

ELNUEVO

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año IX • Núm. 32 • Enero 1996

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID

Tiempo medio (*)
6:23:04

Tiempo medio (*)
7:11:07



GATORADE®
LA CIENCIA
DEL RENDIMIENTO.

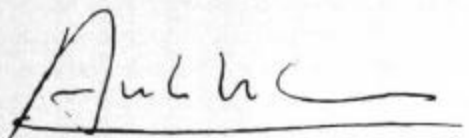
EL ENTRENADOR DE BASE Y SU MOTIVACION

Mejorar el baloncesto de base debe ser uno de los principales objetivos de los entrenadores y los directivos. Es importante que nuestros jóvenes tengan la posibilidad de practicar nuestro deporte en las mejores condiciones, de forma que puedan desarrollar todo su potencial como jugadores. Esto implica, entre otras cosas, que deben disponer de buenos entrenadores que no se limiten a cumplir un horario con el menor esfuerzo posible, o hagan de su equipo un «juguete» con el que simplemente se entretienen dos o tres veces a la semana, sino que se preocupen, fundamentalmente, por el desarrollo técnico y humano de los jóvenes a su cargo. Para ello, el entrenador de base tiene que estar convenientemente preparado, dominando las parcelas del juego que necesita enseñar a sus jugadores, y también todo lo que se refiere a la técnica de entrenamiento en este contexto concreto y a la dirección de personas jóvenes. Es evidente que un entrenador de base bien preparado podrá realizar mejor su trabajo, beneficiándose sus jugadores, los clubs a los que pertenecen y, en general, todo el baloncesto. Además de la adquisición de conocimientos, existe otro factor crucial para que el entrenador de base realice bien su cometido: su propia motivación como entrenador. El entrenador motivado trabaja con entusiasmo y tolera mejor los momentos difíciles, transmite ilusión a sus jugadores y no se desanima fácilmente cuando las cosas no salen a su gusto, se preocupa por aprender y transmitir sus conocimientos, y es menos probable que caiga en la rutina del «simplemente cumplir».

Esta es la línea en la que trabaja nuestra Asociación, con actividades y publicaciones que sirven para que el entrenador de base comprenda su cometido y disfrute con él, mejore sus recursos para desempeñarlo con eficacia, y tenga la motivación suficiente para realizar un trabajo poco reconocido pero de suma trascendencia para el baloncesto. Creemos que la Asociación cumple uno de sus principales cometidos, quizá el más importante, si como dicen muchos asociados, los entrenadores aprenden, aunque solo sea un nuevo detalle, y «cargan sus pilas de motivación» en los diferentes clínicos o cuando reciben esta revista.

Es importante, por tanto, que los entrenadores disfruten entrenando y que su formación permanente, además de abarcar temas técnicos, tácticos, etc., contribuya a mantener y fortalecer su motivación.

Recibid un cordial saludo,



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

El entrenador MIGUEL JUANE	Pág. 4
Escoge un camino MANUEL TOLEDO	Pág. 6
Short offense JOSE A. MARTINEZ	Pág. 8
Sistema de ataque ANTONIO MONTERO	Pág. 12
Ataque 1-2-2 RAMON BECH	Pág. 16
Los cortes CONCHITA JIMENEZ	Pág. 19
Ataque a toda cancha JAIME VENTURA	Pág. 23
Contraataque DANIEL J. JONES	Pág. 31
Cambios defensivos ETTORE MESSINA	Pág. 34
Hay que ver JUAN CARLOS MITJANA	Pág. 37
Técnicas psicológicas CHEMA BUCETA	Pág. 40
Relación del médico ALFONSO DEL CORRAL	Pág. 42
Entrevista con Alberto Pesquera MARIO J. HERNANDO	Pág. 45

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton M. Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Traducción
Neus Blanch

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

Han colaborado en este número
Miguel Juane, José A. Martínez, Antonio Montero, Manuel Toledo, Ramón Bech, Conchita Jiménez, Jaime Ventura, Daniel J. Jones, Ettore Messina, Juan Carlos Mitjana, Chema Buceta, Alfonso Del Corral, Mario J. Hernando.

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, S.L.

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

(c) 1996 A.E.E.B. - Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

EL ENTRENADOR DE BALONCESTO

Por **MIGUEL JUANE** (Abogado, Jugador Internacional 1989)

Me ha llamado mi buen amigo Pepe Laso para pedirme que escriba algo acerca de mi experiencia personal, como jugador de baloncesto, con los entrenadores que he tenido a lo largo de mi vida deportiva. Le agradezco mucho esta invitación sobre todo por poder expresarla en una publicación pensada y creada por y para los propios entrenadores. Sólo pretendo reflejar unas sensaciones desde mi convivencia y mi trabajo con los entrenadores y es precisamente esa experiencia personal, o más bien ese cúmulo de experiencias, la que me permite ver la figura del entrenador de un modo más objetivo y desde una óptica más comprensiva de lo que significa ser entrenador, y lo que representa desempeñar ese papel.

En un primer momento, mi idea fue hacer una crónica de los entrenadores de baloncesto que tuve, con nombre y apellidos, explicando alguna de sus peculiaridades, pero eso puede siempre hacerte incurrir en el olvido de alguno, o por el contrario, que alguien al que nombres pueda sentirse ofendido. Vaya por delante que de todo ellos, y han sido muchos, ya que jugué en muchos equipos, guardo recuerdos de vivencias comunes, y de todos ellos me quedará siempre con su aspecto positivo porque a fin de cuentas, lo positivo es lo único que hace que te emociones cuando recuerdas lo que has vivido.

A veces me hace reflexionar el recuerdo de todo lo que he compartido con mis distintos entrenadores y pienso en lo que habría pasado si hubiese reaccionado de distinta manera con alguno de ellos. No es real planteárselo una vez retirado. Actúas como actúas porque tienes

una edad, una personalidad, unas circunstancias y un entorno que te han hecho adoptar una postura determinada o tomar una medida concreta, y no otra.

De mi relación con los entrenadores se produjeron una serie de sensaciones a lo largo de los años que podría definir como:

ADMIRACION

Creo que la admiración hacia el entrenador se manifiesta en una primera fase que coincide con tus primeros años de jugador, cuando eres fácilmente moldeable, cuando sientes cierta reverencia ya que lo ves como un buen profesor, alguien que te ayuda a progresar, que te introduce, y por ello te deslumbra, en nuevos conocimientos y expresiones desconocidas hasta entonces como: fundamentos, fintar, driblar, poste bajo, etc.

Esta primera fase del jugador me parece fundamental desde el punto de vista del entrenador. Aquí quiero aprovechar para hacer una especial mención a un gran número de entrenadores anónimos que se merecen un reconocimiento general, ya que ellos son el verdadero sostén de este deporte y son los que hacen posible que haya muchos niños jugando y entrenando al baloncesto, porque se preocupan de encontrar pistas, de convencer al padre del niño rico para que regale un juego de camisetas al equipo, etc., y a veces sin recibir nada a cambio, de una manera totalmente desinteresada.

Igualmente admiras como jugador, ya que me parece una labor muy importante, a los grandes entrenadores que acuden a clínicas, concentraciones, etc., y que transmiten e intentan acercar sus conocimientos a los entrenadores más modestos,

y a los que si tienes la suerte de poder escuchar en alguna explicación de un movimiento, lo repites un millón de veces hasta que te sale bien. Sinceramente creo que los entrenadores deberían de fomentar este tipo de prácticas sobre todo en ciudades que no tiene la suerte de tener equipos en la élite para poder acercar el baloncesto a todos los rincones.

Quizás por un sentido cíclico de la vida, vuelves a experimentar este sentimiento de admiración en una fase madura, cuando adquieres sensación de colectivo, cuando piensas en tu entrenador, no como en alguien ajeno a ti, sino como en profesional que se preocupa de transmitir y llevar a cabo lo que ha aprendido y que se preocupa en hacer bien su trabajo. Valoras enormemente al buen entrenador, a quien te explica el porqué de un movimiento o al que ves que «quema» muchas horas trabajando para que las cosas salgan bien.

ESCEPTICISMO, DISTANCIAMIENTO

Coincide este sentimiento cuando se va afianzando tu «ego», cuando crees que el entrenador es alguien que te está robando minutos incomprensiblemente, que te sacrifica en labores oscuras cuando tú puedes hacer otras para las que te sientes capacitado. Un día te sientes cuestionado, el entrenador no valora tu trabajo, favorece a otros y además a ti te perjudica. No haces nada para remediarlo, esperas, únicamente su reacción, no tienes aún la madurez para pensar que tú puedes provocar el cambio. Se crea una dinámica muy negativa, una relación tensa, un pulso de orgullos que nunca tiene ganador y si un perjudicado, el equipo. A menudo el entrenador se refugia en el «no tengo por-

que dar explicaciones», que aunque realmente sea cierto, en nada ayuda. Debería imperar el diálogo pero no sucede así. Nadie cede y todo se va deteriorando. Qué gran error.

El entrenador es entonces alguien ajeno al jugador. No es directivo pero está cercano a ellos y en ocasiones te sientes cuestionado por él. Por supuesto no es jugador, no es de «los nuestros». Está en medio, en una zona de nadie, sin apoyos, sin estímulos. Debe ser muy duro. Con el tiempo he comprendido lo difícil que debe ser la relación jugador-entrenador. Para el jugador sólo va en una dirección, hacia el entrenador. Para el entrenador va en doce direcciones, él con cada uno de sus jugadores. Y lo curioso del caso es que muy pocas veces tiene a todos contentos porque cada uno tiene una reivindicación muy «legítima» para sí mismo: el que no juega porque no juega, el que juega porque no juega lo suficiente, el que juega todo el rato porque no descansa o porque hay otro que tira más veces... Es realmente complicado.

Como decía al principio, este análisis lo hago ahora desde la comprensión y la reflexión, pero entonces era el sentimiento general entre los jugadores y seguramente hoy lo seguiría siendo entre muchos de ellos, según las edades o las circunstancias personales y profesionales de cada uno.

AMISTAD

Realmente complicado cuanto te mueves en un ámbito profesional y el baloncesto de hoy está bastante mercantilizado, con todo lo bueno y lo malo que ello acarrea. Hay muchísimos intereses, y aunque parezca extraño dentro de un equipo, en ocasiones son contrapuestos. Si las cosas marchan bien, todo es estupendo; si se empieza a perder, todo se complica. Además en ocasiones, y desde la perspectiva del jugador, es poco popular fomentar la amistad con el entrenador ya que puede parecer que estás buscando beneficio personal y eso te puede alejar del resto de tus compañeros de equipo.

Surge aquí una figura peculiar que

es la del entrenador-ayudante, que suele ser alguien más joven que el entrenador-jefe, alguien más cercano al jugador, es la persona a la que le puedes contar tus confidencias y al que en ocasiones te sinceras porque a veces hasta discrepa del «jefe» y te puede echar una mano aunque sólo sea moral. Creo que es una figura a la que no se le da la debida importancia y que tiene un papel fundamental en determinados momentos siendo un gran complemento del entrenador principal en ocasiones como cuando te va a ayudar a una sesión de tiro, te da una palmada en un momento de frustración particular, se acerca a explicarte un cambio en un momento de tensión con el entrenador, etc.

De cualquier forma son muchas las experiencias vividas dentro del equipo, hay momentos realmente emocionantes como algunas victorias, ciertos detalles después de una derrota, circunstancias personales vividas por todos como la boda de alguien, el nacimiento de un hijo, la muerte de un familiar, etc. que hacen que se cree una relación de amistad al margen de la profesional, y que yo creo que es lo que al final merece la pena que perdure.

Permitidme el poder presumir de tener amistad con muchos de los que fueron mis entrenadores, tanto «jefes» como asistentes, como entrenadores en concentraciones, selecciones, trabajos específicos, etc., y confío en que para muchos de ellos ese sentimiento sea recíproco.

SOLEDAD

La figura del entrenador es compleja por lo que explicaba anteriormente y en muchas ocasiones está asociada a la sensación de soledad ya que carece de apoyos y frecuentemente está cuestionado por todos los estamentos. Por eso, para los directivos el entrenador curra poco, pide mucho y no tiene ni idea; para los jugadores, les hace currar mucho, siempre está «mareando la perdiz» y, aquí coinciden con los directivos, no tiene ni p... idea; para la prensa, si se

ganó, casi siempre existen, «peros», y si se perdió, a ver si lo echan porque el equipo así no funciona, y ya se sabe, es más fácil y más barato cambiar a uno que no a doce; para el público, a ver enano, saca a éste o al otro, pide tiempo muerto, etc.

Además está lo de la «casa» a cuestas y todo lo que ello conlleva. En esto coincide con muchos jugadores que pasan por lo mismo: sensación de inestabilidad, de temporalidad, de estar lejos del entorno conocido y querido, de incertidumbre respecto al futuro, etc.

RECONOCIMIENTO

Cuando me invitan a algún campus o conferencia relacionada con el baloncesto, siempre suelo comenzar mi explicación con un balón de baloncesto al que trato de controlar primero con un dedo, luego con dos, etc., mostrando así la dificultad del manejo del balón si no utilizo los cinco dedos. Utilizo este argumento para explicarle a los niños que ni uno, ni dos, ni tres hacen un equipo sino que necesito a los cinco para poder controlar la pelota, igual que en un equipo.

Continúo mi explicación diciéndoles que a esos cinco dedos los controla una sola muñeca, un solo brazo que yo les digo que es el entrenador que ellos tienen, que es la persona encargada de que todos vayan coordinados, que saca el mejor rendimiento de cada uno de ellos, y es quien marca la dirección a seguir. Creo sinceramente que la figura del entrenador es fundamental porque, acertada o equivocadamente, se debe seguir un único criterio, ya que si no podríamos desembocar en un baloncesto-descontrol en el que cada uno tiene un interés distinto y una opinión contrapuesta, incluso una excusa para cada acción errónea, y así imperaría un cierto caos, una cierta anarquía, que harían inviable el interés colectivo del equipo. La habilidad del entrenador radica en elegir y aplicar el criterio adecuado a los jugadores que tiene y a las necesidades del equipo.

¡¡ESCOGE UN CAMINO!!

Por **MANUEL TOLEDO** (Entrenador Superior)xx

Cada uno empezamos a entrenar por diversos motivos y nuestras situaciones personales son diferentes, pero en este artículo quiero basarme en aquellos entrenadores que no ingresaron en un club debidamente estructurado y consolidado, sino que el club creció sobre sus espaldas.

Al comenzar a entrenar a un grupo de chicos/as, nuestra aspiración es fomentar el que se haga deporte en nuestro barrio, pueblo, colegio..., sin otras grandes miras de futuro. Nos ocupamos de entrenar, de hacer de delegado recaudando el dinero de fichas y arbitrajes, de ir a la Federación a diligenciar las fichas y recoger los calendarios, de conseguir unos equipajes en alguna tienda de deportes a cambio de hacerle publicidad, de hablar con alcaldes, concejales, instituciones... Al cabo de algunos años, observamos con satisfacción que bajo el manto de ese equipo original han aparecido varios equipos inferiores, a los cuales los entrena algún amigo al que hayamos liado también, o jugadores del primer equipo, a los cuales convencimos para que entrenaran porque tenían cualidades para ello.

Toda la carga burocrática que esa estructura de equipos conlleva ya no la podemos soportar nosotros solos y entonces realizamos una llamada de auxilio a la cual acuden algunos padres de jugadores. Conseguimos que varios se involucren formando una directiva y entonces es cuando tenemos que tomar la decisión de formar parte de la directiva, o de dedicarnos exclusivamente a entrenar.

Cada postura tiene sus ventajas e inconvenientes que debere-

mos sopesar detenidamente antes de tomar una decisión, pero lo que no podemos hacer es querer ser el presidente y el entrenador al mismo tiempo, puesto que ambos cargos son radicalmente incompatibles.

Si entramos en la directiva, deberá ser en un puesto en el que predomine el tema deportivo sobre el burocrático. Aportaremos nuestros conocimientos y experiencia para dirigir el club hacia los objetivos previamente fijados, impidiendo las injerencias deportivas de los «padres-directivos».

Si por el contrario seguimos dedicándonos a entrenar, tenemos que desinvolucrarnos del funcionamiento burocrático del club, (aunque al principio podamos echar una mano en temas puntuales) y dedicarnos exclusivamente a nuestro equipo. Con ello conseguiremos que nos valoren y consideren como un entrenador al mismo nivel que otros que se incorporen al club, y no como un «chico para todo», que por llevar muchos años en el club y «ser de casa», puede cubrir los huecos de principio de temporada o los que se produzcan en el transcurso de la misma.

Una vez que hayamos elegido una opción, deberemos ser consecuentes con ello y si habiendo elegido ser entrenador, prescindimos de nuestros servicios tras una temporada de resultados negativos, no nos encerramos en el pasado con actitudes de «a mí esto no se me puede hacer» o «este club lo he creado YO», y una vez pasado el amargor de los primeros días, alégrate puesto que aquello en lo que fuiste pionero y empezó siendo poco más que un hobby, se ha convertido en un «CLUB SERIO»....??? . □

La figura del entrenador es necesaria y su influencia para el jugador es enorme en toda su vida deportiva ya que condiciona sus expectativas, su juego, sus ilusiones y las de otras muchas personas que están cercanas a él. Un dato, haciendo un recuento de memoria y entre primeros entrenadores, ayudantes, preparadores físicos, entrenadores de concentraciones, de técnica individual, etc., he tenido la oportunidad de trabajar con más de medio centenar de entrenadores, cada uno con su filosofía y visión particular del baloncesto y del deporte, y de todos ellos he podido sacar alguna conclusión positiva y constructiva que me han ayudado en mi formación como jugador y en alguna medida me ha enriquecido como persona.

Desde aquí mi reconocimiento a todos ellos y sobre todo a aquellos que tratan de hacerlo bien, que trabajan para hacer mejor las cosas y

que se preocupan de que todo esto pueda funcionar y que cada vez vayan mejor las cosas y pueda existir una mayor cobertura que permita que el baloncesto se acerque a todo el mundo y sea cada vez más popular.

De todo lo anteriormente expuesto puedo llegar a afirmar que entiendo que la figura del entrenador es fundamental para que el engranaje de la maquinaria del baloncesto funcione y además funcione bien. Y es necesaria e importantísima en todos los distintos estadios de la vida de un jugador, en su formación, en las primeras competiciones, en el salto a la vida profesional y en el desarrollo de ésta hasta la retirada.

No existe el entrenador ideal, como no existe el jugador ideal ni el directivo ideal, pero si se me permite y desde mi óptica de ex jugador, creo que hay un ingrediente que es importante, aunque no imprescindible,

para ser un buen entrenador, y es haber sido jugador anteriormente, porque así llegas a comprender mejor las emociones que se viven en esa situación, lo que afectan o estimulan ciertas reacciones o comentarios, etc. Todo profesor ha sido necesariamente alumno, y creo que a todo entrenador le convendría haber sido jugador.

En fin, como última petición, aceptar este ruego, **SEGUID ENTRENANDO**, porque gracias al esfuerzo, la ilusión y el trabajo de muchos de vosotros, el baloncesto es lo que es, con un gran número de niños practicando este deporte y con unas competiciones profesionales y no profesionales que colman las ilusiones y las aspiraciones de muchas personas que aman este deporte y este juego, y por favor nunca olvidéis esto último: **EL BALONCESTO, NUESTRO DEPORTE Y PARA MUCHOS NUESTRA PASIÓN, ES SENCILLAMENTE UN JUEGO.** □



EUROBASKET EVENTS '96

TORNEOS INTERNACIONALES DE BALONCESTO

PARA EQUIPOS DE JUGADORES DESDE 12 AÑOS HASTA LOS "OVER 35"



VENEZIA (*)

4 de Abril - 8 de Abril, 1996

UN CIUFF PER **unicef** 

UNICEF RECIBIRA 1 DOLAR
POR CADA TIRO LIBRE REALIZADO



LLORET DE MAR (**)

22 de Junio - 29 de Junio, 1996
29 de Junio - 6 de Julio, 1996

TROFEO
COSTA BRAVA



NIZA / MONTECARLO (*)

10 de Julio - 14 de Julio, 1996

TROPHÉE
CÔTE D'AZUR

EN LOS SIGUIENTES TORNEOS LOS ENTRENADORES AFILIADOS A LA A.E.E.B. TENDRÁN DERECHO A:

(*) 10% DE DESCUENTO

(**) 50% DE DESCUENTO SI PARTICIPARÁN CON UN GRUPO DE 14 PERSONAS.

CUOTA DE PARTICIPACIÓN GRATUITA SI PARTICIPARÁN CON UN GRUPO DE 20 PERSONAS.

PARA INFORMACIÓN

A. S. EUROBASKET: ESPAÑA ☎ 972 - 222130 ITALIA ☎ 07-39-385-250124/250290

«SHORT OFFENSE»: SERIES CORTAS PARA UN ATAQUE EFECTIVO

Por **JOSE ANTONIO MARTINEZ** (Entrenador Superior)

El desarrollo del sentido del juego colectivo de ataque es uno de los factores primordiales a cuidar en la evolución de todo jugador de baloncesto. Admiramos mucho a un excelente dominador de balón, pero a veces decimos «le pierde la cabeza»; tenemos un excelente tirador, pero pensamos de él «no sabe jugar sin el balón»... Naturalmente, todo en baloncesto es entrenable, y por supuesto, el sentido táctico también. Las fases a desarrollar, bajo mi punto de vista, en este tipo de trabajo son las siguientes:

a) Iniciación al concepto de táctica individual como paso previo a la táctica de equipo. En esta fase se introducen conceptos tales como: uso adecuado del dribbling, selección del tiro, uso de las fintas de recepción, entrenamiento del «timing» en la ejecución de pase y recepción, uso adecuado de los cortes, de los aclarados, del espacio, etc.

b) Iniciación a la táctica colectiva. Juego colectivo 2c2, 3c3. Ya en esta fase se introducen conceptos como el bloqueo directo y continuación, y todo lo que ello conlleva (uso de ángulos adecuados, bloqueos falsos, introducción del tercer hombre ofensivo en el bloqueo, etc.), el concepto de pasar y cortar, el uso acertado de los aclarados, introducción a los bloqueos indirectos, colocación para el rebote ofensivo, etc.; y también el concepto de recuperación defensiva (rebote y transición defensiva, balance defensivo).

c) Trabajo de series cortas. Es el paso previo al trabajo táctico de ataque más conocido como son los



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 4

sistemas. La idea de series cortas no es novedosa en absoluto, y personalmente la he visto desarrollada en el Clínic del Mediterráneo por Chuck Daly, y en las Jornadas Técnicas de la Región de Murcia celebradas en Santomera por Felipe Coello. De cada uno de las fases anteriores se podría escribir libros enteros, pero el propósito de este artículo es el desarrollo de un sencillo esquema sobre las series cortas.

¿Qué son las series cortas?

