma y daca constante en el trato con los jugadores tanto como individuos que como jugador. Muchas veces hablas de como quieres defender a un determinado jugador y lo comentas con ellos, porque ellos son los que van a estar ahí haciendo el trabajo y son los que tienen toda la experiencia en estos asuntos. Muchas veces ellos deciden como hacer una determinada jugada y tienes que ser lo suficientemente hábil para dejársela hacer, porque como es su aportación, es su idea, no quieren fracasar y se aplicarán al máximo. Si siempre eres tú el que decide: así es como hay que hacerlo, a lo mejor no están de acuerdo con el planteamiento y por lo tanto no juegan con la intensidad necesaria.

Explico esto para que se entienda que el trato con el jugador estrella de la NBA es un trato de por igual, donde intercambias ideas, aunque a la larga eres el que tienes que tomar las decisiones y controlar la situación.

—Usted ha afirmado que Shaquille O'Neal es un jugador muy trabaja-

dor, aunque la opinión generalizada de la gente no sea ésta. ¿Cómo es Shaq?, y ¿cuánto hay de talento, creatividad o trabajo para que un jugador se convierta en estrella?

—«Quisiera romper una lanza a favor de Shaq. Por ser una personalidad tan famosa, que tiene muchas oportunidades fuera del baloncesto, es un personaje impresionante, muy profesional y muy amante de su trabajo, que es jugar a basket. También es tímido y no le gusta que la gente sepa cosas de él, pero puedo asegurar que fuera de la temporada, cuando no tiene ninguna obligación de hacerlo, O'Neal entrena cada día dos horas, sea cual sea la actividad que está haciendo en aquel momento. El no lo hace para que la gente lo sepa, sino únicamente porque sabe que todavía tiene que mejorar.

En cuanto a la segunda parte de la pregunta, está claro que para llegar hay que tener talento, en primer lugar, y después uno debe tener disciplina de trabajo, ética de trabajo. Hay que ser un trabajador duro, receptivo en todo momento, y es ahí donde Shaq, por ejemplo, ha destacado. Escucha todo lo que se le dice, enseguida aprende los conceptos muy bien y en muy pocas ocasiones repite el mismo error. Otro aspecto fundamental en jugadores de estas características, como las tiene Shaq, es que son ganadores, tienen ganas de ganar, siempre. Para O'Neal es más importante que gane el equipo que cualquier cosa que pueda hacer individualmente».

—¿Cuál es su metodología de trabajo desde que se reúne con el equipo hasta que comienza la temporada oficial?

—«Antes de empezar el campamento oficial nosotros realizamos una concentración de cuatro semanas y a los jugadores se les invita para que vengan por su cuenta. Ahí se trabaja muy duro en los aspectos técnicos y en el acondicionamiento físico. En esta fase de la preparación no puedes obligarles a venir, pero todos vie-

“

Un jugador, para llegar, debe tener talento, en primer lugar, y después disciplina de trabajo. Hay que ser un trabajador duro en todo momento

”

nen porque saben que de ello depende luego que tengan una buena o mala temporada.

Cuando inicia el «training camp» hacemos dos entrenamientos al día durante una semana y luego comenzamos enseguida el aprendizaje de los sistemas ofensivos y defensivos, a la par que mantenemos un buen nivel de trabajo en el acondicionamiento físico. Al cabo de dos semanas empezamos los partidos de exhibición, unos ocho en tres semanas. En este periodo entrenamos todos los días en que no hay partido, una vez al día, y cada tres días realizamos una sesión doble.

Cuando acaban los partidos de exhibición tenemos cuatro días, antes del comienzo de la temporada oficial, para poner a punto el equipo y rectificar los posibles defectos.

Durante la temporada regular hacemos un entrenamiento cada día que no jugamos y cuando hay tres días entre encuentros solemos dar un día de fiesta a los jugadores.

A partir de enero se recorta el tiempo de entrenamiento y en el último mes de competición sólo entrenamos una hora los días que no hay partido».