Se trata de una serie de movimientos que sirven como inicio de

jugada de ataque, y que pueden dar origen a un sistema combinado, o bien a un desarrollo de juego libre. Tienen diversas opciones en cada momento, y son flexibles en su ejecución. No tienen como objetivo inmediato el conseguir canasta, pero todas las opciones persiguen la canasta como meta final.

La utilización de las «series cortas» nos puede servir:

► Como introducción al trabajo táctico colectivo en equipos de formación (cadetes, juniors). Considero conveniente no trabajar sistemas largos y complejos en equipos de

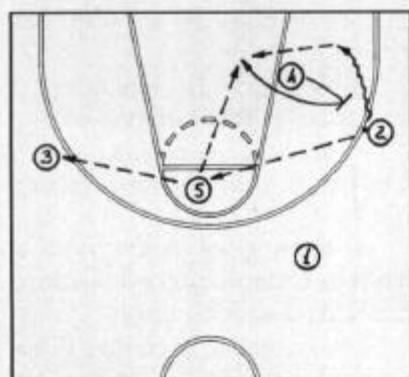


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9

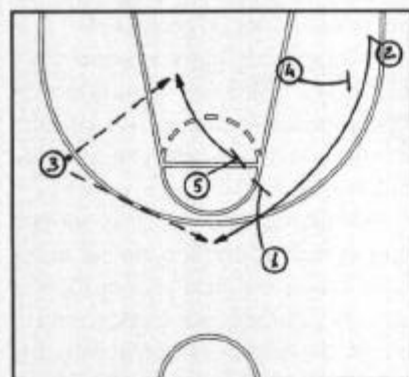


DIAGRAMA 6

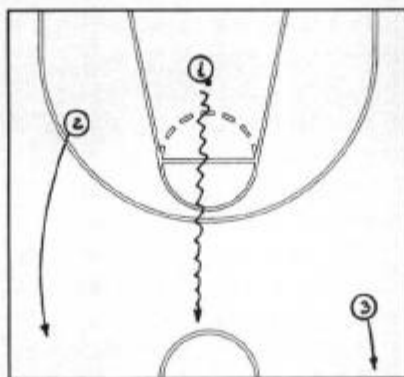


DIAGRAMA 8

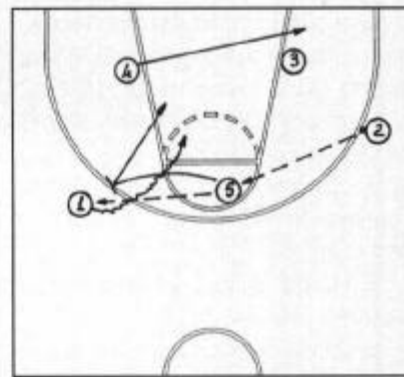


DIAGRAMA 10

promoción, ya que coarta la creatividad del jugador y tanto los entrenamientos como la competición pueden convertirse en algo rutinario. Sin embargo, la utilización de «llaves de apertura de juego», como le llama Felipe Coello a estas series cortas, dan la oportunidad de crear una cierta disciplina táctica al tiempo que permite cierta flexibilidad y creatividad en el desarrollo del juego. Presentaremos algunas llaves de apertura: una a todo campo estructurada como transición lateral, y dos a medio campo, basados en bloqueos ciegos como inicio del juego.

► Como ataques organizados en situaciones especiales en cualquier equipo incluidos seniors. En este artículo desarrollaremos: una transición lateral (pensada para realizar después de tiro libre recibido); una salida de presión + transición después de canasta contraria y una jugada de ataque con saque desde el fondo.

► Como inicio del trabajo táctico en equipos seniors en pretemporada. Además, en equipos con poca tradición táctica (me refiero a aquellos equipos que prefieren un tipo de juego menos controlado) suele dar muy buen resultado el trabajo de series cortas.

Las series cortas deben estar pensadas para que puedan ser descompuestas en trabajos más simples de 2c2, 3c3, 4c4, porque consiguen una clara mejoría en los entrenamientos de ataque y defensa de los equipos.

El trabajo de series cortas debe ser incluido en todos los entrenamientos mediante ejercicios de 3c3, 4c4 y 5c5. En lugar de introducir todo el movimiento completo, se puede exigir a los jugadores que realicen el primer movimiento y el resto hagan juego libre.

Desarrollo

En el *diagrama 1*, (1) dribla sobre el bloqueo de (4) que bloquea y

continúa. (1) puede pasar a (4) directamente, o bien pasar a (2).

En el *diagrama 2*, (4) continúa para bloquear a (5), en el lado contrario, que corta para recibir interior.

Al mismo tiempo, (3) debe trabajar sobre el bloqueo de (1) para cortar rápido desde el lado débil y recibir en el poste alto para penetrar o tirar.

(1) mantiene posición exterior para recibir pase de vuelta de (2) y poder jugar 2c2 con (4) en el lado contrario, *diagrama 3*.

En la siguiente serie, *diagrama 4*, (1) dribla sobre el bloqueo de (4) que bloquea y continúa.

(1) puede pasar a (4) directamente, o bien pasar a (2).

Las opciones son, *diagrama 5*: (2) puede jugar 2c2 con (4) mientras (5) corta al poste alto; (2) pasa a (5) y éste pasa a (4), que gana posición interior.

Si (5) no puede pasar a (4), pasa a (3), en posición exterior, que

tiene un aclarado para jugar 1c1.

Cuando el balón va hacia (3), *diagrama 6*, (1) y (5) montan un bloqueo doble en el poste alto para el corte de (2), que también ha cortado anteriormente sobre un bloqueo indirecto de (4). (5) continúa hacia el lado del balón.

Ahora trabajamos para una salida de presión + transición. En el *diagrama 7*, (2) finta para recibir un pase de (5), pero va a bloquear al defensor de (1). Este recibe y corre por la calle central, *diagrama 8*, decantándose hacia el lado donde da el primer pase; (4) llega al poste bajo del lado fuerte *diagrama 9* y la primera opción es un pase de (2) a (4) y éste juega 1c1 con ventaja de velocidad. (1) corta al otro lado.

Si (4) no recibe, va a poner un bloqueo al corte de (3).

Si (2) no puede jugar con (3), jugará con (5) en el poste alto, y (5) con (1), *diagrama 10*.



DIAGRAMA 11

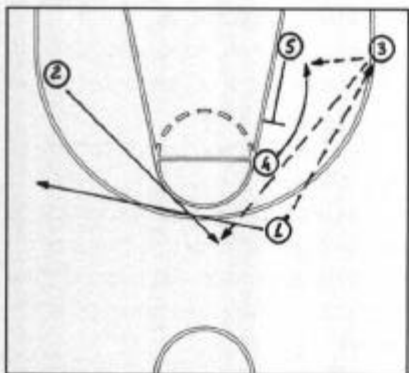


DIAGRAMA 12

En esta posición, podemos iniciar un ataque «L» en un juego de 2c2 entre (5) y (1).

Otra serie corta la podemos utilizar en un saque de fondo en pista delantera: lo llamamos «ROMBO», *diagrama 11*.

(1) hace una finta de penetración y sale al exterior para el pase de seguridad.

Previamente, en el momento de entrega del balón del árbitro a (5), (4) ha ido a bloquear al defensor de (2).

Este corta, y si es posible, recibe para una bandeja; si no recibe, coloca un bloqueo en el lado contrario para liberar a (3), que puede recibir junto a la canasta.

En el *diagrama 12*, (1) pasa a (3) mientras (5) bloquea a (4).

(3) puede pasar a (4) en el corte, o bien pasar a (2) que ha reemplazado su posición con (1).

Para finalizar una transición lateral. Esta transición está estructurada también como contraataque. La



DIAGRAMA 13

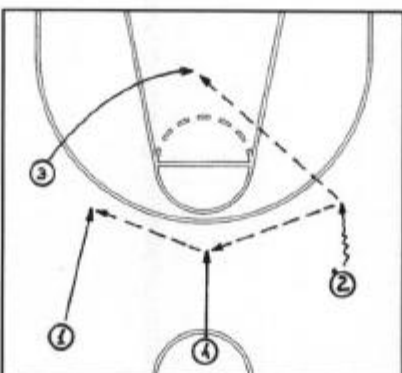


DIAGRAMA 14

usamos después del tiro libre, *diagrama 13*.

(5) saca sobre (1), éste bota por la banda y pasa rápidamente a (2) y coge la calle central; (3) y (1) van por la calle contraria, *diagrama 14*.

(3) debe llegar rápidamente al tiro libre contrario y cortar hacia la canasta para recibir de (2).

Si (3) no recibe, se cambia el balón de lado para (1) mediante el pase a (4).

En esta posición, *diagrama 15*, podemos iniciar un ataque «L».

Si queremos jugar nuestra transición, lo hacemos simplemente haciendo un corte de (2) al lado contrario después de pasar a (4), *diagrama 16*.

Por último, me gustaría señalar que el trabajo táctico da sus frutos no a través de repeticiones reiteradas de sistemas monótonos, sino a través de la propia convicción del entrenador y de su capacidad para transmitirlos a los jugadores. □

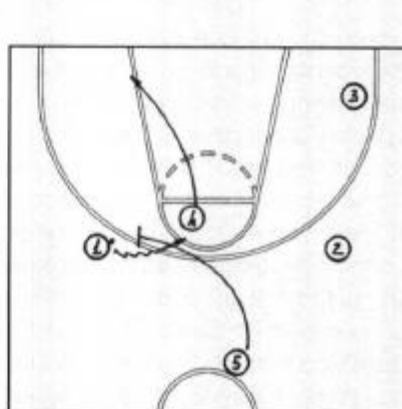


DIAGRAMA 15

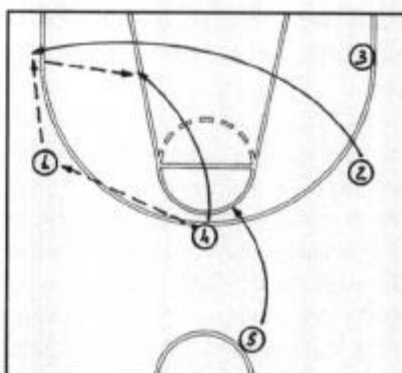


DIAGRAMA 16



CLINIC "COPA DEL REY"



Murcia, 24-25 de febrero de 1996



Conferenciantes



JOSE V. HERNANDEZ



LOLO SAINZ



FELIPE COELLO



JOSE A. PESQUERA



JAIME VENTURA

Colaboran:



Patrocinan:



Temas

- Trabajo en progresión de la táctica individual.
- Fundamentos de ataque.
- Conceptos básicos de la defensa.
- Ataque contra defensa individual utilizando el poste alto.
- Ataque por conceptos. Bloqueos.

INFORMACION e INSCRIPCIONES:

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

ASPECTOS DE UN SISTEMA DE ATAQUE DE UN EQUIPO DE LA NBA APLICABLES AL BALONCESTO DE BASE

Por **ANTONIO MONTERO** (Profesor INEF Galicia, Entrenador Superior)

El propósito de este artículo se centra en el aprovechamiento de un sistema ofensivo utilizado por un equipo de alto nivel competitivo por equipos en edad de formación.

En concreto tomaremos el ataque básico del equipo de la NBA Chicago Bulls, en la etapa del entrenador Phil Jackson, analizado en las finales del año 91 contra Los Angeles Lakers y en los playoffs del año 95 contra Charlotte Hornets y Orlando Magic.

Buscando referencias sobre los aspectos básicos de un sistema de ataque encontramos que Peterson en su libro «Mi credo baloncestístico» dice: «el juego de tres es el límite del juego de equipo. No me digan que se juega entre cinco. No he visto jamás una jugada en la que haya más de tres hombres implicados con el balón en el mismo momento»... añade en síntesis que «un ataque que proporcione oportunidades de 1c1, 2c2 y 3c3 es un gran ataque».

Como podemos observar en el diagrama 1 la distribución de los jugadores se realiza formando un triángulo en el lado del balón con un jugador en la esquina, otro en el poste medio y el tercero en la continuación de la línea de tiros libres.

Dicha configuración es idéntica a la propuesta en otro sistema muy difundido conocido como Shuffle (Smith, 1988) o Barajar (Healey y Hartley, 1982), aunque su desarrollo varíe como vemos a continuación.

La circulación básica en este sistema se puede observar en los diagramas 2 y 3. En ellos podemos



DIAGRAMA 1

observar la disposición triangular cuando el balón está en el otro lado del campo.

Las relaciones más habituales en la aplicación de este sistema son:

1) Utilización de 8 espacios de juego para el desarrollo de las diferentes opciones (diagrama 4). Dejando determinados espacios para jugadores interiores (6 y 7), exteriores (1, 2 y 3), interiores-exteriores 4 y 5) y otro para situaciones especiales (8).

La utilización de normas de actuación en relación con las posiciones ocupadas por los jugadores han sido propuestas por diversos autores (Bosc y Grosgeorge, 1985; Comas, 1987; Massimino, 1990; Montero 1987, 1991 y 1992).

2) Mantienen al base (1) en «punta» o en la esquina de lado del balón, preparado para cambiar el balón de lado o para aprovecharse de dos bloqueos indirectos seguidos si permanece alejado del balón. Una de las características de este equipo es que el base es un buen lanzador desde larga distancia.

3) Realización de aclarados en determinadas situaciones:

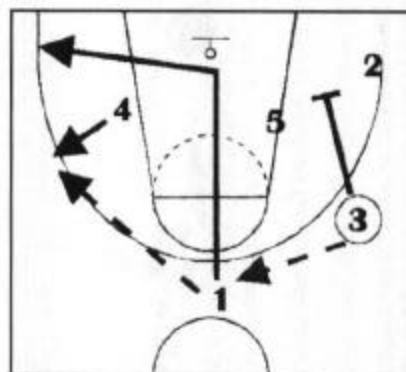


DIAGRAMA 2

a) Balón llega al poste medio (diagrama 5). Siempre pasando desde la parte del triángulo más cercana a la línea de tiros libres.

b) Llega el balón al poste alto si la defensa impide la circulación del balón por el perímetro (diagrama 6).

4) Dejando el poste alto libre bien para penetraciones o para solucionar la presión sobre el jugador en «punta».

5) Alternancia de 3, 2 y 1 jugadores, sucesivamente, en el lado del balón; añadido al desplazamiento del balón.

6) Finalización de las opciones de juego previstas con una situación de bloqueo directo y continuación, normalmente perpendicular a la línea de fondo.

El utilizar, con preferencia, estas relaciones y tener como sistema básico el planteado a pesar del cambio de jugadores que ha sufrido dicho equipo en los últimos años, habla en favor de las posibilidades de adaptación de este planteamiento además de su indudable eficacia.

Quizás la clave pueda estar en el nivel de libertad que proporciona a

los jugadores para, manteniendo la estructura básica, cumplir los objetivos del ataque teniendo en cuenta, a su vez, las características de los jugadores.

Volviendo al planteamiento inicial, y recordando la importancia del juego 1c1, 2c2 y 3c3 desearía hacerme las siguientes preguntas:

¿En qué momento se manifiestan las posibilidades que mencionamos?

¿De qué manera pueden ser aplicables para equipos de formación? Respondamos a la primera.

Momentos

1c1:

1) Al rotar el balón hacia el lado contrario de la sobrecarga (diagrama 2);

2) Al llegar el balón al poste bajo (diagrama 5);

3) «Puerta atrás» al no poder recibir el jugador en «punta» (diagrama 6).

2c2:

1) Al presionar el cambio de lado del jugador en «punta» corta intencionalmente «puerta atrás». Si no lo consi-

gue vuelve y realiza bloqueo directo y continuación (diagramas 6 y 7);

2) Bloqueo directo y continuación;

a) En el lado de la sobrecarga, el balón llega a la esquina y el pasador corta dejando la opción del bloqueo directo del poste (diagramas 8 y 9);

b) Pase del base al alero y corta a la esquina del mismo lado. Bloquea el poste alto para el jugador con balón (diagramas 10 y 11);

c) Desarrollado cuando el escolta pasa al alero y corta a la esquina del lado del balón. Al cambiar el balón de lado el escolta viene a recibir al centro; si no puede finalizar recibe un segundo bloqueo, directo en este caso, del alero (diagramas 12, 13 y 14).

Todos los bloqueos directos que realizan para Jordan mantienen la constante de liberar su lado derecho dejando así más espacio para este jugador.

3c3:

El juego entre tres jugadores se desarrolla, básicamente, desde los bloqueos indirectos.

1) Pasa el alero hacia el centro y bloquea a su compañero en la es-

quina (diagrama 2);

2) Pasa al alero al poste medio y bloquea (diagrama 5);

a) Poste medio del lado opuesto;

b) Jugador exterior situado en la línea de tiros libres.

3) Al rotar el balón por el perímetro, si el jugador en «punta» no es el base, realiza un segundo bloqueo para el atacante más alejado del balón para éste (diagramas 15 y 16).

Formas

1c1:

Es necesario entender las dificultades que supone intentar un enfrentamiento prematuro 1c1.

Tendríamos que dominar un elemento todavía bastante extraño, el balón, además de disponer de reservas informacionales para actuar contra una oposición inteligente con suficiente eficacia.

Por ello, si pretendemos desarrollar de forma positiva estas situaciones debemos facilitarlas a través de:

1) Juego 1c1, sin balón. Eliminando, inicialmente y durante el menor tiempo posible, el obstáculo del control del balón;

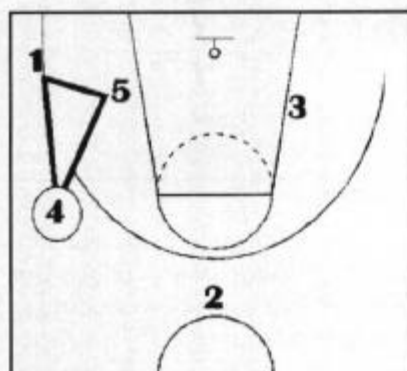


DIAGRAMA 3

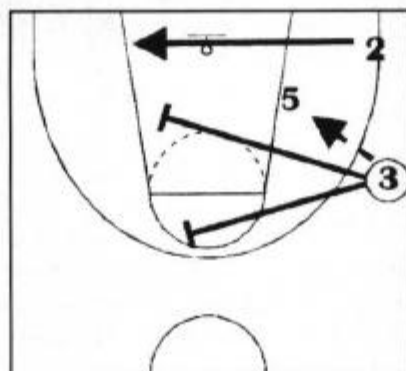


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 7

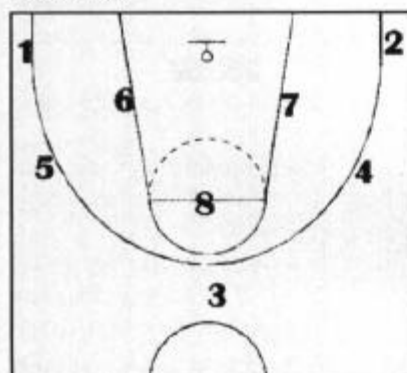


DIAGRAMA 4

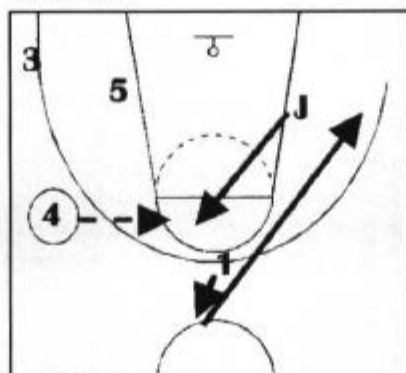


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 8

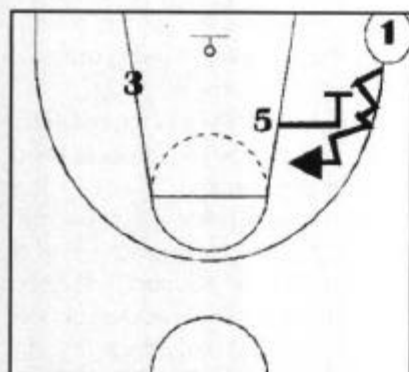


DIAGRAMA 9

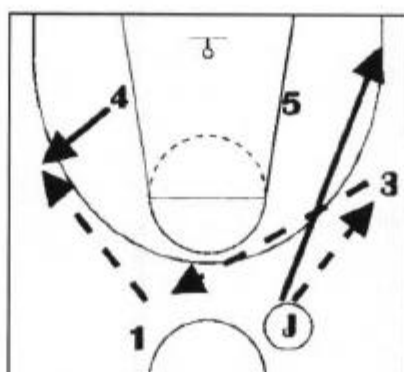


DIAGRAMA 12

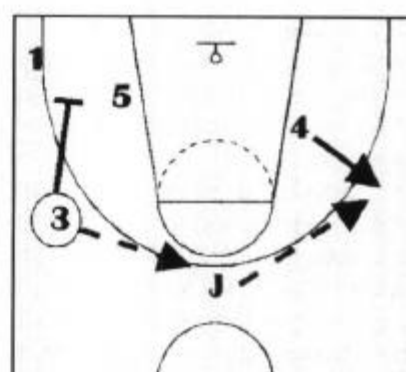


DIAGRAMA 15

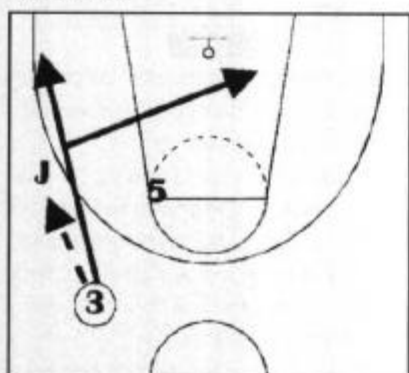


DIAGRAMA 10

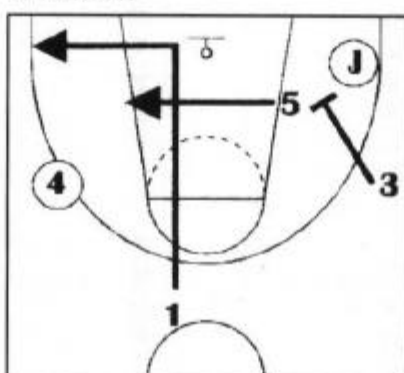


DIAGRAMA 13

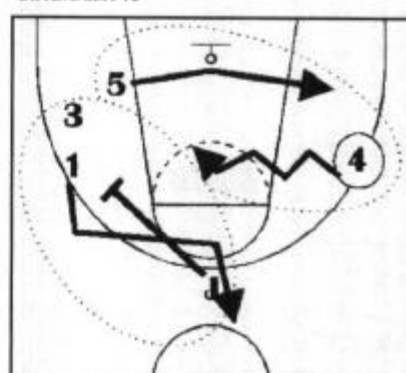


DIAGRAMA 16

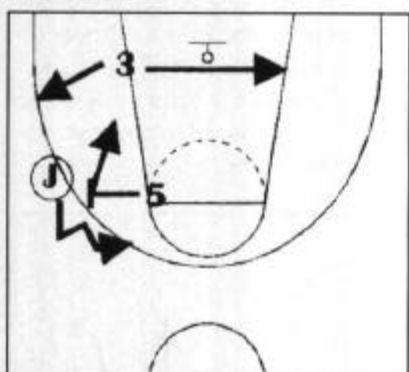


DIAGRAMA 11

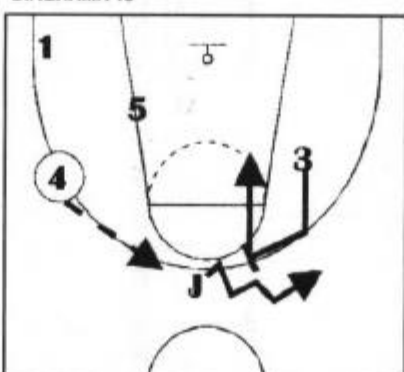


DIAGRAMA 14

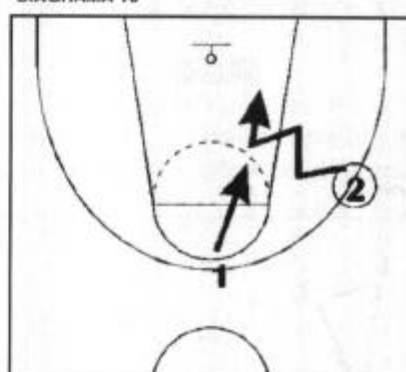


DIAGRAMA 17

2) Facilitación de superioridad:

a) Limitando el tiempo, preferiblemente en situaciones de 2c1+1 defensor que llega con cierto retraso.

b) Limitando las acciones de los atacantes. Por ejemplo 2c1 en el interior de la zona de 3 segundos pero limitando las opciones de base, exclusivamente, a una.

c) Limitando el espacio de juego. Por ejemplo situando al jugador con balón (JB) en mejor posición y/o ángulo para realizar el lanzamiento. A esta situación la denominamos superioridad posicional (diagrama 17).

3) Limitando el número de jugadores implicados en la situación de manera que el coste de procesa-

miento de información sea asumible por el jugador, para posteriormente añadir más grupos de 1c1 en el espacio que utilizemos, dentro del mantenimiento de la seguridad necesaria para los jugadores.

Pretendemos, así, el mantenimiento más completo posible de la lógica interna (condiciones y relaciones propias en un deporte concreto), sin limitar por ello la progresión de los jugadores, buscando situaciones que se aproximen a las exigencias del juego global, centrándonos en el proceso del alumno-jugador más que en el proceso del profesor-entrenador, buscando de este modo facilitar la progresión del aprendizaje.

El entrenamiento a las situaciones planteadas permitirá avanzar otras fórmulas en la búsqueda de la superioridad por los caminos disponibles para la mejora de nuestros jugadores (motivaciones, condicionales-energéticos e informacionales).

2c2:

La situación de 2c2, es aplicable como:

▼ Reconocimiento del espacio propio en relación con la intencionalidad del JB:

a) Mantener separado del JB (Jugador número 5 en el diagrama 16);

b) ¿Cuál es mi espacio «útil»? Aquel desde el que me siento confiando (personal y colectivamente)

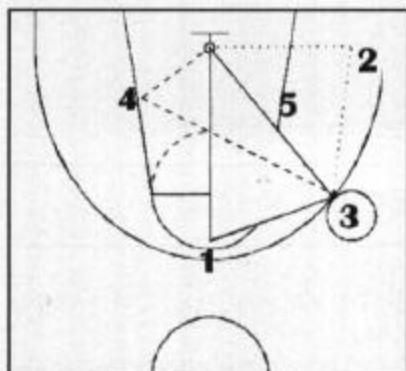


DIAGRAMA 18

para anotar;

▼ Gestión del espacio propio (aquel en el que las interacciones con otros compañeros de equipo no son especialmente significativas):

a) ¿Cómo utilizaré dicho espacio?:

- 1) Cambios de velocidad;
- 2) Cambios de dirección perpendicular a la trayectoria del defensor;
- 3) Utilización de todo el espacio propio en relación con el defensor directo.

b) ¿Predomina algún aspecto en mi relación con el defensor directo más habitual en el encuentro?

- 1) Condición física;
- 2) Amplitud de posibilidades y acierto en su utilización;
- 3) Antecedentes (propio partido, enfrentamientos previos).

▼ Aprovechamiento del espacio lejano en relación con la intencionalidad del JB y de mis demás compañeros.

a) Elección del tipo y espacio de actuación:

- 1) Rebote de ataque;
- 2) Balance defensivo;
- 3) Bloquear a determinado jugador;
- 4) Ayuda ofensiva (desmarque).

▼ Mantenimiento o ruptura de esta formación en otras más sencillas (1c1):

a) Momento de dicha ruptura:

- 1) En función de las opciones del JB (aún no botó, está botando todavía, dispone de líneas de pase factibles, ...);
- 2) En función del marcador;
- 3) En función del tiempo (de posesión o total).

b) Dirección de la ruptura, hacia

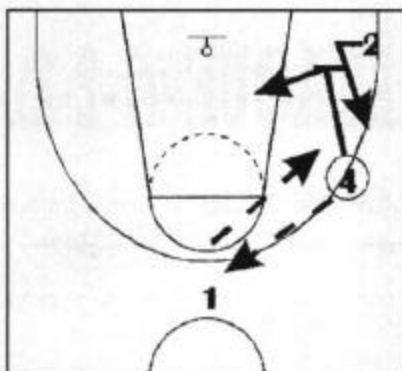


DIAGRAMA 19

un espacio libre y «útil» si es posible:

- 1) Manteniendo la separación respecto al JB;
- 2) Alejándonos o acercándonos a la canasta;
- 3) Buscando un espacio libre cerca del aro;

3c3:

La situación del 3c3 en el lado del balón es una situación «límite» en cuanto a:

- 1) Aprovechamiento del espacio por parte de los jugadores implicados. Máxima exigencia en la gestión del espacio. Tenemos siempre algunas referencias claras JB y JSB para nuestra actuación además de las propias limitaciones de reglamento (tablero, líneas).
- 2) «Triangulación del espacio». Reconociendo las referencias espaciales básicas del JSB:

*JB; *JSB más próximos; *DJB; *DJSB; *Distancia a la canasta; y tomando en cuenta, al menos, tres de ellos (triángulo): JB, Mi posición y la canasta (diagrama 18).

Aunque podemos observar que cuando un jugador, en este caso el (5) está situado en línea o prácticamente en línea con el JB y la canasta, deberá utilizar su posición para recibir e intentar anotar o buscar una acción colectiva con otros compañeros para conseguir la triangulación, por ejemplo bloqueando al poste bajo del lado opuesto, (4) o al alero del mismo lado, (2).

3) Mi espacio y los espacios «útiles» de mis compañeros. Su utilización:

- a) Alta exigencia en la utilización de los espacios de actuación útiles por cada jugador;

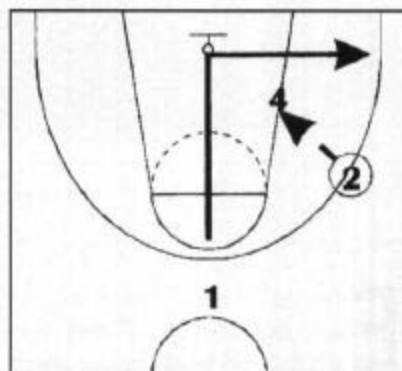


DIAGRAMA 20

b) Utilización de las formaciones no triangulares como puentes hacia otras más rentables para mantener las líneas de pase abiertas (diagramas 19 y 20).

4) Manteniendo o ruptura de esta formación en otras más sencillas (2c2, por ejemplo los diagramas 6 y 7; o 1c1, por ejemplo el diagrama 5).

a) Momento de dicha ruptura:

- 1) Cuando el JB dispone de otras opciones (aún no botó, está botando todavía, dispone de líneas de pase factibles (vivas), ...);
- 2) Cuando el JSB ofrece otras opciones (bloquea, aclara, solicita bloqueo, ...).

b) Dirección de la ruptura:

- 1) Misma distancia respecto al JB;
- 2) Espacio más próximo a la canasta;
- 3) Hacia un espacio más alejado de la canasta. □

Bibliografía

- Bosc, G. y Grosgeorge (1985) «Guide pratique du basket-ball». 2ª ed. París: Vigot.
- Comas, M. (1987) «Ataque por conceptos en Clinics Mundobasket España '86». 288-293. Madrid: No figura editor.
- Healey, W.A. y Hartley, J.W. (1982) «Baloncesto de ataque. Las mejores técnicas de juego ofensivo». 3ª ed. Barcelona: Hispano Europea.
- Massimino, R. (1990) «Ataque contra zonas». Cuadernos del Entrenador, nº 2, Abril. 13-14.
- Massimino, R. (1990 b) «Construcción del ataque». Cuadernos del Entrenador, nº 2, Abril. 15.
- Montero, A. (1987) «Iniciación a la táctica colectiva ofensiva en baloncesto». Revista de Educación Física, nº 18, Noviembre-Diciembre, 5-7.
- Montero, A. (1991) «Estudio sobre las posibilidades del sistema <Caja + Uno>». Revista de Entrenamiento Deportivo, Volumen V, nº 2, 10-17.
- Montero, A. (1992) «Criterios para la elaboración de un ataque contra la defensa individual». Clinic España, nº 19, Octubre. 10-13.
- Peterson, D. (1991) «Mi credo baloncestístico». Madrid: F.B.M.
- Smith, D. (1988) Baloncesto. «Ataques y defensas múltiples». Madrid: Pila Teleña. □

ATAQUE «1-2-2»

Por **RAMON BECH** (Entrenador Superior)

En este artículo vamos a analizar diferentes situaciones ofensivas a partir de una colocación inicial «1-2-2». El primer ataque tiene como principal objetivo el juego por parejas (interior/exterior y bloqueo directo). En su movimiento inicial, los dos aleros fintan para recibir un pase y el que no lo recibe, baja a

formar una situación de doble stack en el lado contrario al balón, *diagrama 1*. El jugador con balón (2) puede pasar al pivó para jugar interior/exterior, o bien, devolver el balón al base. Si ha habido pase interior, (2) podrá:

a) Moverse hacia la esquina, *diagrama 2*:

b) Moverse hacia el centro *diagrama 3*:

c) Bloquear para el base («SPLIT»), *diagrama 4*.

Si (4) saca el balón fuera y hay un tiro desde el perímetro, tenemos tres jugadores cerca de la canasta preparados para coger el rebote ofensivo en caso de que el lanza-

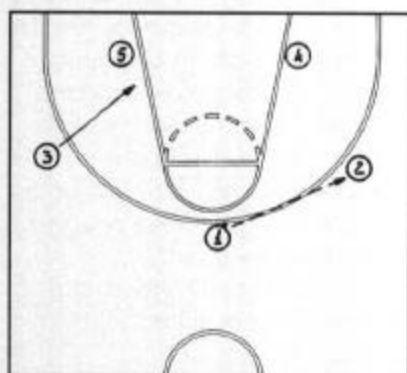


DIAGRAMA 1

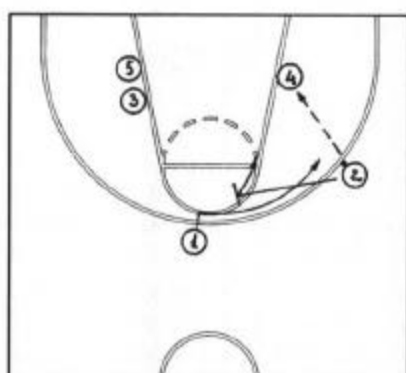


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 7

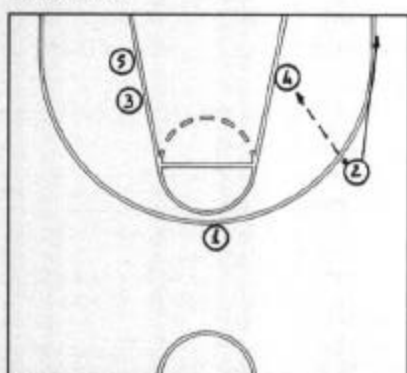


DIAGRAMA 2

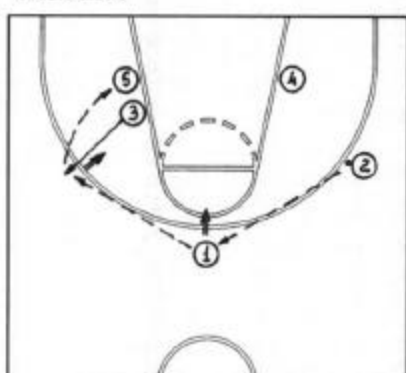


DIAGRAMA 5

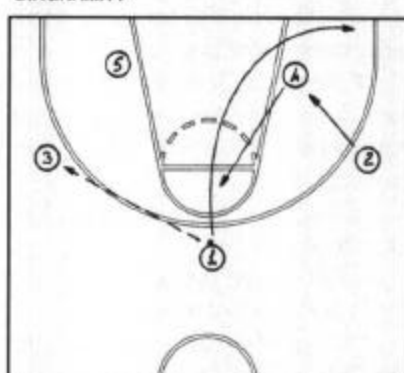


DIAGRAMA 8

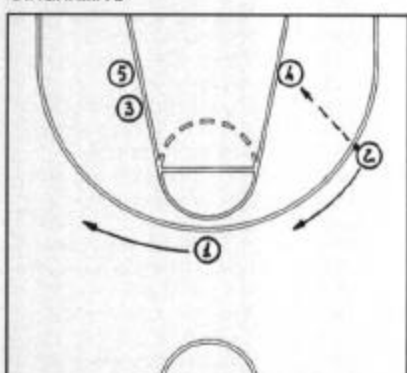


DIAGRAMA 3

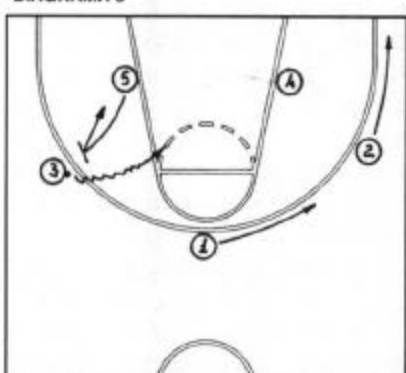


DIAGRAMA 6

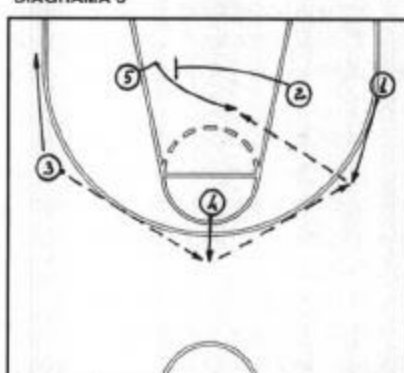


DIAGRAMA 9

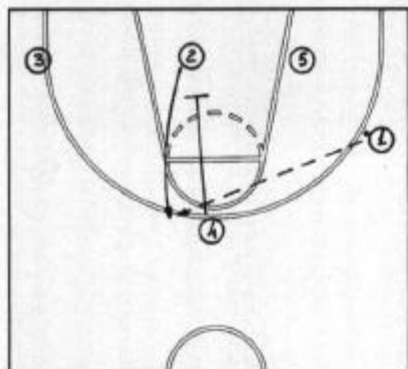


DIAGRAMA 10

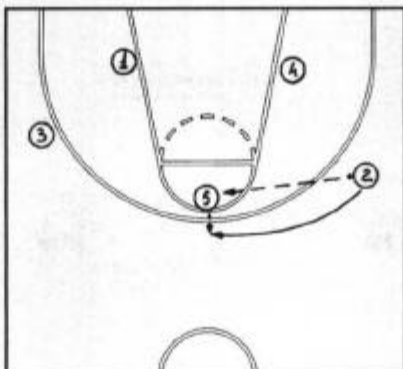


DIAGRAMA 12

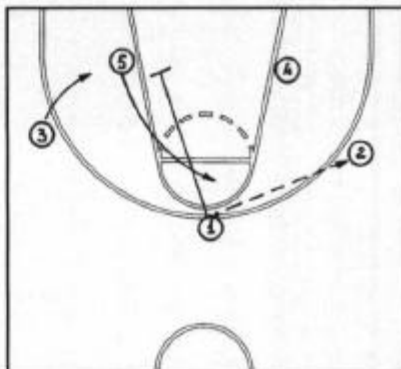


DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 11

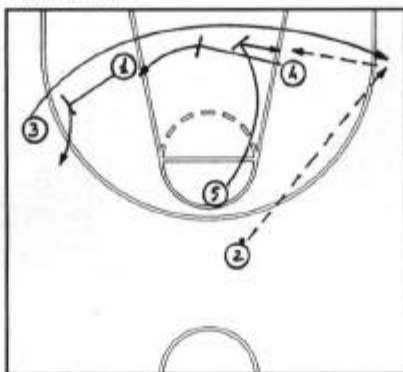


DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 15

miento sea errado.

Si el base ha recibido el pase, podrá tirar o cambiar el balón de

lado para (3) que se ha abierto. Este podrá tirar, o pasar interior para (5), diagrama 5, y si nada de esto tiene

lugar, podrá jugar 2c2 con bloqueo directo, aprovechando que tras cambiar el balón del lado, (1) ha acla-

CLINIC IBIZA

Conferenciantes

BRIAN HILL
JAVIER IMBRODA

LOLO SAINZ
SERGIO SCARIOLO
ZELJKO OBRADOVIC

Temas de:

Sistemas de ataque para jugar con un pivot decisivo (Hill); Ventajas de la defensa individual con un pivot intimidador (Hill); Desarrollo del juego en ataque sin señalizaciones (Hill); 1x1 Táctica individual (Hill); Fundamentos de ataque. Juego en función de la defensa (Imbroda); Ejercicios para mecanizar un sistema de ataque contra defensa individual (Imbroda); Ejercicios para motivar la agresividad del jugador (Obradovic); Construcción de la defensa individual en medio campo (Obradovic); Contraataque y transición (Sáinz); Ataque contra zona (Sáinz); Posibilidades ofensivas del «Pick and roll» (Scariolo); Táctica defensiva. Diferentes maneras de defender la misma acción (Scariolo).

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío.

la isla

NUEVO • VIDEO

CLINIC
"IBIZA LA ISLA"
IBIZA, 6 al 9 de Julio de 1995



Conferenciantes

BRIAN HILL **LOLO SAINZ**
JAVIER IMBRODA **SERGIO SCARIOLO**
ZELJKO OBRADOVIC



CLINIC

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO: ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

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



DIAGRAMA 16

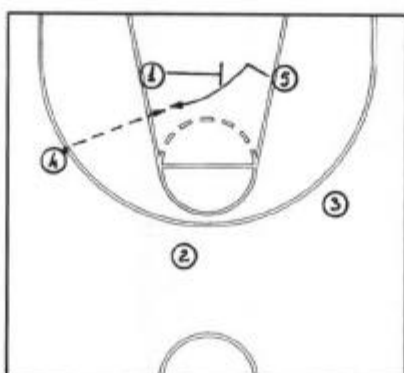


DIAGRAMA 18

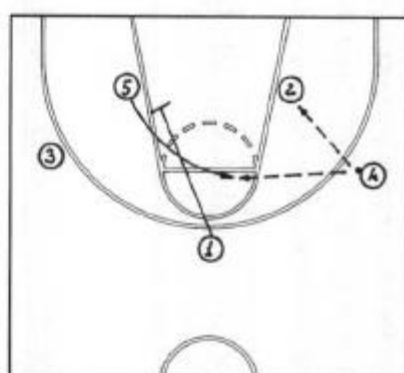


DIAGRAMA 20

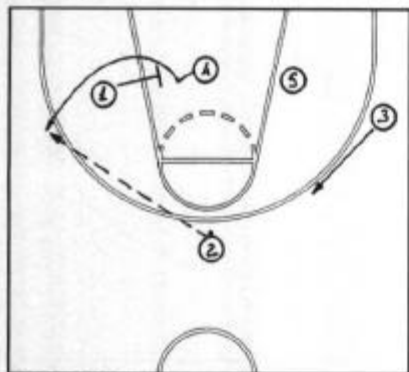


DIAGRAMA 17

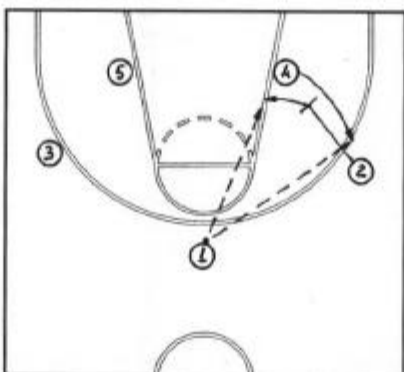


DIAGRAMA 19

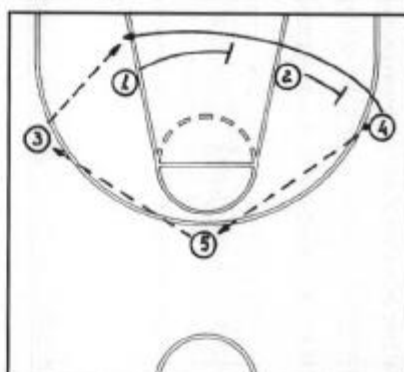


DIAGRAMA 21

rado moviéndose hacia la banda y (2) se ha desplazado hacia la esquina, *diagrama 6*.

Como variante a este movimiento, después de que el base reciba el pase de vuelta, podemos jugar dos buenas opciones para el pivó:

a) Corta por delante del alero yendo hacia adentro, entonces (3) se abre.

b) Se abre para realizar un tiro sorpresivo, *diagrama 7*.

Los próximos movimientos han sido o son actualmente utilizados por el Real Madrid. (1) pasa a (2) y corta hacia canasta, alejándose del balón si no recibe el pase en el corte. Seguidamente, el pivó del lado contrario al balón, (4), sube al poste alto para recibir, al mismo tiempo que (2) se dirige hacia dentro de la zona, *diagrama 8*, para ir a bloquear para el otro pivó en cuanto (4) haya recibido el pase. Este cambiará el balón de lado para (1), y (3) bajará hacia la esquina para evitar que su defensor pueda ayudar en el movimiento posterior, *diagrama 9*, (1) puede pasar a (5) o bien a (2), que después de bloquear ha sido

bloqueado por (4), *diagrama 10*. A destacar la gran importancia de tener un buen timing de ejecución de todos los movimientos.

Los dos próximos movimientos son muy parecidos pero tienen dos objetivos diferentes. En el primero, se busca un tiro después de un triple bloqueo, o bien, un pase interior.