—¿Es realmente tan importante el factor táctico en la NBA como parece, o es más importante la capacidad de improvisación de los jugadores?

—«Yo creo que la táctica es muy importante en la NBA. Las defensas son mucho más sofisticadas de lo que piensa la gente y tienes que estar preparado a realizar muchos cambios en tu ataque en función de las defensas que te puedes encon-

“

En la NBA los jugadores saben si tú sabes lo que estás diciendo o no, o sea si eres competente o incompetente... Ello te obliga desde el principio a ganar su respeto tanto con tus conocimientos del juego como por tu sistema de disciplina

”

“

El juego de la NBA es muy táctico, pero a su vez tienes que saber diseñar las cosas, tanto en ataque como en defensa, para aprovechar las habilidades principales de los mejores jugadores

”

trar. A un equipo como el nuestro, por ejemplo, con dos grandes jugadores como O'Neal y Hardaway, le hacen muchos 2c1 en un mismo partido y además te los pueden hacer de formas distintas; tu equipo y tus jugadores deben estar preparados para reaccionar a cualquier circunstancia si quieres tener alguna garantía de éxito.

Pienso que el juego en la NBA es muy táctico pero a su vez tienes que saber diseñar las cosas, tanto en ataque como en defensa, para aprovechar las habilidades principales de los mejores jugadores».

—¿Cuánto hay de psicólogo en un entrenador de la NBA como usted?

—«Sería difícil dividirlo a nivel de porcentajes, pero es extremadamente importante porque la temporada es tan larga, porque estamos tratando con jugadores cuyo ego es muy grande, que ganan mucho dinero, y para motivarlos es necesario estar pensando constantemente en maneras y cosas que puedan mantener su atención y su interés a lo largo de la temporada. Uno de los sistemas que utilizamos es dividir la temporada por periodos y objetivos a conseguir a corto y largo plazo. Por ejemplo, si tenemos la idea que debemos alcanzar las 60 victorias, a los jugadores les ofrecemos objetivos a corto plazo como ganar la serie con un contrario de tu misma conferencia; o decir: en este desplazamiento debemos conseguir como mínimo seis victorias en ocho partidos. También solemos poner objetivos a nivel estadístico: lograr buenos



porcentajes de tiro, o alcanzar un buen rendimiento en los tiros libres, o en los rebotes, etc. Muchos de estos detalles sirven para crear una motivación constante y conseguir el objetivo principal que es llegar hasta el final de temporada con buenos resultados y alcanzar los playoffs.

También es muy importante el trato individual con cada jugador. Como ya he comentado son estrellas con un ego muy particular en el caso de muchos de ellos y no todos pueden tratarse de una forma única. Tienes que conocer lo que sirve para que un determinado jugador lo haga bien: que es lo que le molesta, con quien se lleva mejor, co-

mo está su mujer, sus hijos, si tiene otros problemas. No es fácil.

En el aspecto técnico, tampoco todos son iguales; hay algunos con los que debes reunirte, hacerle ver en video cual es su juego, donde no lo hace bien, que tiene que hacer para mejorar. Con otros no tienes

“

El equipo forma un mundo difícil donde tienes que ir con mucho cuidado por las distintas personalidades con que te rodeas

”

que ser tan atento, en la misma cancha le puedes corregir sin problemas y puedes encontrar la motivación más idónea.

Es un mundo difícil donde tienes que ir con mucho cuidado por las distintas personalidades con las que te rodeas dentro de un equipo».

—Cuando prepara un partido, ¿en qué aspectos hace más incidencia: en los conceptos individuales o los globales?

—«La mayoría de la preparación tiene que ver con conceptos de equipo; para cada oponente a lo largo de la temporada realizamos mucho trabajo de scouting y analizamos sus defensas y sus ataques y vemos con qué frecuencia utilizan sus jugadas. De todo lo que recopilamos hacemos dos cosas: ponemos lo más importante en vídeo y lo estudiamos junto con el equipo, y después salimos a la cancha y trabajamos contra el ataque del rival y como podemos defender estas situaciones. Después hacemos lo mismo con la defensa y hablamos de lo que queremos hacer nosotros. También damos a cada jugador un informe pormenorizado del jugador que puede defender y hablamos de los puntos fuertes y débiles de este específico jugador. Es principalmente un trabajo de conceptos de equipo, un trabajo global».

—¿Usted ha afirmado que los jugadores de élite europeos tienen mejores fundamentos que los jóvenes

americanos. ¿Hasta qué punto es ello cierto?

—«Creo que muchas veces en América los jugadores pasan por alto algunos de los aspectos de técnica individual que son muy importantes; especialmente los que son buenos atletas y se fían de su capacidad de correr y saltar, y se apoyan en esta capacidad atlética más que en su técnica individual.

Por otro lado hay muchos entrenadores a nivel de formación que están demasiado obsesionados con ganar y pasan todo su tiempo buscando el ataque perfecto o la defensa perfecta para ganar, en lugar de desarrollar las capacidades individuales de cada jugador.

También tenemos a un gran número de jugadores que simplemente juegan en los playground y no tienen una buena formación porque no tienen buenos entrenadores que les aconseje y así adquieren malos hábitos. Pienso que los jugadores que están viniendo de Europa tienen más habilidades, especialmente pasando y tirando, que los jugadores jóvenes americanos.

Creo también que aquí en Europa se está entrando en la dinámica de los entrenadores americanos de la que antes hemos hablado: empieza a haber demasiada obsesión por ganar y se dejan a un lado los aspectos de técnica individual que son vitales para conseguir jugadores de élite».

—Aquí en Europa, generalmente, el entrenador ayudante suele ser un elemento de escasa participación en el contexto de un equipo o con menos relevancia de la que debería tener; en Estados Unidos, y usted lo sabe muy bien porque ha vivido las dos caras de la moneda, el entrenador ayudante es un elemento importante en la estructura de cada equipo. Nos puede explicar las diferencias esenciales.

—«Está claro que cada situación es diferente, lo único que no cambia es la importancia del trabajo de cada uno. Recuerdo como en mis

“
Un buen entrenador jefe sabe delegar las responsabilidades y sabe recoger y analizar la información que los ayudantes aportan
”

inicios, cuando ocupaba el cargo de entrenador ayudante, siempre me sentí como algo importante en el esquema del equipo; el entrenador jefe de turno siempre me daba responsabilidades específicas; ahora trabajando en los sistemas de ataque, ahora en los defensivos, preparando los informes de los rivales o recomendar el como enfrentarse a un determinado equipo. Con ello quiero indicar que las áreas de responsabilidades de los entrenadores ayudantes son muchas y variadas. Ahora como entrenador jefe procuro repartir las mismas responsabilidades con mis ayudantes. Ello no quiere decir que siempre haces lo que sugiere el ayudante, pero de esta forma le obligas a trabajar, a pensar, a intentar mejorar el nivel del equipo. Es decisión del entrenador jefe el decidir cuando utilizar toda esta información en el momento más adecuado. Creo que esta debe ser una de las características principales de un buen entrenador jefe: saber delegar las responsabilidades y saber recoger y analizar la información que tus ayudantes aportan.

En Estados Unidos, principalmente en universitarios y NBA, los entrenadores ayudantes tienen mucha responsabilidad dentro de su equipo».

—¿Qué relación existe entre un entrenador profesional y la prensa especializada?

—«Creo que todos los entrenadores deben tener su propia filosofía de como tratar a la prensa. Mi intención es intentar ser muy directo y honesto e intentar mantener una actitud profesional cuando se trata con la prensa en todo momento.