(1) pasa a (2) y bloquea para (5) que sube a recibir el pase en la posición central, *diagrama 11*. (2) le pasa el balón y va a buscar un pase mano a mano de (5), *diagrama 12*. A continuación, (3) se cambiará de lado, recibiendo inicialmente el bloqueo ciego de (1) y sucesivamente el de (4) y (5), *diagrama 13*.

En su variante, (3), después de que (2) reciba el balón, baja hacia canasta y el objetivo del ataque varía; se encadenará el mismo movimiento anterior, pero ahora éste es utilizado como maniobra de distracción para que la defensa esté pendiente del triple bloqueo, ya que el objetivo es dar un pase interior al pivó. (4), después de bloquear para (3), se cambiará de lado recibiendo el bloqueo de (1) que ha tenido que

cambiar rápidamente la posición de su cuerpo. A continuación (1) bloqueará para que (5) reciba pase, *diagramas 14, 15, 16, 17 y 18*.

El último movimiento a analizar también tiene por objetivo básico dar un pase fácil al pivó. También es utilizado por el FC Barcelona.

(2) bloquea para que (4) salga a recibir el pase y a continuación (1) bloquea para (5). (4) puede pasar interior para (2) y jugar interior/exterior si éste no juega 1c1, o bien, pasar a (5). Si este último recibe, cambia rápidamente el balón de lado para (3), y (4) corta hacia canasta, recibiendo primero el bloqueo ciego de (2) y a continuación el de (1), *diagramas 19, 20 y 21*.

De estas dos últimas opciones hay que destacar la dificultad a la hora de defender al pivó, para el que todos están trabajando, debido a que, además de salir fuera para posteriormente entrar otra vez dentro, en los bloqueos que recibe no puede haber cambio, ya que al ser bloqueado por jugadores exteriores se crearía una situación de clara desventaja defensiva. □

REFLEXIONES SOBRE LOS CORTES

Por **CONCEPCION JIMENEZ** (Profesora INEF Madrid. Entrenadora Superior)

El baloncesto de competición intenta lograr una eficacia por medio de determinados planteamientos tácticos ya sean básicos o más complejos; sin embargo estos planteamientos tienen un denominador común vinculado con el dominio de unas habilidades o patrones motores. En las diversas situaciones de ataque, y por supuesto en las situaciones de ataque posicional estos fundamentos son esenciales, y se pueden aplicar a partir de situaciones de 1c1, 2c2 y 3c3; dichos movimientos se refieren a tiros, pases, dribbling, desmarques, cambios de dirección sin balón, bloqueos con balón y sin balón. Esta suma de acciones son la culminación de una fase de iniciación y aprendizaje, que a su vez son los elementos básicos del juego de 5c5. Es conveniente recordar que el concepto no es solamente saber ejecutar perfectamente un determinado patrón motor en una situación de juego, sino la correcta elección y utilización del fundamento técnico más idóneo, en el momento preciso y de este modo se obtendrán altas posibilidades de éxito.

La gran mayoría de entrenadores/as opinan que, en los sistemas de juego, los mejores movimientos son aquellos que utilizan a dos o tres jugadores, mientras que sus compañeros restantes realizan movimientos que hagan perder la atención de los defensores, e incluso se alejen de la zona de ataque más peligrosa. Es por esto que el juego posicional de 1c1, 2c2 y 3c3 y sobre todo las dos últimas acciones, son la base y los elementos centrales del Baloncesto de base y de élite. El trabajo de cortes con dos y tres atacantes va a ser el foco central de esta reflexión.

Se puede denominar los cortes como acciones del juego de ataque sin balón, que conlleva el movimiento de dos o más jugadores con el objetivo de recibir el balón en una posición favorable (pasar y cortar) o bien para la realización de un aclarado, o una sobrecarga en un lugar determinado, o simplemente se elabora un corte con la intención de obtener una situación de ventaja inmediatamente posterior. En definitiva, su objetivo es lograr una situación óptima, normalmente lejos del defensor, para la realización de una canasta o una acción que beneficie la consecución de ésta, *diagramas 1 y 2*.

Podemos afirmar que estas acciones son prácticamente la base de la estructuración de los sistemas de ataque ya sean complejos o simples, ataques libres, por conceptos o estructurados, puesto que la acción de los jugadores sin balón aporta una gran textura al juego de conjunto, *diagrama 3*.

Siendo responsabilidad del atacante con balón el conseguir una canasta o avanzar el balón a una posición de ventaja para el ataque, al intervenir un atacante sin balón, éste debe intentar realizar un movimiento

propicio para recibir el balón en buena posición o alejarse del lugar en donde se produce el juego.

Son muchos los entrenadores que establecen una serie de premisas para la buena realización de los cortes y éstas se encuentran relacionadas con:

- 1) Una correcta utilización de los fundamentos individuales.
- 2) Una respuesta de movimientos de ataque idónea en función de los planteamientos de la defensa: no se deben automatizar las acciones por muy planificadas y estructuradas que éstas sean.
- 3) Una gran coordinación entre el atacante con balón y el resto de atacantes, pues será una buena sincronización la que aporte un alto porcentaje de tiros a canasta.
- 4) El movimiento del balón y el movimiento de los propios jugadores dependerá de los objetivos tácticos que se hayan previsto en determinados momentos.
- 5) Los desplazamientos al efectuar un corte deben realizarse en líneas rectas y ángulos.
- 6) Los cortes más eficaces se realizan de cara al balón y en el sentido de la dirección hacia la canasta.
- 7) Mantener el equilibrio en el

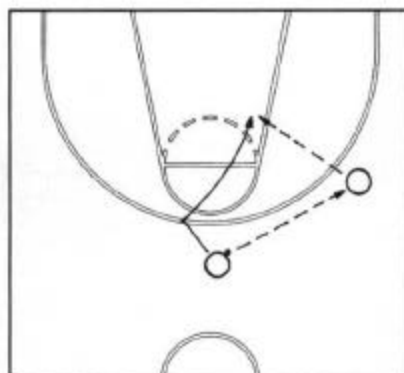


DIAGRAMA 1

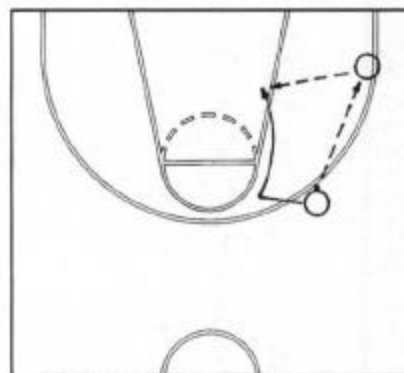


DIAGRAMA 2

ataque para evitar los momentos de congestión de jugadores de determinados puntos, ya que si dos o tres atacantes están muy próximos, facilitarán la labor defensiva, de forma que estarán defendidos por un sólo jugador.

8) La parte final de los movimientos debe prever espacios vacíos.

9) Una consideración elemental que nunca se debe olvidar, es que en la realización de estas acciones, el objetivo es obtener tiros de alto porcentaje, sin desprestigiar las opciones de los segundos tiros. Esta misión no sólo depende del jugador que tiene el balón y tira a canasta, sino

también del resto de sus compañeros.

Los fundamentos de ataque con balón son mucho más complejos que los fundamentos sin balón, pero todos conocemos que en el momento de obtener resultados es tan importante el pasador como el receptor del balón. Tanto en ataque estructurado como en juego libre es necesario que, ante un movimiento de un atacante con balón se realice otro/s sin balón que refuerce dicha acción o bien se permita un espacio libre para que el movimiento anterior se pueda realizar con éxito. Hemos comentado anteriormente que

las acciones de 2c2 y 3c3 son las bases necesarias para construir un sistema de ataque una vez que los elementos básicos del 1c1 se dominan. Es necesario que estos movimientos de dos y tres jugadores se realicen constantemente tanto en entrenamientos como en la aplicación de ejercicios específicos de un sistema de ataque determinado.

En la realización de los cortes es necesario dominar una serie de recursos técnico-tácticos, que en función de la defensa así se utilizarán unos u otros. Se pueden reseñar como aspectos más importantes:

a) La Técnica y la táctica indivi-

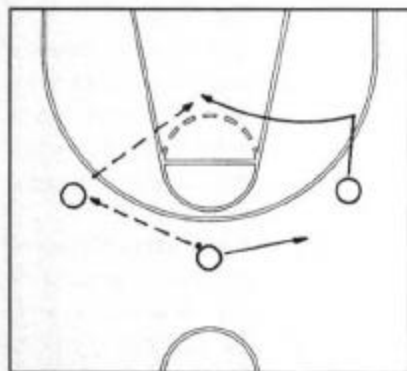


DIAGRAMA 3

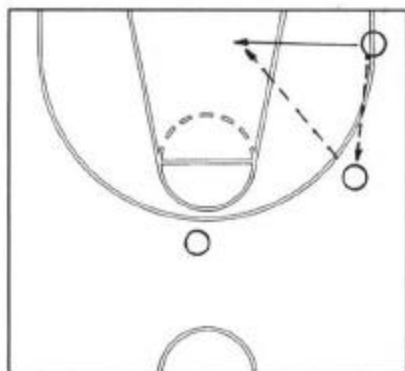


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 9

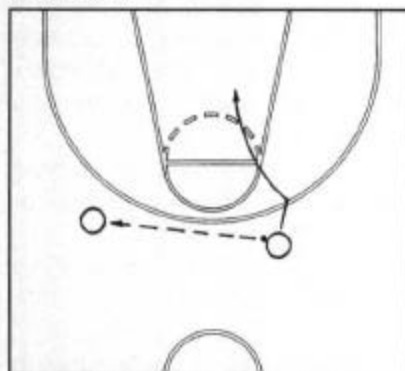


DIAGRAMA 4

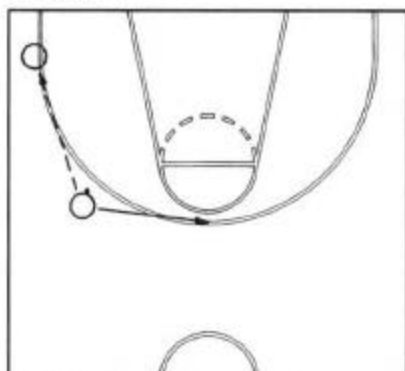


DIAGRAMA 7

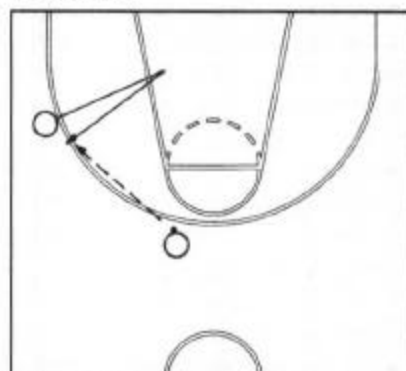


DIAGRAMA 10

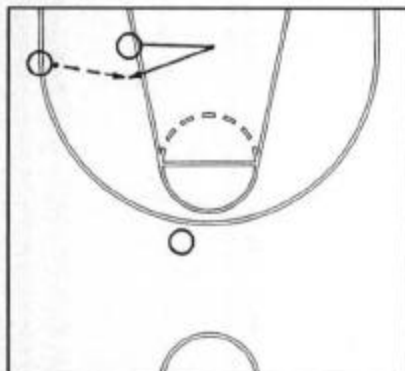


DIAGRAMA 5

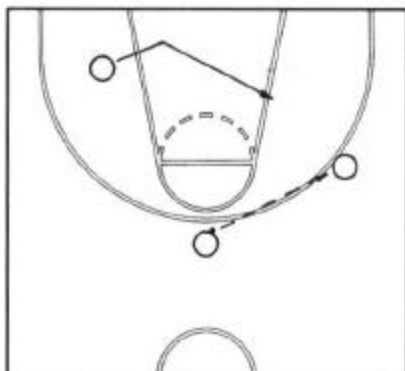


DIAGRAMA 8

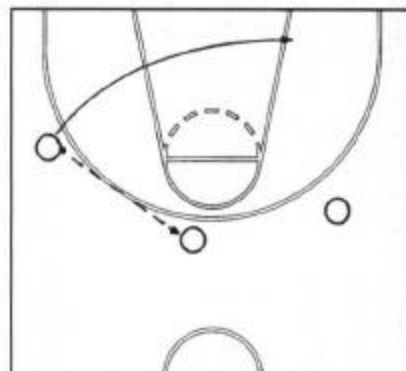


DIAGRAMA 11

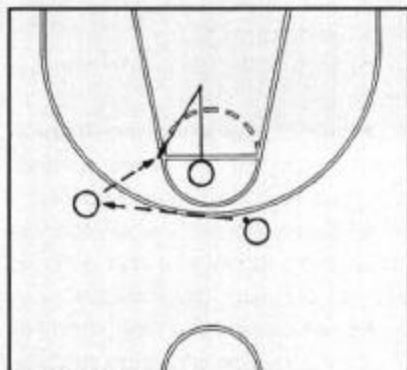


DIAGRAMA 12

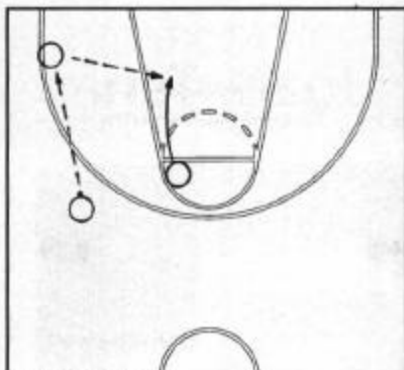


DIAGRAMA 15

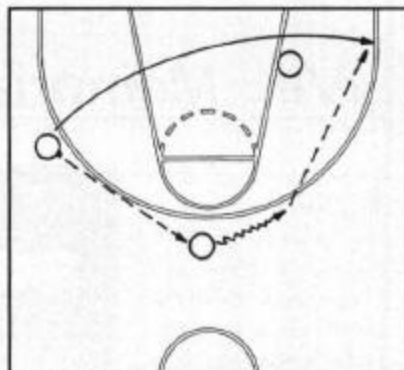


DIAGRAMA 18

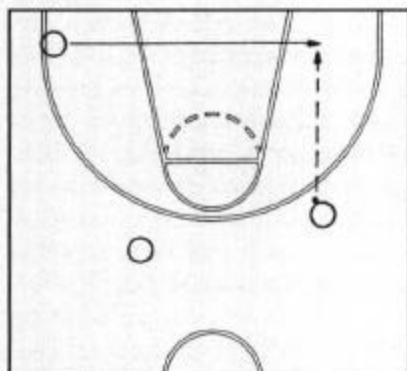


DIAGRAMA 13

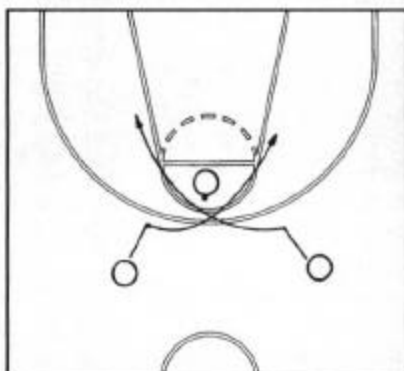


DIAGRAMA 16

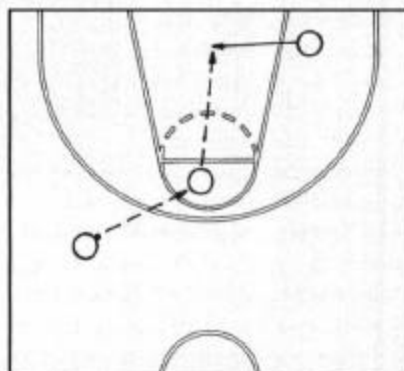


DIAGRAMA 19

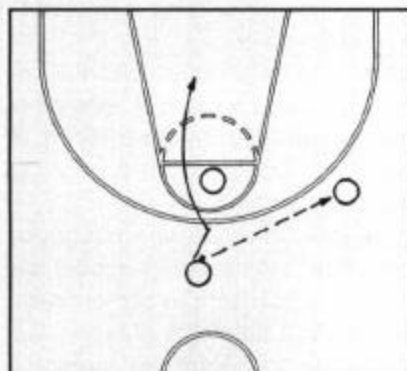


DIAGRAMA 14

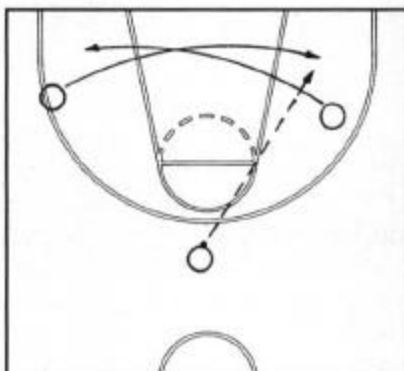


DIAGRAMA 17

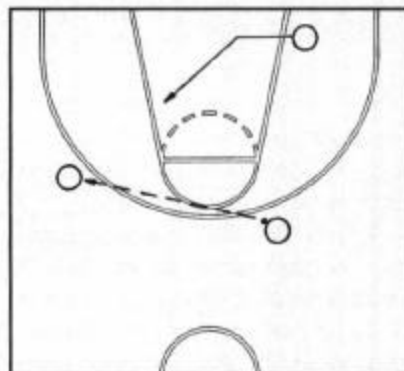


DIAGRAMA 20

dual. Sin estos conocimientos no puede existir una acción colectiva idónea. Es la simbiosis de los factores técnicos y tácticos los que aportarán la clave del éxito en nuestro deporte.

b) La *posición básica inicial* de ataque nos permitirá reaccionar lo más rápidamente posible ante las circunstancias del juego. Esta es una posición que permite que el cuerpo se sitúe de forma totalmente equilibrada para un posterior movimiento correcto.

c) Los desplazamientos más utilizados en el juego de ataque sin balón son los frontales, en línea hacia la

canasta, *diagrama 4*, y los laterales, sobre todo en los movimientos de recepción, por ejemplo en la realización de un *flash*, *diagrama 5*.

Los movimientos deben ser cortos y rápidos buscando posiciones equilibradas, pero que también permitan movimientos con gran rapidez.

d) Los *cambios de ritmo* son un juego de arrancadas y paradas. Es una forma de alejarse del defensor realizando un cambio de velocidad en su desplazamiento. Más rápido, menos rápido y vuelta a gran velocidad.

e) Los *cambios de dirección sin balón*, son unas acciones que sirven

para desmarcarse del defensor, haciendo creer que vamos a ir hacia un lado, para utilizar otra trayectoria. Los cambios de dirección llevan implícito un *cambio de ritmo*, y un cambio de trayectoria. No siempre se realiza en los cortes, donde puede existir simplemente una arrancada o cambios de ritmo sorprendidos. Se emplean fundamentalmente ante una defensa individual. Los más utilizados son los cambios de dirección simples o cambios de dirección de pivote. En caso de utilizar estos fundamentos en la realización de los cortes, hay que distinguir cuando los atacantes se encuentran:

«VIII Memorial Joan Tena»

Los pasados días 29 y 30 de diciembre del recién finalizado año 1995, tuvo lugar en Barcelona el Clínic «Nadal '95-VIII Memorial Joan Tena». Esta actividad, organizada por la Asociación Catalana con la colaboración de la AEEB, obtuvo un gran éxito de asistencia con la presencia de cerca de 250 entrenadores.



Las dos conferencias

fueron a cargo de Mirko Novosel, uno de los entrenadores más prestigiosos del basket europeo, y actualmente Ministro de Deportes de Croacia y Seleccionador Europeo designado por la FIBA. Las charlas, eminentemente prácticas y centradas en la mejora técnica de los jugadores, se refirieron a como mejorar el ataque mediante ejercicios de técnica individual contra defensa a zona y

contra la individual. Además nos explicó las características básicas que se utilizan en su país para realizar la selección de jugadores para la élite.

Al finalizar la segunda conferencia, todos los asistentes pudieron gozar de un cordial «aperitivo navideño» con el que la Asociación Catalana quiso dar por finalizado, baloncestísticamente, el año 1995. □

♦ En el lado del balón, optando por alejarse del balón o acercándose a éste, cortando a canasta o alejándose de ésta. (diagramas 6 y 7).

♦ En el lado de ayuda, acercándose o alejándose de la canasta (diagrama 8), o bien manteniendo el mismo lado intentando superar a su defensor y conseguir la canasta, (diagrama 9).

f) Los *desmarques* o *fintas de recepción* son movimientos que nos permiten recibir el balón en el lugar deseado cuando tenemos un defensor muy cercano. Pueden formar parte de los desplazamientos utilizados en la realización de los cortes en determinados momentos, aunque en la mayoría de los casos se aplican cuando el corte previsto no aporta los resultados deseados. Se caracterizan porque normalmente coinciden el punto y partida del jugador y el punto final de dichos movimientos. (diagrama 10).

Se pueden señalar diversos desmarques entre los que cabe destacar:

♦ Finta de recepción o desmarque simple. Es el movimiento más sencillo dentro de los desmarques. En caso de que el defensor responda rápidamente a ésta acción, el atacante realizará un nuevo desplazamiento con gran cambio de ritmo hacia el aro realizando la denominada «puerta atrás».

♦ Finta de recepción de reverso, cuyo movimiento más característico es la acción de un pivote antes de la realización del cambio de ritmo para obtener el desmarque del defensor y recibir el balón.

Tipos de cortes

a) En función de dónde viene:

♦ Del lado de balón al lado de ayuda con el objetivo de dividir la zona, crear aclarados, mover a la defensa, o recibir el balón, en la dirección hacia el aro, (diagrama 11), o bien retrocediendo mediante un flash, (diagrama 12).

♦ Del lado de ayuda al lado del balón, para poder recibir el balón o crear sobrecarga en el lado del

balón, (diagrama 13).

b) En función de quién hace el corte.

♦ Puede ser el jugador con balón con la intención de pasar e inmediatamente cortar, (diagrama 14).

♦ Puede realizarla el jugador sin balón, para sorprender a la defensa o recibir el balón, (diagrama 15).

♦ En situaciones de juego con tres atacantes puede ofrecerse la situación de un doble corte simultáneamente, o bien coordinándose con una diferencia mínima de tiempo, para así obtener una ventaja; éste puede ser el ejemplo de las denominadas tijeras, (diagrama 16), donde en la mayoría de los casos dos jugadores exteriores cortan sobre un jugador interior que tiene posesión del balón. También se puede referir a la acción de un doble corte de dos atacantes para lograr un desequilibrio defensivo y como consecuencia lograr conseguir la canasta, (diagrama 17).

♦ También se puede utilizar el criterio de si es un jugador exterior el que realiza el corte para recibir el balón o ir a un lugar óptimo para el tiro, (diagrama 18).

♦ En el caso de ser un jugador interior el que realiza la acción del corte, normalmente es con el objetivo principal de recibir el balón. Los cortes de los jugadores interiores pueden ser horizontales, diagonales o verticales, (diagramas 19 y 20).

c) En función de la defensa.