“
En Estados Unidos hay entrenadores que a nivel de formación están demasiado obsesionados con ganar y pasan todo su tiempo buscando el ataque perfecto o la defensa perfecta para ganar, en lugar de desarrollar las capacidades individuales de cada jugador
”

“

**A medida que fui creciendo
como entrenador,
fui madurando y entendí
que no puedes hacer
un buen trabajo si te
descontrolas
emocionalmente**

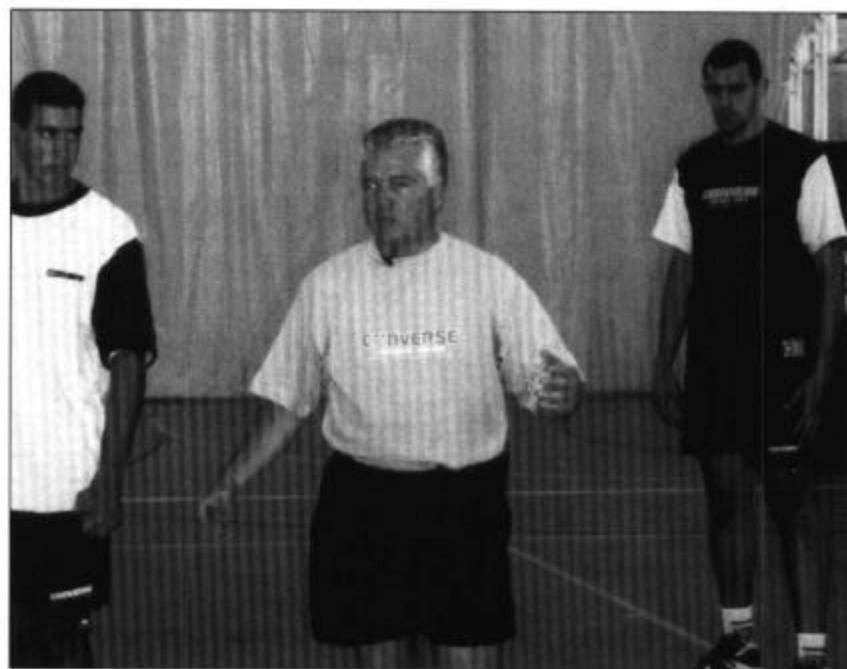
”

Obviamente hay ciertos temas acerca de los aspectos internos de tu equipo que no sueles comentar, pero se intenta comunicar de una forma abierta, lo mejor posible.

Hay que intentar desarrollar una buena relación de trabajo con todos».

—Una pregunta personal, ¿por qué usted siempre está tan serio?.

—«No soy un muy buen contador de chistes. A parte las bromas, creo que esto es algo que se aprende a lo largo de tu trayectoria como entrenador; cuando era más joven era muy activo. Era fácil para mis jugadores saber cuando yo estaba eufórico y cuando desanimado y a veces me metía tanto en el partido que perdía el control. A medida que fui creciendo como entrenador, fui madurando y entendí que no puedes hacer un buen trabajo si te descontrolas emocionalmente. Es un aspecto de mi carácter en el que he trabajado intensamente, y es especialmente importante en la NBA que cuando los jugadores te miran vean que siempre estás controlando la situación, o por lo menos que des esta impresión, y que estás tomando buenas decisiones y no estás permitiendo que tus emociones te obliguen a cometer errores. Así que prefiero dar esta sensación de frialdad y seriedad cuando trabajo aunque la procesión va por dentro, pero es importante mantener una postura uniforme durante los partidos sea que juguemos bien que lo hagamos mal, para que los jugadores vean una constancia en mí, pero tampoco me reprimo y si hace falta hago lo que hay que hacer pa-



“

**Pienso que en el momento
que un entrenador cree que
lo tiene todo adquirido
está dando el primer paso
hacia el fracaso**

”

ra que ellos jueguen como yo quiero que jueguen».

—Al margen del basket, que es lo que le gusta a usted?.

—«Lo más importante para mí fuera del baloncesto es mi familia. Es muy difícil con la temporada tan larga que tenemos y llena de actividades de todo tipo, mantener una relación constante con tu familia, por ello intento pasar todo el tiempo posible con ellos, viajando, me gusta ir a la playa; mis hijos son muy aficionados a los deportes acuáticos y para mí es importante compartir sus aficiones, mientras tanto me preparo para la siguiente temporada relajándome aunque no pierdo nunca de vista mi trabajo y siempre tengo cosas para leer que sirven para mejorar mi nivel de conocimientos. No soy de los que se pasan el tiempo, por ejemplo, jugando al golf, pero intento mantener un buen nivel

de calidad de relación con mis allegados en el poco tiempo disponible que paso con mi familia».