Se pueden realizar cortes ante una defensa individual como una defensa en zona. Normalmente los cortes ante defensa individual tienden a realizarse por delante del defensor o también sorprendiendo a dicho defensor con una acción de «puerta atrás». Ante la defensa en zona es conveniente que los cortes que se realicen, sobre todo lo de los jugadores interiores, ya sean horizontales como verticales o diagonales, sean por detrás de los defensores para evitar al defensor la visión de dichos cortes, y que éstos sean más sorprendentes. □

ATAQUE EN TODA LA CANCHA (I)

Por **JAIME VENTURA** (Entrenador Superior)

El ataque de cualquier equipo de baloncesto comienza en el mismo instante en que tomamos posesión del balón:

- a) Robo de balón.
- b) Rebote defensivo.
- c) Después de recibir canasta (saque de fondo).
- d) Tras señalización de los árbitros, de falta o violación al contrario (saque de fondo/banda).

Ahora comienza nuestro ataque. Debemos tener organización para:

1) La puesta en juego del balón y su avance.

2) La ocupación de la cancha.

Ejemplo después del rebote defensivo:

(1) y (2) se abren hacia las líneas de banda en la prolongación

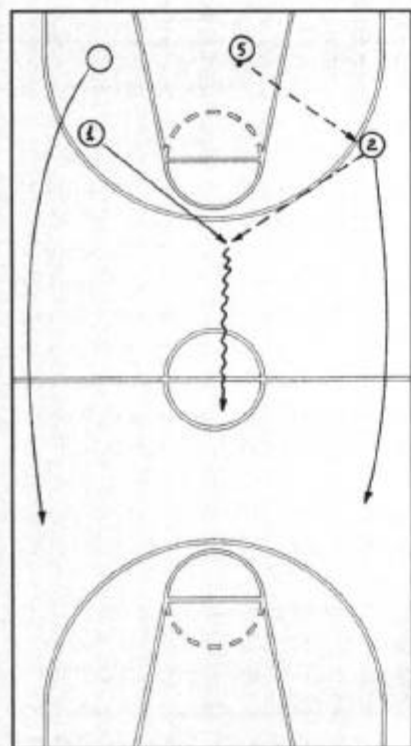
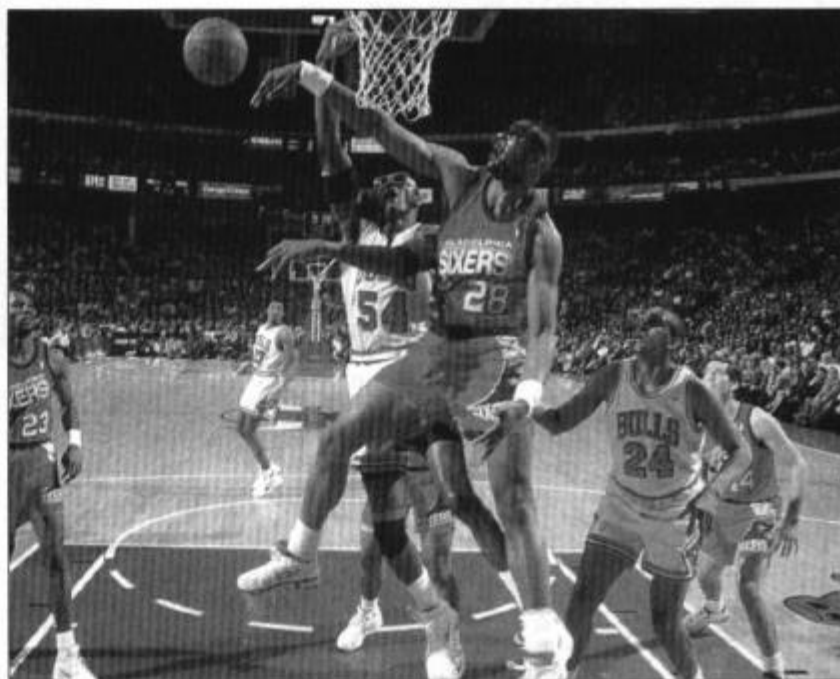


DIAGRAMA 1

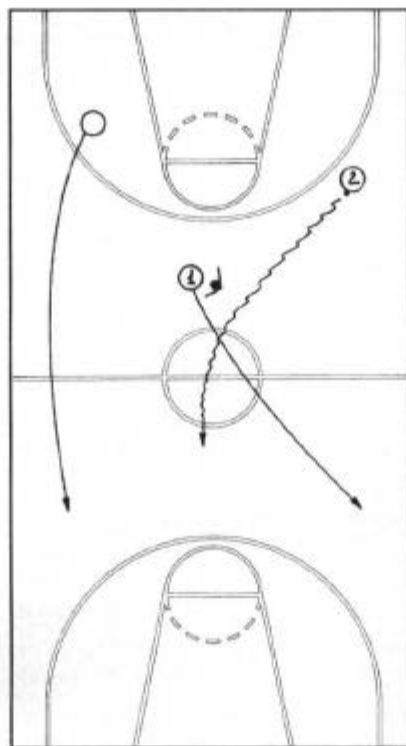


DIAGRAMA 2

del tiro libre. Deben tener su espalda paralela a la línea de banda para ver toda la cancha. No queremos dar el primer pase a alguien que dé la espalda a la otra canasta.

El reboteador mirará primero al hombre más cercano y si puede le pasará el balón.

El primer receptor, ya en posesión del balón, mirará al centro para, sin haber botado, dar el segundo pase. Después de pasar ocupará esta calle y corre contraataque, *diagrama 1*.

Si el primer pase está cerrado miramos al otro lado. El primer receptor intercambia su papel con el segundo.

Habrà ocasiones en las que tendremos cerrado el segundo pase. Este receptor progresará y dejará que ocupe su espacio el poseedor del balón, que avanzará botando



DIAGRAMA 3

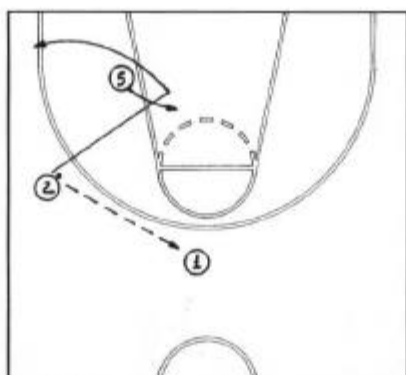


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 9

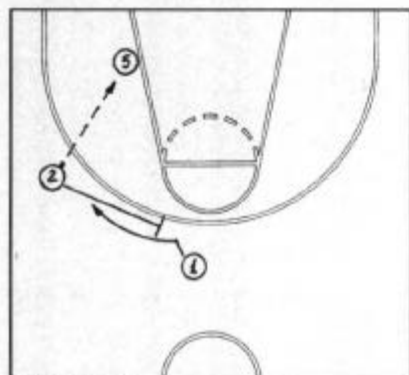


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 7

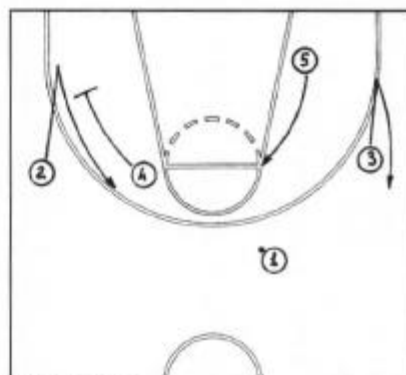


DIAGRAMA 10

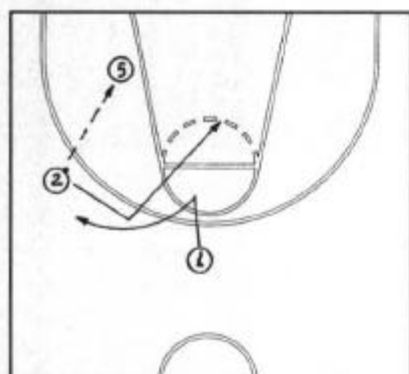


DIAGRAMA 5

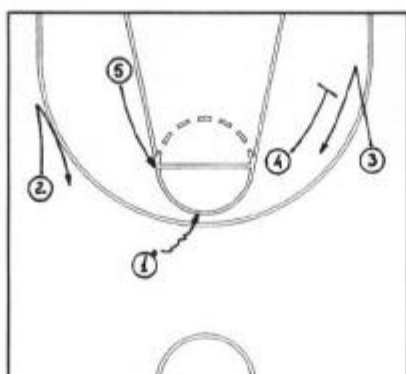


DIAGRAMA 8

queo en la mitad de la línea de la zona y un poco separados de ésta, para hacer más grandes las distancias de los defensores y así procurarnos más espacios.

Mientras (3) y (4) trabajan a sus defensores, (5) y (2) también: (5) sube hasta el vértice de la zona y (2) mueve a su defensor y va detrás de la línea de 6'25.

Tenemos otra vez 3c3 con balón y 2c2 sin balón, pero hemos cambiado al otro lado.

Si hacemos que (5) sea siempre el primer «trailer», (1) y (2) según las circunstancias intercambian sus papeles, con sus ventajas e inconvenientes (para mí, más lo primero que lo segundo). (3) y (4) juegan fuera o dentro dependiendo de quien haya sido el segundo «trailer», lo cual también tiene ventajas e inconvenientes, pero a mí me gustan estos intercambios.

Por ejemplo, si el pase de (1) fuera a (3) en lugar de a (2), a partir del diagrama 3, tendríamos que (2) y (3) han intercambiado sus papeles, diagramas 9 y 10, con idéntico resultados. □

ocupando la calle central, *diagrama 2*.

Los jugadores (1) y (2) ocupan la calle central y una de las dos laterales.

La otra calle lateral la ocupará uno de sus otros tres restantes compañeros, siempre por el lado contrario del primer pase.

Si conseguimos tener ventaja sobre los defensores terminaremos el contraataque con una bandeja o un tiro.

Cuando no consigamos un tiro rápido, recibimos la colaboración de un cuarto atacante, el primer «trailer», *diagrama 3*.

Este «trailer» llega por el lado contrario del balón y corta hacia canasta por el centro de la zona. Si no pudiera recibir el pase se coloca en el poste bajo.

Ahora podemos jugar 3c3, en el lado del balón, independientemente de cuantos atacantes hayan llegado, *diagramas 4, 5 y 6*.

Cuando llegue el quinto atacante o segundo «trailer» se situará en el vértice superior de la zona, en el lado contrario del balón, *diagrama 7*.

De no jugar 3c3, cuando el balón regresa a (1), éste quinto atacante, (4), juega con (3) para recibir, *diagrama 8*. Hacemos un blo-



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.



III Viaje a USA

EN LA CASA DE MICHAEL JORDAN

Aprovechando la semana semisfestiva de principio de diciembre, la AEEB organizó el ya tradicional viaje a Estados Unidos en su tercera edición. Esta vez el periplo turístico-deportivo nos llevó hasta la mismísima casa de Michael Jordan, en Chicago. Cerca de 100 personas entre entrenadores y familiares, se apuntaron al viaje que fue un éxito total y en el que se pudo visitar en primer lugar la ciudad de New York, asistiendo a los partidos entre Knicks y Mavericks de la NBA, y a Seton Hall-Providence de la NCAA, y posteriormente trasladarse a Chicago para presenciar el encuentro entre los Bulls y los Spurs de San Antonio.

Al margen de los acontecimientos deportivos, la visita a Estados Unidos estuvo repleta de acontecimientos sociales.

La visita a la Universidad de St.

John's fue uno de los momentos cumbres, recibidos por nuestro amigo Lou Camesecca y por el director de la misma Universidad «father» Robert Rivard, que nos atendieron de maravilla. Pudimos conocer a la actual estrella de la NCAA y jugador de dicha universidad, Felipe López, un chico muy sencillo y amable que no tuvo reparos en responder a nuestras preguntas. Pronto lo veremos en la NBA compitiendo con Michael Jordan y todos los grandes astros de la mejor liga del mundo.

En New York realizamos una visita turística muy interesante y pudimos apreciar el ambiente navideño alrededor del tradicional abeto del Rockefeller Center, además de visitar los sitios clásicos de la gran metrópolis americana y finalmente contemplar con emoción la camiseta del Drazen Petrovic colgada del techo del pabellón de los Nets.



▲ Aquí estamos todos, o casi, los que viajamos



▲ Nuestros entrenadores asistiendo a uno de los partidos



▲ El «presi» Toni Comas agradeciendo al father Rivard las facilidades concedidas para poder visitar la universidad de St. John's.

En Chicago, ciudad muy bonita y agradable, nos recibió una tempestad de nieve, lo cual no impidió todas nuestras actividades entre las que cabe destacar la visita al restaurante de Michael Jordan, un local muy bonito y acogedor con tiendas repletas de productos de baloncesto de los que, como no, se hizo una buena cosecha. Interesante fue también la visita a la



s. Foto de grupo tirado de frío pero pasándolo muy bien.



▲ El próximo «crack» de la NBA: se trata del dominicano Felipe López, actual jugador de St. John's y uno de las grandes estrellas de la NCAA.



os actos deportivos.

casa deportiva Nike, además de, por descontado, poder ver en directo las evoluciones del número uno de todos los tiempos en el parquet del United Center.

No hubo tiempo para más y tuvimos que volver pero con la idea puesta en la próxima cita: el cuarto viaje cuyo destino pronto revelaremos.

Saludos. □



EL AMIGO LOU

Aprovechando las circunstancias del viaje a Estados Unidos nuestro presidente pudo finalmente entregar la insignia de oro y brillante a Lou Carnesecca, uno de los grandes amigos que tiene el baloncesto español en Estados Unidos. El amigo Lou, retirado actualmente de la competición activa, sigue siendo una figura legendaria en St. John's, universidad en la que ha cosechado sus mayores éxitos y donde ha cimentado su fama de gran entrenador. Fue nuestro guía y el que nos abrió todas las puertas de una de las universidades modelo de Estados Unidos. □

CLINIC INTERNACIONAL "NAVIDAD '95"

UNA EXPERIENCIA POSITIVA

Los pasados días 21, 22 y 23 de diciembre del '95, nuestra Asociación, en colaboración con la Unión Europea, el Consejo Superior de Deportes y la Comunidad de Madrid y bajo el patrocinio de Gatorade y FIBA Basket, organizó en la capital de España el tradicional clinic navideño con una importante novedad: desarrollar un tema monográfico entre los muchos que componen nuestro juego del baloncesto. En esta ocasión el tema: «Ataque contra defensa individual», fue desarrollado por seis conferenciantes de auténtico lujo: Lolo Sáinz, seleccionador español; Ettore Messina, seleccionador italiano; José Vicente Hernández, entrenador del Estudiantes; Pedro Martínez, entrenador del Salamanca; Zeljko Obradovic, entrenador del Real Madrid y Moncho Monsalve, actualmente sin destino fijo, pero de sobras conocido por todos por sus grandes capacidades didácticas. Hay que destacar que por primera vez en Europa se ha realizado un clinic con un único tema a examen y hay que reseñar que la experiencia fue totalmente positiva



teniendo en cuenta las dificultades que representaba no salirse del apartado técnico elegido por cada entrenador.

Sáinz habló de «el juego del poste alto contra defensa individual»; Messina dio dos charlas de auténtico lujo; en la primera habló de «el juego del poste bajo contra individual» y en la segunda de «los bloqueos en el ataque: conceptos fundamen-





tales». Martínez disertó sobre «la importancia de los espacios en el ataque contra individual»; Hernández habló de «decisiones en ataque en función de la defensa»; Obradovic de «el ataque teniendo en cuenta el tiempo de posesión» y finalmente Moncho nos explicó como realizar un «entrenamiento del ataque contra individual a través de ruedas».

Hay que destacar como en el acto de inauguración estuvo presente el presidente de la FEB, sr. Segura de Luna, y el director general de deportes de la Comunidad de Madrid, sr. Julio Legido, y en la clausura asistieron el vicepresidente de la FIBA,



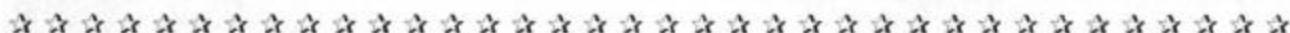
INSIGNIA DE ORO Y BRILLANTE PARA ANSELMO LOPEZ

Una de las grandes figuras de nuestro deporte, don **Anselmo López**, recibió la insignia de oro y brillante de parte del Presidente de la AEEB, sr. Toni Comas, como reconocimiento de su trabajo y dedicación a la mejora no sólo del baloncesto sino de todo el deporte español.

Anselmo López es el actual director de Solidaridad Olímpica, el organismo del COI de ayuda a los países menos desarrollados, y fue, entre otras cosas, seleccionador nacional, presidente de la FEB y creador del minibasket en España, la auténtica cantera de estrellas de nuestro deporte. □



sr. Raimundo Saporta, y el secretario general de la misma organización, sr. Boris Stankovic. □



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 - 5º1ª - 28009 Madrid • T (91) 575 21 81-575 35 65 • Fax (91) 577 50 73



CONTRAATAQUE DESDE TIRO LIBRE

Por **DANIEL J. JONES** (Assistant Coach Drew University)

Existen muchas ocasiones durante el partido en las que puedes sorprender al equipo contrario utilizando el elemento sorpresa. Después de que tu contrario realice un tiro libre, es uno de los mejores momentos para efectuarlo y conseguir un alto porcentaje de tiro en contraataque. Después de un tiro libre del rival, tanto si es anotado o fallado, el contraataque organizado va a ser una gran arma para llevar el balón rápidamente a la canasta contraria sin que la defensa esté organizada.

En primer lugar designamos a los jugadores y sus posiciones:

(1), base, (2), escolta, tirador, (3), alero, (4), alero-pívot y (5) pívot.

El jugador (4) ocupará el primer espacio libre en el lado izquierdo, y el número (5) en el lado derecho.

Si el tiro es convertido, será (5) quien ponga el balón en juego, pero si por algún motivo prefieres que sea (4) quien lo haga, simplemente cambia la posición entre ambos jugadores. El jugador (3) tomará la siguiente posición en el lado izquierdo, siendo (2) quien se coloca al lado derecho. El jugador (1) ocupará cualquiera de los lados según la situación del equipo atacante. Si fuese indiferente, sería mejor para nosotros que se colocase en el lado derecho, con el fin de que el primer pase de contraataque sea más fácil. Como ahora no está permitida la colocación de (2) y (1) en las líneas de la zona, ambos ocuparán posiciones en la extensión de la línea de tiro libre (*diagrama 1*).

Una vez que los jugadores se han



colocado para el tiro libre en las posiciones asignadas, procederemos al correcto reparto de funciones:

(1) se abre para recibir el primer pase de contraataque; (2), corre por el lado del balón hacia el medio campo; (3), cierra el rebote y corre al medio campo en el lado contrario al balón; (4), cierra el rebote y corre por el lado contrario al balón como trailer; (5), cierra el rebote y tiene la misión de poner el balón en juego con un buen primer pase. Irá a sacar desde el lado contrario en que tenía posición para el rebote en el tiro libre.

Es muy importante que mentales y pongan tensión a tu equipo en que todos los tiros libres hay que cerrar el rebote adecuadamente a los contrarios pues resultará decisivo, independientemente de que el tiro entre a canasta o no, *diagrama 2*.

En un tiro libre convertido, (5) pone el balón en juego y saca sobre

(1), a la altura de la extensión de la línea de tiros libres. (1) pasa inmediatamente a (2) sobre el medio campo. El jugador (2), al recibir, pivotará y mirará hacia el lado opuesto donde (3) puede tener posición libre para recibir y conseguir canasta fácil, *diagrama 3*.

Cuando el balón cruza al campo los jugadores deberán leer la situación. Si (3) piensa que no va a poder realizar una entrada a canasta,



DIAGRAMA 1

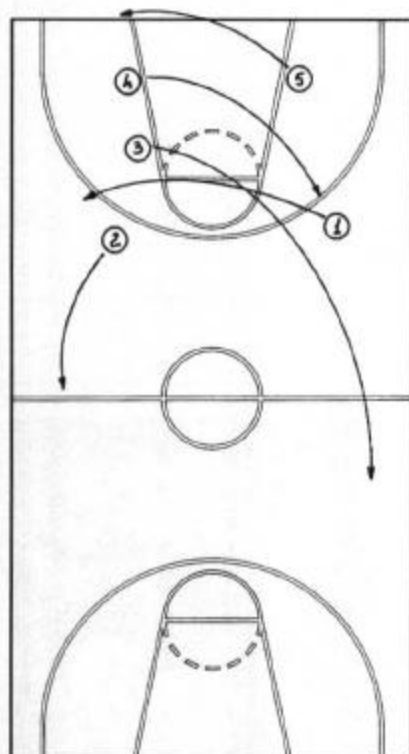


DIAGRAMA 2

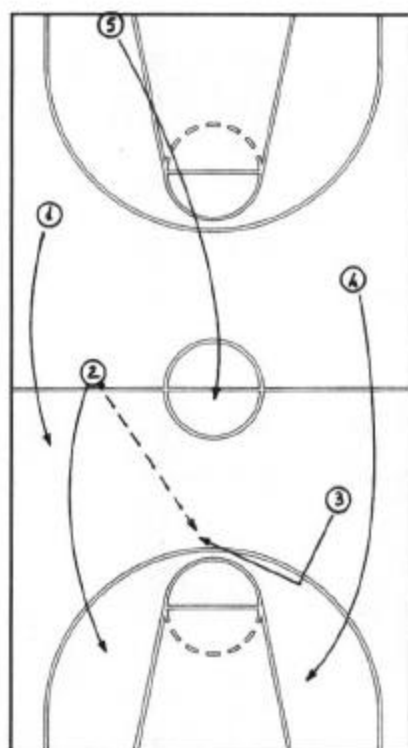


DIAGRAMA 4

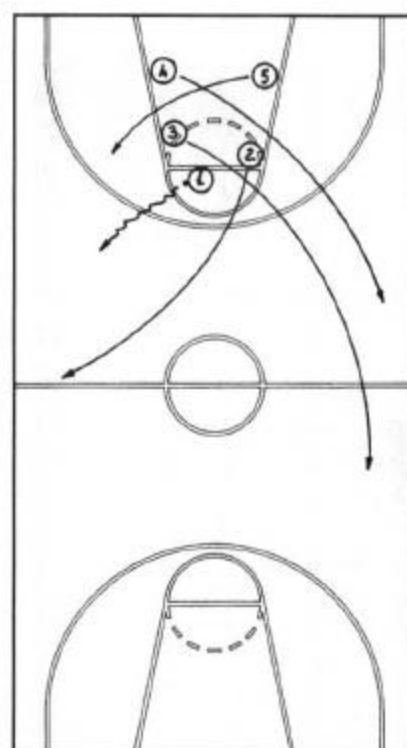


DIAGRAMA 6

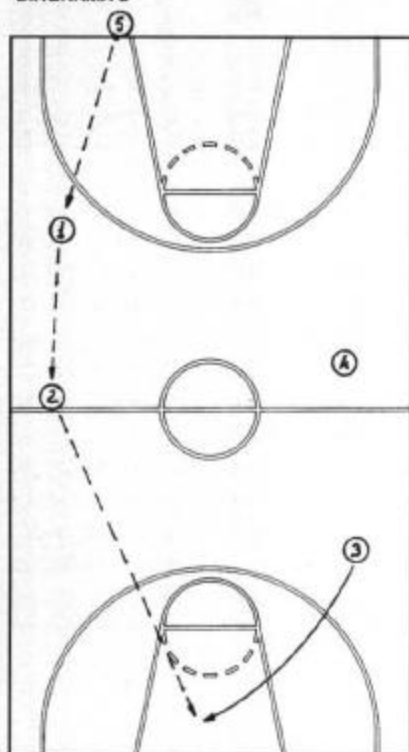


DIAGRAMA 3

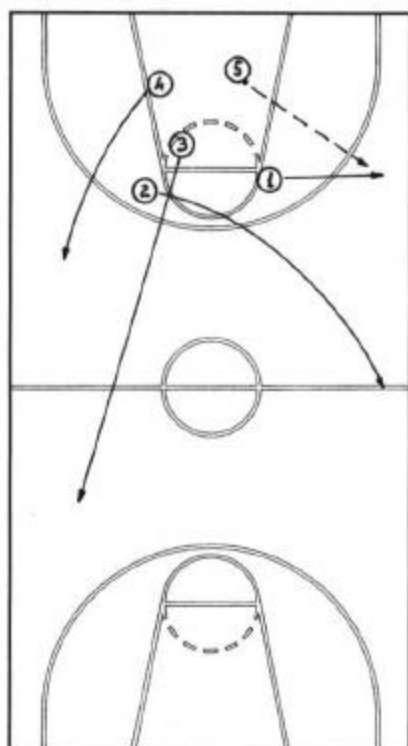


DIAGRAMA 5

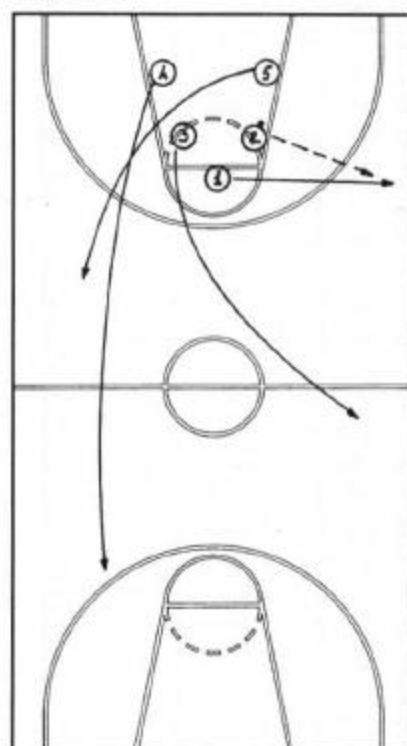


DIAGRAMA 7

puede realizar un corte en ángulo sobre la línea de fondo; así, tratará de recibir de (2) y driblará hacia la línea de tiro libre con el fin de conseguir tres jugadores en posición de ataque: él mismo, (2), procedente del lado derecho, y (4), que viene

corriendo desde el lado izquierdo. El base (1) vendrá retrasado sobre el lado derecho y (5) hará de trailer por el izquierdo, *diagrama 4*.

Tras un tiro libre fallado tanto (4) como (5) han de conseguir el balón en la mayoría de ocasiones. El ju-

gador que coja el balón será quien dé el primer pase, sobre la extensión de la línea de tiros libres, por el mismo lado en que recogió el rebote; esto evitará el perder el balón en ese pase en una zona de mucho tráfico de jugadores cruzando

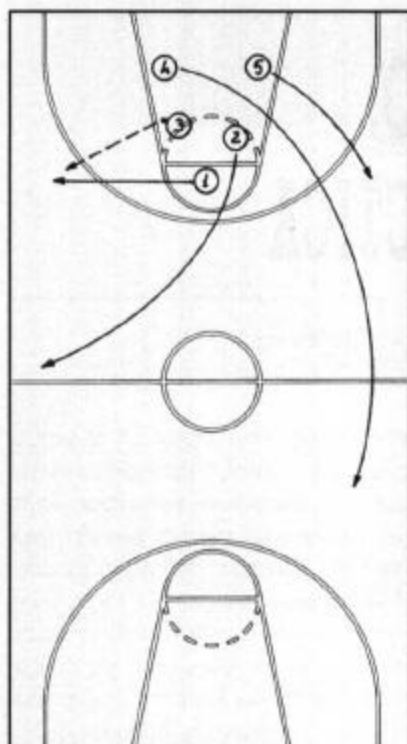


DIAGRAMA 8

el campo. El jugador que coge el rebote correrá como trailer por el mismo lado en que ha dado el primer pase de contraataque.

El jugador que no ha cogido el rebote correrá por el lado débil del campo. Los jugadores (1), (2) y (3) deberán inmediatamente reconocer por qué lado sale el balón y realizar los mismos principios que en la situación en que se convertía el tiro libre, *diagrama 5*.

Si el balón sale en rebote largo a los jugadores (1), (2) ó (3) es importante que cada uno entienda su función. Si el jugador (1) es quien coge el rebote, deberá driblar hacia la línea de extensión de tiros libres. Los otros cuatro jugadores realizarán sus movimientos como si fuese un tiro convertido. Es importante que (1) tome rápidamente la iniciativa hacia un lado de forma que el resto tomen sus posiciones correspondientes. Dado que (5) no es el que coge el rebote y que no tiene que dar el primer pase, deberá correr por el lado del campo en que sale el balón, *diagrama 6*.

Si el balón es reboteado por (2) ó (3) las asignaciones serán las mis-



mas pero realizadas por diferentes jugadores. Si (2) rebotea, deberá dar el primer pase a (1) por el mismo lado en que ha cogido el rebote y seguir como trailer por ese mismo lado. El jugador (1) irá al lado del balón sobre la extensión de la línea de tiros libres para recibir el primer pase. (3) correrá hasta el centro del campo por el lado del balón y será (4) el que corra por el lado contrario hasta canasta, esperando un pase largo para conseguir una entrada. (5) irá como trailer por el lado débil, *diagrama 7*.

Si el jugador (3) coge el rebote, las asignaciones serán las mismas que si hubiese sido (2), excepto que entre ellos mismos intercambian funciones, *diagrama 8*.

Si necesitásemos un tiro de tres puntos, podemos realizar algunos ajustes para conseguirlo. (3), en lugar de ir a buscar una entrada en el lado débil, buscará un corte en ángulo, hacia el centro del campo, a una distancia de dos metros sobre la línea de tiro de tres puntos.

El jugador (2), puede pasar a (3) para el tiro triple. En caso de que (3) esté marcado y no pueda tirar



DIAGRAMA 9

cuando reciba, puede pasar el balón a (2) ó (4) ó esperar también a (1) dado que los tres jugadores tomarán posiciones de tiro de tres puntos. El jugador (5) irá como trailer directo hacia la zona contraria a buscar el rebote, *diagrama 9*.

El contraataque desde tiro libre está pensado para que tus jugadores se muevan por zonas del campo en que les resulte más fácil llevar el balón a la zona contraria antes de que la defensa rival reaccione. Deberán llevar el balón de un lado a otro del campo en tan pocos segundos como puedan. Haz competiciones sobre el número de segundos empleados para llevar el balón a canasta contraria y tan pronto como los jugadores hayan mecanizado los movimientos verás con sorpresa con que rapidez se puede conseguir canasta.

He podido comprobar que el contraataque desde tiro libre es especialmente útil en los minutos finales de cada tiempo y siempre que la defensa contraria se relaja o se cansa y tarda en bajar a defender o lo hace de forma desorganizada. □

EL CAMBIO DEFENSIVO: UNA EXCELENTE ARMA TACTICA

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

El cambio defensivo ha sido considerado en muchas ocasiones como una manifestación de pasividad mental y de apatía. Hasta hace unos años era la elección que tomaban los malos defensores que no poseían la agresividad mental y técnica para superar unos bloqueos bien hechos. En este caso el defensor bloqueado gritaba «cambio», dejando su propio atacante al compañero que defendía el bloqueador.

En los últimos años la utilización de los cambios defensivos se ha extendido a la gran mayoría de equipos con específicas finalidades tácticas y con mecanismos muy agresivos, hasta el punto que se han con-

vertido en un arma táctica muy importante. Los equipos que utilizan este sistema defensivo lo hacen principalmente para impedir una fácil recepción del balón a un determinado jugador o para romper una línea de pase importante en la ejecución de un sistema eficaz del equipo contrario. Conseguimos con ello un movimiento con gran agresividad mental y técnica y una colaboración defensiva excelente en cuanto el «cambio» lo llama y lo efectúa el defensor que defiende al bloqueador. Este defensor, después de avisar a su compañero del bloqueo que llega, salta en la línea de pase forzando la anticipación,

intentando interceptar un eventual pase. Los casos más normales de cambios defensivos se realizan entre jugadores del mismo puesto (por ejemplo, pivots) o de una igual contextura física, *diagrama 1 y 2*. En el momento de la preparación táctica de un partido, fijándonos en las características de los propios jugadores y de los rivales, y además de los tipos de ataques que realiza el equipo contrario, se pueden marcar unas reglas para saber como actuar contra los bloqueos. Se puede, por ello, prever cambios entre (1) y (2), los bases y escoltas; entre (4) y (5), los pivots; entre (1), (2) y (3), o sea los tres jugadores exteriores; entre (3), (4) y

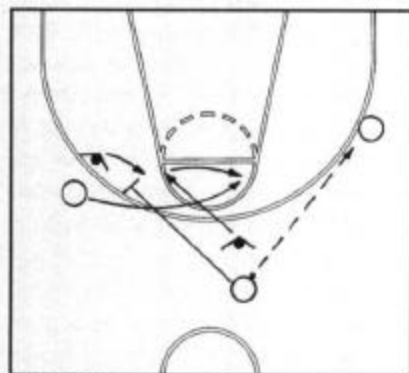


DIAGRAMA 1

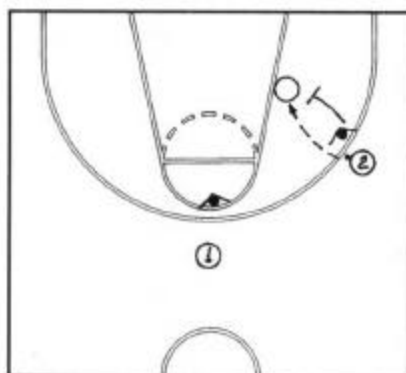


DIAGRAMA 3

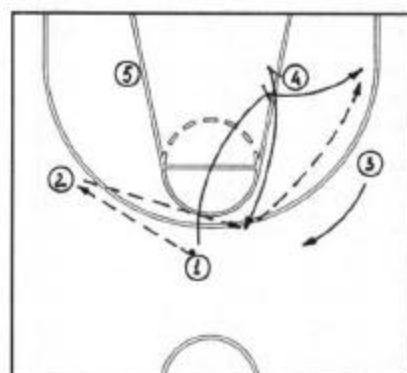


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 2

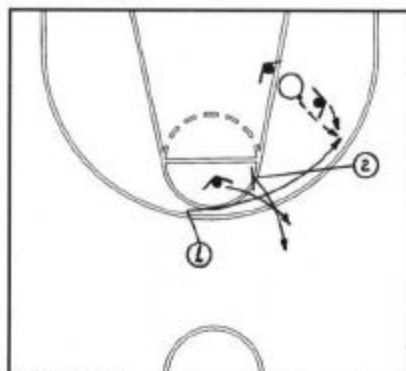


DIAGRAMA 4

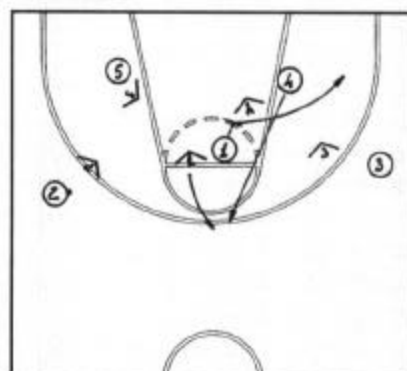


DIAGRAMA 6

VIDEOS

CLINIC DEPORTE GALEGO

Temas de:

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío.



Pontevedra, 7 al 10 de julio de 1993

CONFERENCIANTES

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

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

CLINIC "COSTA BRAVA"

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



Conferenciantes

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



edición: AKEB

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

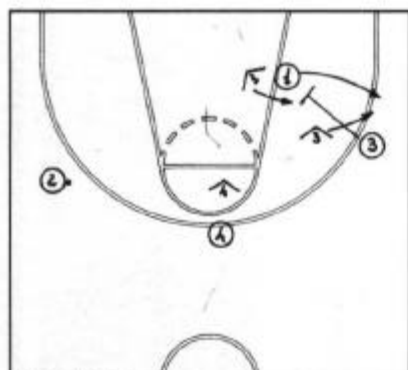


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 8

(5), los tres altos, etc. Normalmente esta elección permite evitar situaciones de mis-match (desajuste) en las que un jugador alto y fuerte se encuentre defendido cerca de la canasta por un defensor bajo o con un alto defendiendo a un bajo lejos de aro.

Hay, de todas formas, unas situaciones particulares en las que un cambio entre jugadores de roles distintos puede ser ventajoso porque permite, si efectuado de forma agresiva, que el balón no llegue a un determinado jugador, obligando al equipo rival a salirse de sus juegos habituales buscando soluciones alternativas. En el *diagrama 3*, cuando el balón llega al poste bajo, el defensor de (2) va a realizar un 2c1. En el movimiento de los atacantes, que se bloquean o cambian de posición, será el defensor que ha realizado el trap el que saldrá a la posición de ala para defender a (1), mientras el defensor de (1) tomará a (2), *diagrama 4*.

Hemos hablado de situaciones en las que un cambio efectuado con fuerte anticipación «rompe» un ataque rival. En el *diagrama 5* se ex-



DIAGRAMA 9

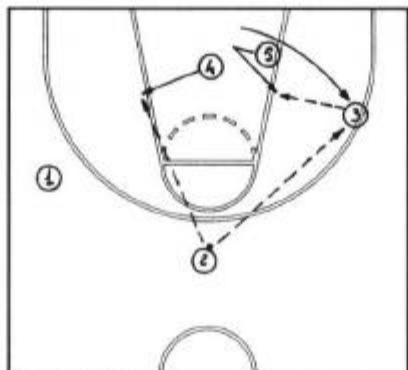


DIAGRAMA 10

plica un juego de ataque bastante común en el que se realiza un bloqueo en diagonal. Sin entrar en profundizar la eventual continuidad del juego, es evidente que el objetivo primario es el cambio de lado para un tiro o un juego de 1c1 del base. Son, pues, dos las líneas de pase obligatorias en las que los defensores pueden trabajar. En el *diagrama 6*, podemos comprobar como se puede efectuar un cambio entre (X1) y (X4), anticipando muy fuerte al poste (4) que sale y dejando a (X4) para que ocupe el centro del área. En este caso, el ataque podría intentar aprovechar la situación de mis-match que se crea, pero en este momento en el área hay muchos jugadores y habría que salirse completamente de los esquemas previstos para buscar espacios claros para situar a (4) cerca de la canasta. La segunda posibilidad, más clásica, es la que contempla el *diagrama 7*, donde el cambio se realiza entre (X3) y (X1) en el bloqueo en el lado débil. En este caso, cuando llega el balón a (4), (X3) anticipa muy fuerte al base (1), que no tendrá posiciones claras de puerta

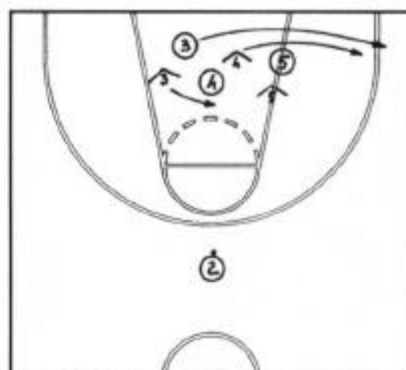


DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 12

atrás porque la posición de poste bajo la ocupa (3), *diagrama 8*.

El cambio defensivo puede resultar todavía más eficaz para impedir la recepción de un buen atacante en un ataque en el que él es el destinatario final para que juegue un tiro o un 1c1. En los *diagramas 9 y 10* se expone un juego que utilizó en su tiempo el equipo de Caserta para librar al tiro a Oscar. Se puede comprobar como la clave del juego son los dos bloqueos seguidos que realizan los atacantes (4) y (5) para (3), en este caso Oscar. Teniendo en cuenta la imposibilidad de (X3) de pasar sobre los bloqueos bien realizados de (4) y (5), la única posibilidad que existía era la de cambiar entre (X3) y (X4), esperando al tirador en la línea de fondo y pasar sobre el bloqueo juntos, *diagrama 11*, o cambiar en el bloqueo final de (5), haciendo que el defensor (X5) saliese a anticipar cara a cara con el atacante que sale, *diagrama 12*. En todos estos casos es importante el trabajo de presión defensiva sobre el jugador en posesión del balón para que tenga dificultades en leer la defensa, y

que no pase, por ejemplo, al jugador que ha bloqueado y girado hacia el balón.

Es también muy importante que el defensor bloqueado trabaje bien con los pies para no quedarse detrás del bloqueador en el momento del cambio, y finalmente es importantísimo que el defensor que cambia se sitúe en posición de anticipación fuerte para impedir la recep-

ción al atacante que ahora está marcando. La combinación «cambio + anticipación» es decisiva; de otra forma llegaríamos a una situación de gran desventaja donde un atacante grande, con posesión de balón, jugaría contra un defensor más lento o más bajo o menos reactivo con consecuencias nefastas para nuestra defensa.

Me he dado cuenta que el cam-

bio defensivo puede ser un arma muy eficaz frente a equipos muy organizados que no gustan de improvisar en su juego. La clave del mejor rendimiento de este sistema defensivo reside siempre en la agresividad mental y técnica que se utiliza para intentar sorprender al rival y lograr robar un balón o forzar un tiro precipitado en un momento en el que se intenta cambiar de ritmo al partido. □

PARA SANCIONAR HAY QUE VER

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

Dentro del trabajo que los árbitros deben desarrollar en una pista de baloncesto, a parte de los aspectos de preparación física, técnica de arbitraje, conocimiento del juego y reglamento, etc., lo más importante es VER las acciones para después analizarlas, con lo cual podremos decidir sancionar, o no, la acción vista.

Actualmente existen entrenadores que preparan a sus jugadores para aumentar sus capacidades de visión con ejercicios específicos, pues de la misma forma trabajamos los árbitros.

Hace tiempo se desarrolló una experiencia piloto en este campo de actuación, sobre árbitros de la ACB, desarrollada por las siguientes personas:

Sr. Joan Solé Fortó, profesor del departamento de Rendimiento del INEF Lleida, P. Físico del CAR Sant Cugat.

Sr. Marcel·li Massafred, profesor del Departamento de Deportes Colectivos del INEF Barcelona (Baloncesto). Ex Entrenador F.C. Barcelona, Entrenador C.B. Sant Cugat.

Sra. Lluïsa Quevedo, profesora del Departamento de Óptica y Optometría, Universidad Politécnica de Cataluña. Escuela de Óptica de Terrassa.

Los resultados del test creo que fueron lo suficientemente importante para seguir trabajando en esta línea en un futuro.

A continuación os paso el informe sobre el contenido de la experiencia antes citada.

Introducción

La visión es un proceso sensoromotor por el cual son percibidos los objetos del medio que nos rodea. El ser humano puede conectar con su entorno a través del sistema visual: éste capta la información en forma de estímulos de luz, y la transmite mediante impulsos nerviosos al cerebro, el cual organiza e interpreta dicha información.

El baloncesto es un deporte donde la visión ocupa un papel determinante. Dentro de este deporte, queremos destacar en concreto, la importancia de la visión en el arbitraje. Sin duda, la mayor parte de la información que recibe el árbitro proviene de su sistema visual. En cierto modo, su actuación dependerá de lo que «ve o no ve». A pesar del rol que ocupa la visión en el arbitraje, en este contexto todavía existe poca concienciación de su importancia. En este artículo, proponemos un medio para poder evaluar algunos aspectos de la función visual necesarios en el arbitraje de este deporte.

Características

Objetivos del test:

1) Determinar, mediante la cuan-

tificación de una respuesta definida, la integración de estímulos visuales periféricos, dada una tarea de concentración visual central.

2) Determinar mediante cuantificación de las respuestas tardías, la capacidad de reacción ante estímulos visuales.

Instrumento:

Para la ejecución del test se utiliza el «Acuvisión 1000». Este aparato consta de un panel luminoso cuyas luces se activan de forma diversa y a distintas velocidades en función de sus programas informáticos. Además de 120 luces rojas camufladas, existe una luz verde para fijación central. El panel se divide en 6 sectores iguales conteniendo cada uno de ellos 20 luces. Se puede trabajar con el campo completo o enfatizando en cualquiera de los campos reducidos, según criterio del examinador.

Para la realización de este test, seleccionamos por sus especiales características de fácil identificación con las necesidades visuales del arbitraje en el baloncesto, el modelo CH 120, con fijador central activo, partiendo de una velocidad base 2 que procedemos a describir detalladamente.

Modo: CH 120 (Indica la activación aleatoria y a velocidad variable de 120 luces por todo el panel).

Fijación: Activada (La luz verde

central se enciende y apaga aleatoriamente).

Velocidad de base: 2 (Standard).

Tiempo de duración: 157 segundos.

Protocolo:

1) El árbitro se sitúa a la distancia de su brazo del centro del *Acuvisión*, mirando de frente.

2) Fijar los ojos en el punto central que se enciende y apaga a intervalos variables de tiempo.

3) El árbitro debe responder, siempre fijando el punto central, a las diferentes luces del panel que se encienden a velocidad variable, tocándolas si el punto central está iluminado, y sin tocarlas si no la está.

4) El aparato cuantifica el número de luces tocadas correctamente, tarde y omitidas. Así mismo, detalla las luces tocadas cuando la luz central está apagada (penalización de un punto), y las no tocadas (correctas) en esta situación.

5) Se imprime un mapa de panel del *Acuvisión*, donde se valora la situación en las seis áreas o sectores (Superior izquierdo, central y derecho, e inferior izquierdo, central y derecho).

Interpretación

► **C y O:** Estos parámetros indican el número de aciertos. Son respuestas correctas dentro de un intervalo temporal adecuado. A nivel de test se traducen en el número de luces tocadas y no tocadas correctamente, y a tiempo cuando la luz central está activada o apagada, respectivamente. Este valor se relaciona con la capacidad de integrar y responder a estímulos periféricos, alrededor del punto donde se fija la atención.