—¿Qué le parecen estos clínicos para entrenadores y que impresión ha sacado de éste organizado por la AEEB?.

—«Creo que los clínicos son extremadamente importantes. Cuando yo era un entrenador joven, en fase de formación y aprendizaje, intenté asistir a todos los clínicos posibles. Pienso que en el momento que un entrenador cree que lo tiene todo adquirido está dando el primer paso hacia el fracaso. Sea cual sea el nivel en el que te encuentres, tienes que seguir intentando mejorar y aprender porque sino habrá siempre alguien que te pasará por delante.

Creo que los clínicos son una buena manera para que todos los entrenadores aprendan y es especialmente bueno cuando puedes participar en uno donde hay entrenadores de diferentes países que aportan diferentes filosofías de juego y distintas formas de enfocar temas técnicos. Todos podemos aprender unos de los otros.

Este de la AEEB creo que es un clínic importante e interesante, muy bien organizado y con unos conferenciantes de gran nivel». □



Revista Oficial FIBA BASKET

Indispensable para que los entrenadores
estén al día sobre la Liga
ACB y el baloncesto internacional.

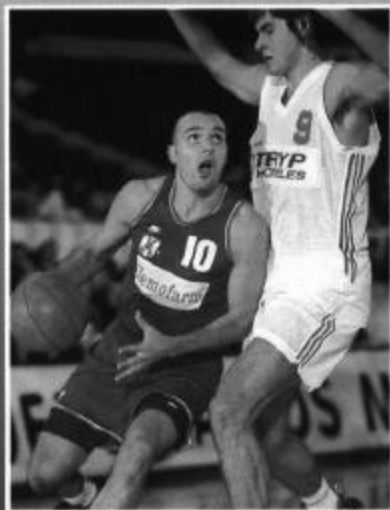


En España, FIBA BASKET incluye además el Suplemento Especial "ACB BASKET", un completo análisis sobre la liga española, con toda la información que genera mensualmente nuestra competición. Estadísticas, artículos de opinión, entrevistas y reportajes a los protagonistas de la Liga ACB, y sobre todo, la sección "Desde el banquillo", realizada en colaboración con la A.E.E.B. y que ofrece la mas completa información sobre el mundo de los entrenadores.



ATENCIÓN:

Con sus siete ediciones por toda Europa, FIBA BASKET es la revista de baloncesto de mayor difusión y ventas en nuestro continente. Con informaciones puntuales sobre todas las competiciones, entrevistas con los jugadores y entrenadores mas destacados, y una especial atención a la NBA.



Consigue una suscripción gratuita por un año (11 números) a la Revista Oficial FIBA BASKET. Infórmate en las oficinas de la A.E.E.B. c/ Jorge Juan, 82, 5º, 1ª. 28009 Madrid. Tel.: (91) 575 35 65. Fax: (91) 577 50 73



Llegarás a Manhattan *Con* 1 hora de adelanto.

Porque aterrizando en New York-Newark se ahorra tiempo en trámites y se llega a Manhattan 1 hora antes.

Volarás gratis *Con* acumulación de millas.

Porque el Programa OnePass permite acumular más millas de descuento cuanto más frecuentemente vuelas.

Dispondrás de 135 conexiones *Con* Estados Unidos.

Porque Continental tiene más de 135 conexiones diarias con USA, México y el Caribe desde su propia terminal.

Volarás en Primera *Con* tarifa Business.

En BusinessFirst de Continental. En asiento electrónico totalmente reclinable, con vídeo-sistema personal incorporado.

Volando a Nueva York *Con* Continental.

La Compañía Aérea con más salidas diarias desde Nueva York.



Con
**Continental
Airlines**



LA LINEA INTELIGENTE.