En la pista, creemos que se puede relacionar con la facilidad de detectar y responder con rapidez a las acciones punibles, y por el contrario, dejar jugar cuando no se produce la infracción. En cierto modo, es razonable asumir que cuanto más alto sea este valor, mayor potencial de calidad se le podría atribuir al árbitro.

► **L:** Registra las respuestas efectuadas fuera del intervalo temporal permitido. Son las luces que han sido

detectadas en el campo visual, para las cuales ha habido respuesta correcta, aunque esta ha sido tardía. A nivel del arbitraje, podemos relacionar este dato con el tiempo de reacción ante una acción sancionable. Un tiempo de reacción visual demasiado largo comporta parar el juego cuando el balón ya se encuentra en otra jugada.

► **M:** Nos indica el número de estímulos que no han sido detectados en el campo visual. En este caso, pensamos que se podrían traducir como acciones sancionables no observadas, faltas sin sanción, etc.

► **P:** Indica el número de luces que se han tocado cuando la luz central está desactivada. En este caso, lo interpretamos como errores en la sanción de las acciones, o faltas que en realidad no existían. Este parámetro proporciona cierta información sobre la capacidad de concentración del árbitro. Valores muy elevados los interpretamos como la facilidad de perder la atención en la jugada donde se desarrolla el juego, dificultad en responder a situaciones complejas que requieran atención dividida, etc.

Por otro lado, cuando cambia la consigna (luz central activada-tocar luces o desactivada-no tocar), el hecho de dar por segunda vez la respuesta equivocada, lo interpretamos como un problema en la capacidad de re-concentrarse. A nivel de juego, la extrapolación que realizamos es: pitar consecutivamente y por inercia faltas no existentes, o por el contrario, no sancionar por observación repetitiva de una falta.

► **Tiempo medio:** Este valor nos indica la velocidad media de ejecución de la prueba. Se interpreta como rapidez en general...

► **Distribución % de aciertos en las áreas del campo visual:** El test también proporciona información sobre las zonas del campo visual que presentan mayores y menores prestaciones. Para el arbitraje es indispensable gozar de buenas respuestas en las áreas inferior derecha, centro e izquierda, y superior central, puesto

que es en estas zonas donde se producen la mayor parte de las acciones punibles. A nivel de ejemplo, podemos interpretar un 10% en el campo visual «inferior izquierdo» como una dificultad para poder observar acciones sancionables en esta zona. En ese caso, y tras un examen más exhaustivo de la función visual, podría ser altamente beneficioso seguir un programa de entrenamiento visual específico para potenciar dicha área. Por otro lado, también podemos observar si existe un área donde predominen las respuestas lentas y del mismo modo intentar mejorar la velocidad de reacción visual en dicha zona.

Conclusiones

Los autores opinan que la funcionalidad del sistema visual es un factor determinante en el arbitraje de cualquier disciplina deportiva. El arbitraje del baloncesto requiere de una serie de habilidades visuales cuya evaluación, seguimiento y potenciación puede ser un factor decisivo en el buen desarrollo de esta actividad.

La optometría especializada en el deporte, al margen de proporcionar adecuada corrección óptica (gafas, lentes de contacto), cuenta con técnicas desarrolladas específicamente para evaluar y potenciar las habilidades visuales relacionadas con cualquier disciplina deportiva, y por supuesto con su arbitraje. El test que proponemos constituye un pequeño ejemplo de las aportaciones específicas de la ciencia optométrica al mundo del arbitraje.

Este test, con su amplia variedad de programas y combinaciones, puede tener aplicación al arbitraje de otras modalidades deportivas, y también, en el ámbito del deporte propiamente dicho, a disciplinas de equipo como baloncesto y balonmano...

Como experiencia piloto fue muy instructiva, demostrando que existen todavía nuevas vías de entrenamiento, tanto para árbitros como para jugadores, con el fin de mejorar nuestros respectivos trabajos. □

COLECCION DE LIBROS AEEB



CLINIC "MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes
BOSA MALJKOVIC
SANTO COPPA
JIM LYNAM
ETTORE MESSINA
PEDRO MARTINEZ

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "COSTA BRAVA"

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "FINAL FOUR"

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO

Por:

JAVIER IMBRODA y HUBIE BROWN

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por:

ALESSANDRO DEL 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

VARIABLES, HABILIDADES Y TECNICAS PSICOLOGICAS

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

Al igual que el entrenamiento físico pretende incidir sobre variables relevantes para el rendimiento como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad o la velocidad, y el entrenamiento técnico en variables decisivas como el pase, el tiro, etc., el *trabajo psicológico* debe centrarse en el control de variables psicológicas que también sean relevantes, tales como la motivación, el estrés, la autoconfianza, la autoestima, los estados de ánimo, el nivel de activación, la atención, la toma de decisiones, la agresividad, la constancia o persistencia, las relaciones interpersonales y la cohesión de equipo.

El control de estas variables dependerá de las necesidades deportivas en cada momento concreto. Por ejemplo, en la pretemporada, periodo alejado de la competición y caracterizado por una elevada carga de trabajo físico y técnico, será muy importante incrementar la motivación por la actividad deportiva, eliminar el estrés asociado a situaciones ajenas al entrenamiento y conseguir que la atención se centre en los objetivos y tareas de este periodo de entrenamiento; pero al mismo tiempo, quizá convenga provocar estrés en relación a las demandas deportivas del entrenamiento (para que los jugadores se acostumbren a enfrentarse a las dificultades de la competición), desarrollar una cierta inseguridad respecto a los propios recursos (que alerte y predisponga favorablemente a los jugadores respecto a la necesidad de entrenar) y favorecer una cierta rivalidad deportiva interna entre los miembros del equipo

(que evite el acomodamiento y motive a los jugadores a entrenar).

Sin embargo, cuando la competición esté cerca, aunque en ocasiones puedan observarse déficits, lo normal es que la motivación sea ya suficientemente elevada *per se*, y que no sea necesario incrementarla sino controlarla para que no aumente en exceso (los excesos de motivación pueden ser perjudiciales), resultando muy importante, además, sustituir la inseguridad respecto a los propios recursos por una elevada autoconfianza que contrarreste el potencial estresante de la competición, y reemplazar la rivalidad interna por una sólida y apropiada cohesión de equipo.

Más adelante, en el transcurso de la temporada, el control de las variables psicológicas dependerá de las circunstancias en las que se encuentre el equipo. Por ejemplo: después de una victoria importante y antes de un partido teóricamente «fácil», convendrá incrementar el estrés respecto a la posibilidad de perder el partido, o buscar alguna fórmula, diferente a las habituales, que aumente la motivación, de forma que pueda evitarse el estado de relajación que con frecuencia suele estar presente en estos casos.

Asimismo, será importante mantener bajo el nivel de activación del organismo en las horas anteriores a los partidos (para que el deportista funcione bien y acumule energía), pero también conseguir en los momentos previos un nivel de activación apropiado (el considerado *nivel óptimo*) para comenzar el partido en las

mejores condiciones físicas y mentales; y, asimismo, que en el transcurso de la competición la atención se centre en las cuestiones que sean relevantes para rendir al máximo en el momento presente, evitando desviarse hacia cuestiones superfluas que distraigan al jugador o que puedan ser estresantes, perjudicando el estado psicológico apropiado para conseguir el máximo rendimiento posible (por ejemplo: analizar en profundidad lo sucedido en las acciones anteriores o estar demasiado pendiente del marcador, de la actuación de los árbitros, de sus sensaciones de cansancio o dolor, o de cuestiones ajenas a su control).

En definitiva, se debe comprender la importancia de las variables psicológicas que pueden ser relevantes en cada momento concreto, y saber la dirección en la que partiendo de la situación presente, debería ser controlada cada variable a nivel colectivo e individual. Por desgracia, ésta es una de las lagunas más importantes de la Psicología aplicada al deporte de competición, pues a menudo se habla y se escribe sobre habilidades psicológicas o técnicas de intervención concretas (por ejemplo: la relajación o la práctica en imaginación) sin que se explique cuál es la variable que se pretende que cambie, y cuál la dirección de este cambio al utilizarse una determinada habilidad o técnica.

Es cómo si en el terreno del entrenamiento deportivo, se les enseñara a los deportistas habilidades como realizar correctamente ejercicios de pesas o planificar y evaluar series de

carreras, o se les aplicara un determinado entrenamiento como el *interval-training*, pero no se supiera exactamente que es lo que se pretendía manipular: ¿la fuerza?, ¿la resistencia?; o como si en el entrenamiento técnico-táctico se les enseñara a los jugadores un determinado movimiento pero no se supiera bien el objetivo específico del mismo. El jugador podría tener muchas habilidades y el entrenador aplicar muy bien diferentes sistemas o técnicas de entrenamiento, y en muchos casos todo ello incidirá en un rendimiento mejor, pero al ignorarse las variables concretas que deberían cambiar a través del entrenamiento, se estaría trabajando en gran medida «dando palos de ciego», en detrimento de una mejora todavía mayor.

Algo parecido sucede cuando se trata de la preparación psicológica y se ignora el papel de las variables (motivación, estrés, autoconfianza, etc.) que juegan un papel crucial en relación con el rendimiento. Estas variables, eso sí, pueden ser manipuladas a través de habilidades y técnicas psicológicas. Las primeras se refieren a la capacidad de un deportista para autocontrolar las variables que pueden afectar su propio rendimiento, o también a la capacidad de un entrenador para controlar las variables que pueden afectar el rendimiento de sus deportistas.

Las habilidades psicológicas pueden tener algo de innato y/o haber sido adquiridas a través de la propia experiencia de los deportistas o entrenadores, o haber sido aprendidas mediante el entrenamiento psicológico apropiado. En ocasiones se observa que los deportistas y los entrenadores dominan habilidades psicológicas que nadie les ha enseñado de manera específica (aunque en parte han podido aprenderlas recibiendo información verbal de otras personas u observando a otros deportistas o entrenadores); en muchos de estos casos estas habilidades podrían ser perfeccionadas mediante un entrenamiento específico que corregiría

posibles defectos, añadiría nuevos detalles y, en definitiva, haría más eficaces a estos deportistas y entrenadores. En otros casos, los deportistas y entrenadores no dominan las habilidades psicológicas relevantes, y sólo llegan a hacerlo después de haberse sometido al entrenamiento correspondiente.

En general, el entrenamiento apropiado para el dominio o perfeccionamiento de habilidades como el planteamiento de objetivos, la autoevaluación del nivel de activación, la utilización de la relajación y de otras estrategias de autoregulación de la activación, el uso de la práctica en imaginación, la utilización de monólogos internos, el empleo de estrategias que ayuden a controlar la atención durante la competición, el análisis objetivo y apropiado del propio rendimiento, etc., puede constituir una valiosísima ayuda para la mayoría de los jugadores, aunque también habrá que entrenarles para que aprendan a aplicar tales habilidades en función de las variables (motivación, estrés, atención, etc.) que se deban controlar y de la dirección (aumentar, disminuir) o cuestión específica de cada variable que se deba manipular.

También se debe incidir en las habilidades psicológicas de los entrenadores; por ejemplo: plantear objetivos apropiados para sus deportistas, utilizar correctamente estrategias operantes y de modelado, aplicar con precisión técnicas de exposición para controlar las situaciones estresantes de la competición, dominar habilidades de comunicación e interacción social, habilidades de negociación, habilidades para la motivación del grupo y la solución de conflictos, etc. Parece obvio que el papel tan relevante que tiene el entrenador en el rendimiento de sus deportistas, la importancia tan notable de habilidades como las anteriores y las enormes carencias existentes en la mayoría de los entrenadores, requieren que desde la Psicología se le dedique una atención mayor a este trascendente apartado.

En gran parte, las habilidades re-

levantes de los entrenadores incluyen la aplicación de determinadas técnicas psicológicas para conseguir que sus deportistas rindan al máximo de sus posibilidades; pero también se refieren a su capacidad para rendir al máximo en su propio cometido como entrenadores. Por ejemplo, un entrenador puede dominar la habilidad de controlar la activación de sus deportistas en un determinado momento, pero puede no dominar la habilidad de controlar su propia activación, lo que puede provocar que aún sabiendo hacerlo, no sea capaz de aplicar la primera habilidad en situaciones estresantes en las que se pone nervioso. El entrenamiento en habilidades de los entrenadores debe abarcar, por tanto, dos grandes apartados: las habilidades que pueden afectar el rendimiento de sus deportistas incidiendo en variables psicológicas relevantes; y las habilidades de autoregulación de su propio funcionamiento como personas y entrenadores.

Por último, las técnicas psicológicas son estrategias que sirven para controlar las variables psicológicas relevantes (motivación, estrés, etc.), pero no necesariamente son habilidades que autoaplica el deportista o aplica el entrenador. En ocasiones incluyen habilidades sólo propias del psicólogo, que por tanto no pueden ser aplicadas por deportistas y entrenadores sin la especialización profesional de aquél. Entre ellas está el saber entrenar a jugadores y entrenadores para que dominen las habilidades propias de su condición, y el saber orientarles correctamente sobre la utilización de estas habilidades; también el uso riguroso de procedimientos de evaluación e intervención específicos que no pueden formar parte del repertorio de deportistas y entrenadores (al igual que ocurre, por ejemplo en Medicina del Deporte, con la habilidad de operar una rodilla), pero que bien aplicados por los psicólogos pueden contribuir a modificar, en la dirección conveniente, variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. □

RELACION DEL MEDICO DENTRO DEL EQUIPO TECNICO

Por **ALFONSO DEL CORRAL** (Director General Servicios Médicos del Real Madrid)

Son muchas y muy diversas las características y misiones que debe tener un médico dentro de un equipo de Baloncesto.

La figura del médico debe reunir características desde un punto de vista profesional y humano. Se le considera una pieza absolutamente integrada con el entrenador y sus ayudantes. Debe ser mediador entre el preparador físico y entrenador, entre los fisios y el entrenador, y entre los jugadores y el entrenador.

En el **Plan de trabajo** de un equipo de Baloncesto, el médico debe coordinar las siguientes necesidades del jugador de Baloncesto:

1 → Reconocimiento médico de pretemporada

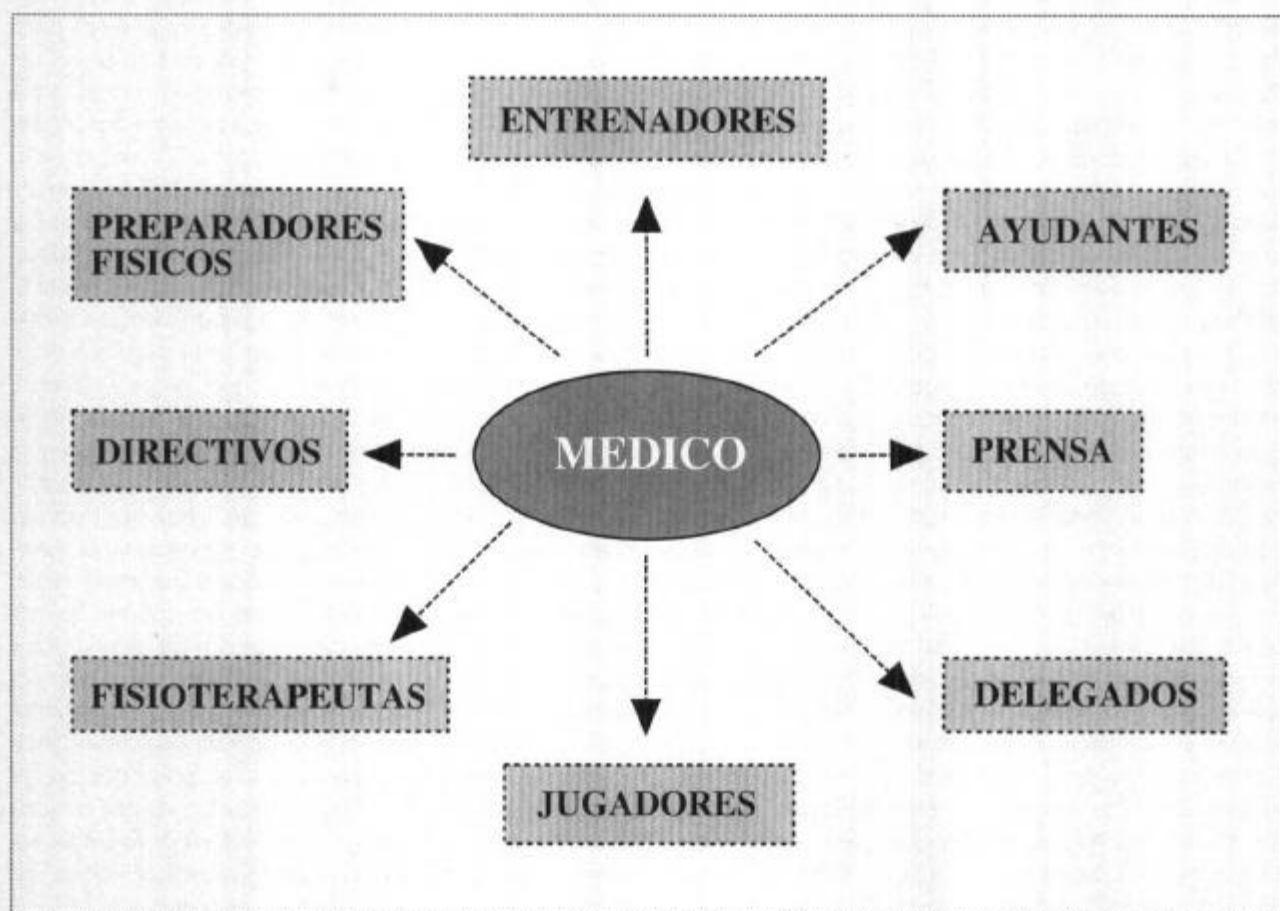
2 → Alimentación y ayudas ergogénicas tanto en el período de entrenamiento como en los días de competición.

3 → Medidas preventivas tanto de enfermedades infecciosas: gripe, hepatitis, etc., como de lesiones

de aparato locomotor (taping, inmovilización parcial, desarrollo propioceptivo, etc.).

El médico debe ser una esponja que absorba toda la información de todas las partes (Preparador físico, fisioterapeuta y sobre todo jugadores) para la máxima coordinación con el Entrenador jefe.

Dentro de un equipo profesional el médico debe asumir en muchos casos el papel catalizador de un psicólogo ya sea para estimular o



relajar a todos los estamentos del Club.

Otra faceta muy importante de un equipo profesional es su relación con los **medios de comunicación**. El médico debe saber diferenciar entre la información estrictamente privada del jugador y la información que deben facilitar a los diferentes medios de comunicación al objeto de la participación de los jugadores en los partidos oficiales, dicha barrera debe ser revisada constantemente.

Las características de un médico dentro de un equipo de Baloncesto no son tajantes, pero lo importante es una información general desde el punto de vista médico que le permita atender y solucionar la patología interna y de aparato locomotor del día a día, apoyándose en una amplia gama de colaboradores especialistas para los temas específicos y concretos.

El médico debe estar permanen-

temente en contacto con las diferentes **Asociaciones científicas** de médicos del mundo del deporte lo que le permitirá tener estudios estadísticos epidemiológicos lesionales y respuestas a las urgencias fundamentalmente a pie de pista, el resto de la patología que se pueda diferir puede y debe apoyarse en otros especialistas y especialidades. Es absolutamente natural trabajar en equipo para ofrecer la mejor cobertura a los jugadores.

Por último, importantísimo, por un lado dentro de la **medicina preventiva**, informar a los jugadores constantemente de lo que pueden y no pueden tomar tanto de alimentos como sobre todo de productos farmacéuticos. Y esto viene a entroncar con una problemática vital en estos momentos dentro del mundo del deporte que es el control antidoping.

El médico debe llevar un control riguroso de todos los tratamientos que llevan, no solo los últimos días,

sus jugadores. En caso de necesidad adjuntar informe del especialista oportuno para justificar dicho tratamiento. La importancia de este punto es tal que solo falta ver las sanciones a que se han visto afectados varios jugadores norteamericanos en España por la administración de un jarabe anticatarral.

Lo importante en este aspecto va parejo no solo en el máximo rendimiento de los jugadores en disminuir al mínimo sus ausencias de entrenamientos y partidos sino también en evitar con el rigor antes mencionado la pérdida durante un año de sanción o más de un jugador que podría trastocar toda su carrera deportiva y su prestigio profesional y personal.

Finalmente, recordar que la figura del médico es una figura en evolución y desarrollo, por lo tanto en cambio constante, que debe servir de apoyo a todos los estamentos del Club, pero fundamentalmente a los entrenadores. □

COLABORA TECNICAMENTE 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

Nº 1



equipamiento
y materiales
deportivos, s.l.

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



ENTREVISTA CON JOSE ALBERTO PESQUERA

Por **MARIO J. HERNANDO** (Periodista)

Muchos otros en su lugar se limitarían a mostrar en el despacho sus grandes dotes para la gestión. Pero para **José Alberto Pesquera** esto no es suficiente. Desde que ocupó el cargo de director técnico del Caja San Fernando, hace ya seis meses, está viviendo situaciones antagónicas. Reconoce haber cumplido el sueño de descansar un año tras más de dos décadas como entrenador. Pero no

se imagina mucho tiempo alejado de los banquillos, su habitat natural. Ese es, aunque no lo confiesa abiertamente, su verdadero puesto de trabajo. Dicen que los diablos vuelven a sus calderas. Y Pesquera es un diablo vestido de chandal con ganas de dar mucha guerra.

—Lolo Sáinz dijo en una ocasión: «Cuando fui a ver al presidente Ramón Mendoza para comunicarle que abandonaba el Real Madrid,

me propuso continuar desde el despacho. Y la verdad, no me supe negar. Al contrario. Era la mejor manera de seguir en el club de mi vida». ¿Usted también ha querido ampliar su fidelidad?

—Pues la verdad es que sí. Es una cita repleta de sentido que se me puede aplicar sin faltar a la verdad. El club de mi vida es el Caja San Fernando y qué mejor sitio para cumplir un sueño que perseguía desde

“

**Un entrenador es un profesor,
alguien que plasma su
filosofía de juego en la cancha.
Ahí termina su función.
Todo lo demás
compete al director técnico.**

”

hace tiempo.

—¿Cuál era ese sueño?

—Quería descansar, necesitaba estar alejado un tiempo de la primera línea de fuego. No pretendía un año sabático, no. Quería seguir en el baloncesto, pero contribuyendo de otra manera.

—¿Puso algún tipo de condición al presidente para aceptar el cargo?

—Absolutamente ninguna. El Caja San Fernando estaba dispuesto a que firmara un contrato por varios años. Incluso indeterminado. Pero en ese momento tenía mis dudas sobre si quería volver a entrenar o no. No quería obligaciones de ningún tipo. Por ello, ciframos en un año mi permanencia al frente de la dirección técnica.

—¿Qué le puede aportar un director técnico al baloncesto español?

—Un director técnico tiene muchísimas funciones que puede cumplir si quiere cumplirlas. A saber, tiene que gestionar el presupuesto y conseguir que no haya derroches innecesarios de dinero, hacer un seguimiento exhaustivo y asesorar sobre la composición de la plantilla, servir de nexo de unión entre el entrenador y el consejo de administración,

“

**La fórmula ideal para triunfar
como director técnico es
olvidarte de que también eres
entrenador y que lo que deseas
es volver a los banquillos
cuanto antes.**

”

observar jugadores interesantes en el resto de competiciones, establecer reuniones con los centros académicos, acercar el baloncesto a la gente de la ciudad y reunirse con los entrenadores del club realizando un especie de clínic en el que se les inculca la filosofía de la entidad. Algo similar a lo que está haciendo, por ejemplo, el Unicaja, club al que admiro porque desde el primer equipo hasta el último cadete juega con la misma agresividad.

—¿Qué diferencias claras existen entre trabajar en un banquillo y hacerlo en un despacho?

—A mi juicio, existe una muy clara: el entrenador se dedica a entrenar y el director técnico a gestionar. Un entrenador es un profesor, un hombre que tiene que plasmar su filosofía de juego en la cancha. Ahí termina su función. Todo lo demás compete al director técnico. Si la diferencia no está clara en la mente de las personas que ocupan ambos puestos, surge la desconexión y los problemas.

—¿Cree que esta figura es necesaria en el organigrama de un club?

—Es necesaria para un club que tenga un proyecto a largo plazo. Para un club que quiera jugar uno o dos años en la Liga ACB a lo mejor es una figura sobrante, innecesaria. Pero para un club que quiera subsistir sin problemas en esta competición, que desee tener cierta consistencia y un papel destacado, es indispensable.

—¿Un entrenador puede ser director técnico?

—Sí, ¿por qué no? Yo soy y, de momento, no ha pasado nada. Si me apura, incluso diría que un entrenador es la persona ideal para ocupar ese puesto. Conoce mejor que nadie el vestuario, a los jugadores, a los rivales...

—Pero los precedentes no son nada positivos. Aito García Reneses y Lolo Sáinz son buenos entrenadores que fueron destituidos a las primeras de cambio como directores técnicos.

“

**Los entrenadores son como
los artistas. Necesitan el aplauso
para vivir. Sin él, es como si
te sintieras un extraño en
tu propia casa. Es difícil
dejar de ser entrenador
después de 21 años.**

”

—Es cierto, pero ese dato es anecdótico. Hay que acostumbrarse a todo, pero creo que la fórmula ideal para triunfar como director deportivo es olvidarte de que también eres entrenador y que lo que deseas realmente es volver a entrenar cuanto antes. Es difícil, porque creo que un director técnico será entrenador toda su vida y quien diga lo contrario miente.

—¿Qué métodos utiliza un entrenador reconvertido en dirigente para evitar aconsejar al técnico vigente del equipo?

—Se muerde la lengua repetidas veces. Es el mejor método, aunque es difícil callarse cosas que ves y que tú, como entrenador, harías de otra forma. Pero se debe respetar la regla de oro, que dice algo así como que «jamás me inmiscuiré en la faceta técnica del entrenador». Con Petrovic, por ejemplo, sólo hablo de lo que él necesita, de lo que puede querer. Es la mejor manera de evitar que piense que le «quiero hacer la cama».

—¿Cree que un entrenador puede permitir que el director técnico le haga el equipo y él lo entrene?

“

**No conviene estar más de
3 ó 4 años seguidos en un mismo
club. Puedes estar, irte y, unos
años más tarde volver. Es la
mejor manera de no comenzar
a estar muy visto y acabar
siendo un estorbo.**

”



—Sería lo ideal. Como sucede en Estados Unidos.

—En Estados Unidos, pero ¿puede darse en este país?

—No, creo que no. Es utópico, irreal. Puede existir un diálogo constructivo entre un entrenador y un director técnico, pero poco más. No nos engañemos.

—¿Cómo se puede evaluar el trabajo de un director técnico desde fuera?

—La primera valoración es ver que los jugadores que fiche el director técnico, de acuerdo con el condicionamiento económico del club, respondan. Es la manera más rápida

de evaluar. Nadie se va a parar en repasar otros factores que no capta el entorno como el trabajo, la dedicación. Este puesto no vive ajeno a los resultados.

—¿Un director técnico tiene más o menos capacidad para poner excusas que un entrenador?

—Creo que tiene más capacidad. Sí, porque un primer entrenador está muy mediatizado por los resultados. Es decir, un entrenador puede perder un partido e intentar explicar por qué el partido se pierde. Puede que el entrenador se haya equivocado, pero está claro que hay otros muchos factores que puede aprovechar pa-

“

Ser entrenador se lleva en la sangre. Y sólo te das cuentas de lo importante que es serlo cuando no lo eres y te repites una y otra vez 'joder, esto me gusta muchísimo'.

”

ra disculparse. El entrenador no tira a canasta, ni hace unos pasos, ni se complica la vida en los últimos segundos. El director técnico se puede excusar, sin embargo, más fácilmente. No está tan influido por unos resultados inmediatos. Sirva como ejemplo la progresión de un jugador junior. Le ve que promete mucho y luego, por una serie de razones extrañas, ese chaval se pierde para el basket. Esas razones pueden justificar el fracaso.

—¿Es cierto que se conoce el mundo del basket desde otro punto de vista o para nada?

—Se conoce cierto punto de vista. Por ejemplo, se conoce el mundo de los directivos, de los palcos, de la gente que pulula por ellos. Se conoce mucho a la gente joven, la cantera, la Liga EBA, etc. Es decir, tienes un dominio mucho más completo, por así decirlo, del panorama baloncestístico español.

—¿Cuántas veces se ha arrepentido de abandonar los banquillos?

—Ninguna en absoluto. Lo digo de todo corazón. Lo que ocurre es que siempre tienes ese pequeño mono de entrenar. Mi cabeza me dice que he tomado una decisión correcta, pero mi corazón me tira hacia una cancha cuando veo un entrenamiento. A veces es un impulso demasiado fuerte, difícil de contener.

—¿Qué piensa cuando está en la grada y ve a otra persona dirigiendo a un equipo que fue suyo durante siete años?

—Hombre, sientes un poco de nostalgia. Y comienzas a echar de menos ese halo de fama que disfrutas cuando eres el entrenador y recl-



bes aplausos. Los entrenadores son como los artistas. Necesitan el aplauso para vivir. Sin él, es como si te sintieras un extraño en tu propia casa. Será la costumbre de tantos años.

—¿No siente un poco de infidelidad?

—Sí, también hay un poco de ese sentimiento. No es porque te hayan echado, no, ya que entonces el sentimiento sería distinto. Quizá por ese afán de protagonismo de todo lo que compartes con un grupo de jugadores. Es muy difícil dejar de ser entrenador después de 21 años.

—Con el paso del tiempo, ¿cómo analiza su salida del banquillo?

—Positiva. Por dos razones principales. En primer lugar, estar en España mucho tiempo en el mismo banquillo es muy complicado, ya que comienzas a estar un poco visto y te sientes como un estorbo. Pero desde un punto de vista general, voy a

tener la oportunidad de regenerar ideas y cambiar ese 'chip' que uno tiene después de siete años en un banquillo de élite. Viajar a Estados Unidos será mi próximo objetivo, algo irrealizable cuando era entrenador.

—No perpetuarse en un banquillo, ¿es éste uno de los principales consejos que le daría a los entrenadores que empiezan?

—Sí, yo creo que no conviene estar más de 3 ó 4 años seguidos en un mismo club. Puedes estar, irte y, unos años más tarde, volver. O sea, hacer ciclos. Pero no, desde luego, mantenerte mucho tiempo porque a lo mejor terminan echándote antes de que decidas irte tú. Mi consejo es que es preferible irse uno cuando quiera e irse bien.

—¿Su actual situación es de tránsito?

—Mi cabeza así me lo dice. Ya he conseguido muchas de las cosas que pretendía cuando era entrenador, aunque el venenillo de los banquillos sigue estando ahí. Por eso creo que mi actual situación es de tránsito. Eso sí, no tengo nada seguro. Mi futuro está repartido al cincuenta por ciento entre regresar a los banquillos y continuar en los despachos.

—¿Es cierto que lo de ser entrenador se lleva en la sangre?

—Sí, sin duda alguna. Te das cuen-

“

**Un entrenador tiene
prohibido soñar.**

**La realidad es la realidad
y los sueños, sueños son,
que decía el poeta.**

”

ta de ello cuando no lo eres. Es entonces cuando lo echas en falta, cuando dices 'joder, esto me gusta muchísimo'.

—Un entrenador triunfa cuando...

—... cuando gana. Única y exclusivamente. Todo eso de que formas a gente, que haces un buen trabajo, que eres honesto y trabajas muchas horas, no vale absolutamente de nada si los resultados no te acompañan.

—¿Pero eso no es renunciar a unos principios éticos y morales indispensables para todo entrenador que se precie?

—Totalmente de acuerdo. Pero la vida está montada así. Y el deporte no es una excepción. En el deporte tú puedes trabajar muy serio y muy bien. Pero si no ganas, no estás en el equipo mucho tiempo. El paro es tu destino. Eso sí, siendo honrado, honesto y esas cosas.

—O sea que un entrenador tiene prohibido soñar.

—Tiene prohibido fallar y, por ende, soñar. La realidad es la realidad y los sueños, sueños son, que decía el poeta.

—¿Cómo debe ser la relación de un entrenador con sus jugadores, autoritaria o dialogante?

—No tengo ninguna duda: debe ser dialogante pero autoritaria a la vez. Es necesario el respeto, pero bajo vías democráticas. Yo tengo muy claro que mi equipo tiró hacia arriba en situaciones comprometidas porque había diálogo, había una cierta relación de amistad entre los jugadores y el entrenador. Siempre he preferido acudir a la frase de «entre todos tenemos que levantar esto». Y tengo que decir que me ha dado

“

**Todo eso de que formas a gente,
que haces un buen trabajo,
eres honesto y trabajas
muchas horas no tiene
recompensa alguna si no te
acompañan los resultados.**

”



muy buenos resultados.

—¿Jamás ha tenido un jugador que abusara de su confianza?

—Sí, en algunos momentos he tenido esa sensación. Pero creo que ha sido un abuso de relax más que de confianza. Jamás he tolerado una insubordinación. El jugador sabe que

“

La relación de un técnico con sus jugadores debe ser dialogante y autoritaria a la vez. El entrenador que no tenga mano izquierda con sus jugadores tiene un futuro bastante oscuro.

”

soy su amigo, pero también conoce que, por su bien, es mejor que no intente tomarme el pelo.

—Ante una situación así, ¿se agudiza el diálogo o surge el látigo?

—Ante eso hay que agudizar la dureza y, por supuesto, ser mucho más violento en un diálogo bis a bis. Es ahí donde hay que demostrar mucha mano izquierda. En esta faceta me han ayudado mucho mis años de profesorado. Estuve durante doce años dando clases, de los cuales seis ejercí de tutor de gente de 17 y 22 años. Aprendí muchas cosas que luego he trasladado al mundo de la canasta. El entrenador que no tenga mano izquierda con sus jugadores tiene un futuro bastante oscuro.

—¿Cómo debe ser la relación de un entrenador con la prensa?

“

Los técnicos que no entienden las necesidades informativas de la prensa y procuran no dar la cara en los momentos malos no pueden apelar al respeto mutuo.

”

—Muy clara, muy honesta y muy sincera. La prensa tiene un contenido, una función que cumplir que es la de informar, y por lo tanto debes colaborar. Esos entrenadores que marcan unos horarios muy restringidos, que no entienden las necesidades informativas de los periodistas y procuran no estar en casa en los momentos malos, que es cuando es más difícil estar en casa, lo llevan mal. Yo siempre he dado la cara. Es la única manera de que exista un respeto mutuo.

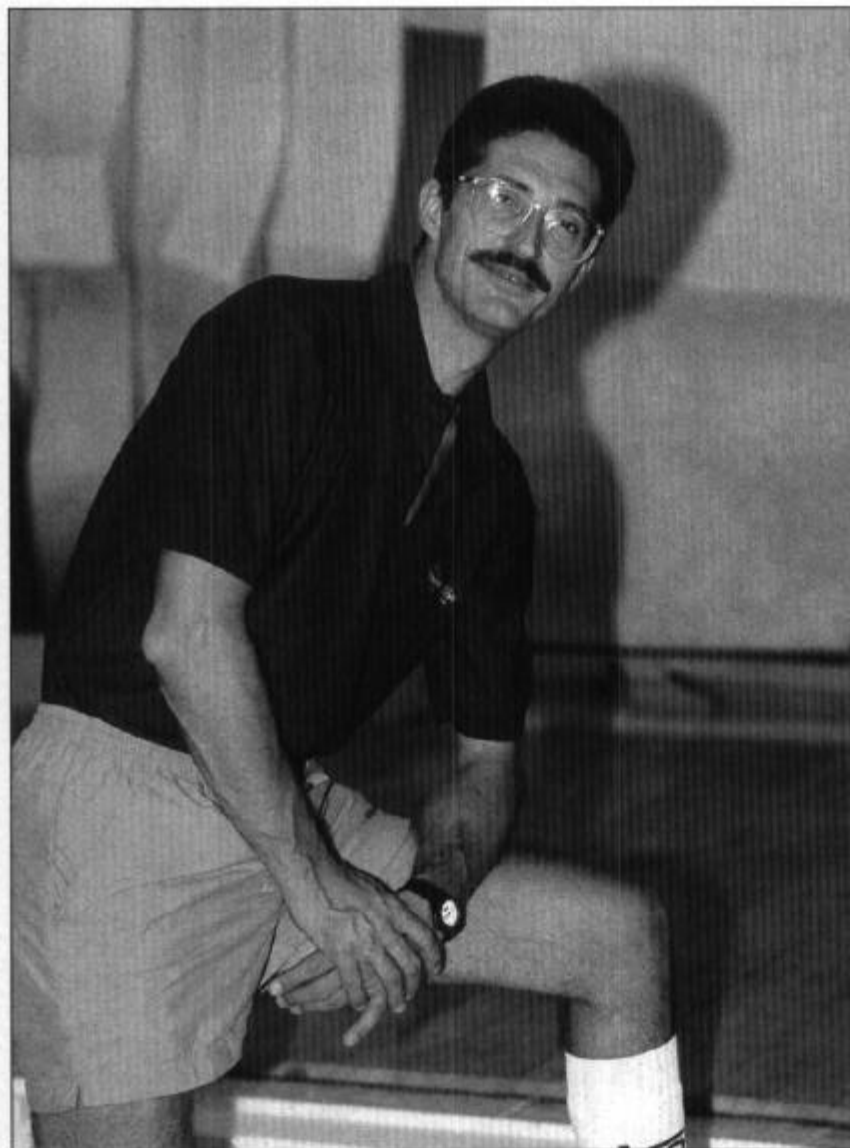
—¿Qué le parece la existencia de la Asociación de Entrenadores?

—Absolutamente necesaria. La Asociación ha logrado muchísimos logros que han posibilitado que el entrenador sea una figura respetada dentro del baloncesto español y europeo. Desde el convenio con la ACB, donde consiguió establecer el salario mínimo, pasando por la organización de clínicos de primer nivel hasta la tranquilidad que te ofrece disfrutar de una seguridad jurídica. La AEEB es, en definitiva, un organismo que ha obtenido crédito en todo el mundo por un trabajo concienzudo y bien planificado.

—El convenio firmado con la ACB, ¿es el mejor legado que puede dejar esta asociación?

—Sí no el mejor, es uno de los más importantes. Pero también pasará a la historia por traer a los mejores técnicos del mundo a los clínicos de verano, o realizar libros, videos y revistas dedicadas a enriquecer los conocimientos de sus asociados... No sería justo incidir en un sólo tema para evaluar el trabajo de la asociación.

—¿Los clínicos son el mejor camino



de formación para un entrenador que da sus primeros pasos?

—Es un buen camino. Pero el mejor es el trabajo diario. Hay entrenadores que te enseñan muy poquito, pero hay otros que te ofrecen un montón de aspectos novedosos fundamentales en tu libro particular de

entrenamiento de equipo y táctica de partido.

—¿Propondría alguna propuesta en particular a su asociación?

—Ninguna en especial. Creo que la Asociación de Entrenadores tiene una amplia representación de gente preparada e ingeniosa. Desde nuestro presidente Toni Comas, que cuenta con el inestimable apoyo de Fico Miret, hasta gente como Pepe Laso, un entrenador que pone a disposición de la Asociación su enorme capacidad para ver este deporte. Por todo esto, todo lo que pudiera decir yo ya se les habría ocurrido antes a ellos.

—¿Cuál es el mejor consejo posible para esos cientos de chavales

“

Es importante no tener prisa
para triunfar como entrenador.
Hay que tener poso,
experiencia, y eso sólo se
adquiere con el culo encima
de un banquillo.

”

que sueñan con dirigir un equipo de élite?

—Que no hay que tener prisa. Creo que los entrenadores jóvenes tienen demasiada prisa. Miran a los entrenadores de ACB y lo único que desean es imitarle en todo. Quieren tener fama, ganar dinero... Comprendo que son aspectos muy importantes porque en las categorías inferiores sólo tienes recompensas morales. Pero las prisas son malas consejeras, normalmente. Yo no he visto, exceptuando algunos casos concretos, entrenadores que con cuatro o cinco años de experiencia estén ya en un banquillo y lo dominen. Hay que tener un poso y eso sólo se adquiere con el culo encima de un banquillo.

—¿Usted tiene callo en el culo?

—No sabría responder con exactitud. Pero mi hoja de servicios como entrenador contempla cinco años en categoría femenina (Santa Teresa), cinco en categoría junior y juveniles (Fórum Filatélico), otros cinco en Primera B (Tizona Burgos, cuatro, y Caja San Fernando) y seis en ACB (Caja San Fernando). En total, quince dedicados a trabajar con la base antes de llegar a la élite. Que cada uno juzgue por sí solo.

—¿Qué sería de Alberto Pesquera si no existiera el baloncesto?

—Me faltaría algo importante. Yo soy químico y me he dedicado a dar clases durante muchos años, pero reconozco que mi vida es el baloncesto y me faltaría algo importantísimo si estuviese alejado de él. Soy de los pocos afortunados que trabajo en lo que me gusta y me pagan por ello. □

“

La AEEB es un organismo
que ha obtenido crédito
en todo el mundo por
un trabajo concienzudo
y bien planificado.

”

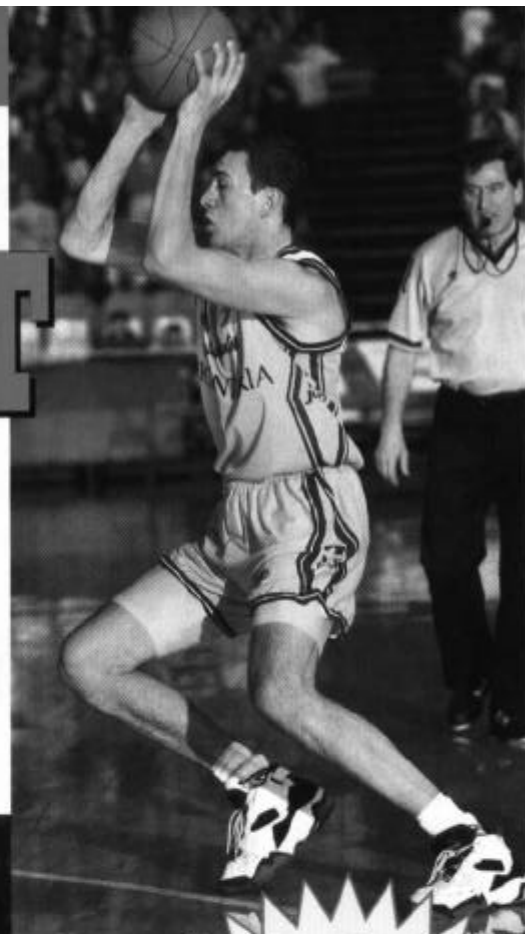
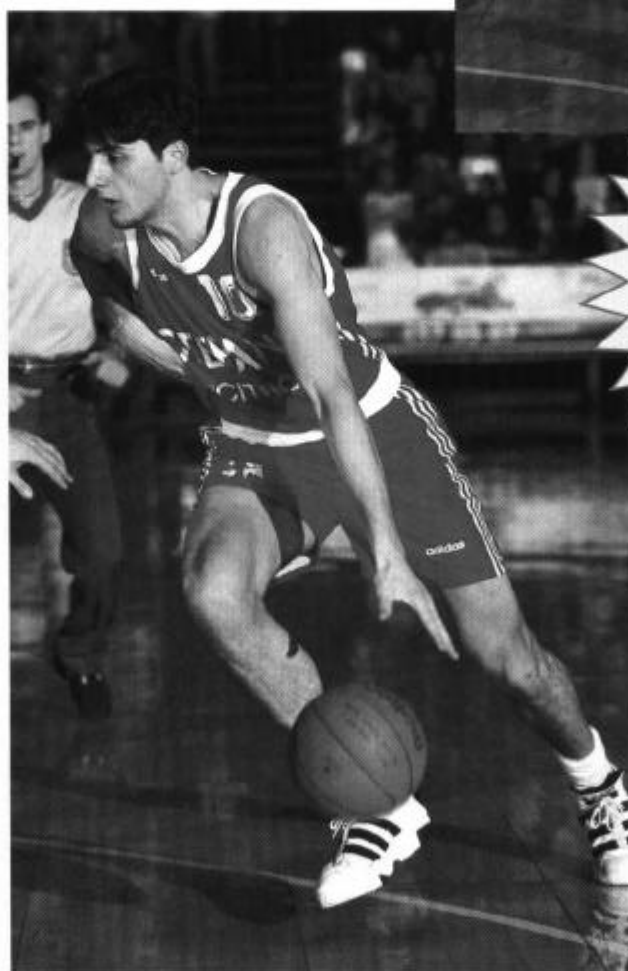
REVISTA OFICIAL FIBA BASKET

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

Con informaciones puntuales de todas las competiciones, entrevistas con jugadores y entrenadores destacados, además de una especial atención a la NCAA y la NBA.

.....
Pero sobre todo, el Suplemento ACB Basket. Un completo análisis de la liga española y de sus protagonistas.

Resultados, estadísticas, entrevistas, reportajes, y en especial, la sección "Desde el banquillo", realizada en colaboración con la A.E.E.B.



Consigue una suscripción gratuita por un año (11 números) a FIBA BASKET.

Infórmate en las oficinas de la AEEB.
c/Jorge Juan, 82,
5º, 1º. 28009
Madrid.
Tfo:
(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**

