

ELIMIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

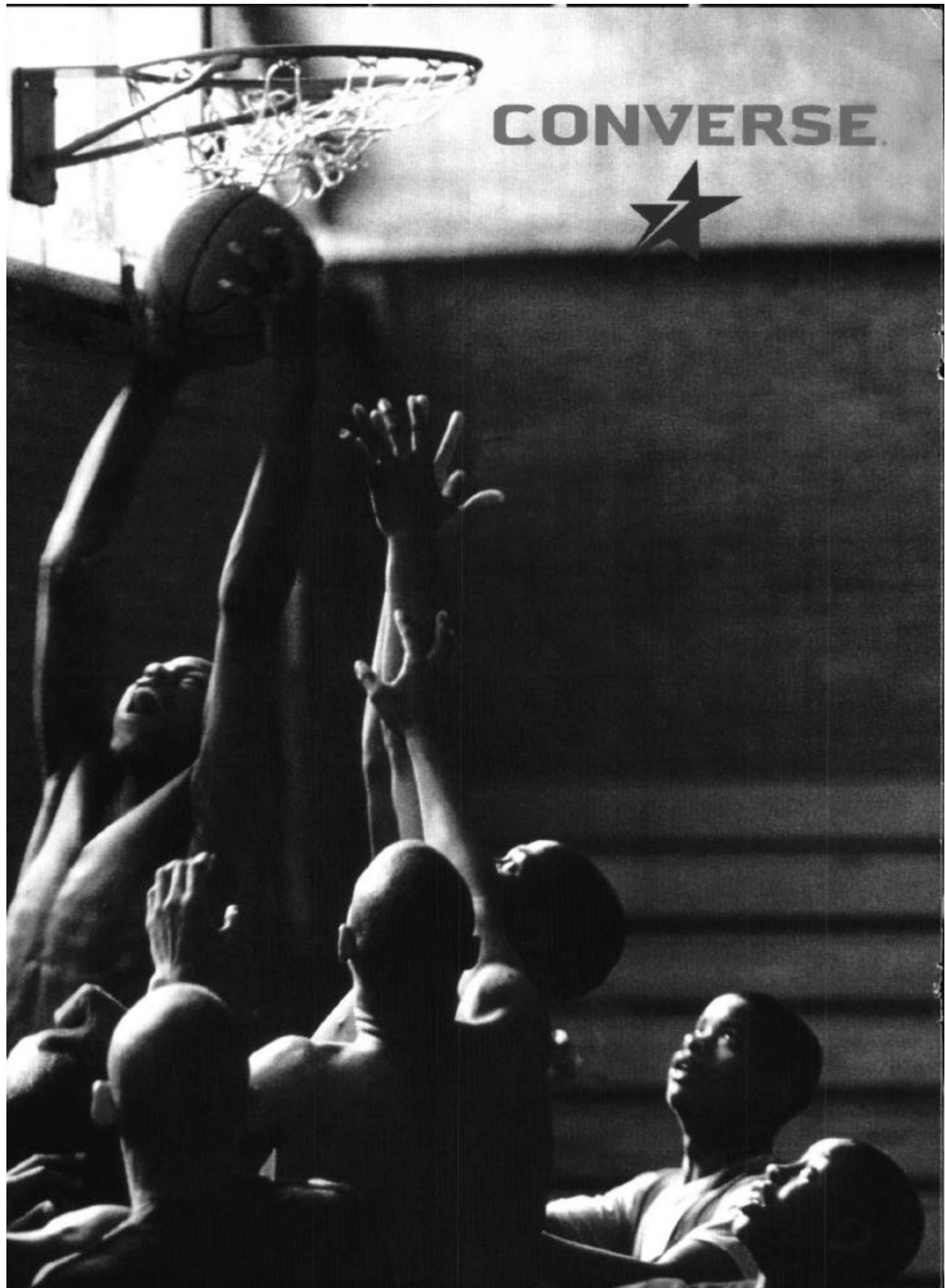
Año IX • Núm. 33 • Abril 1996

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID

CONVERSE.



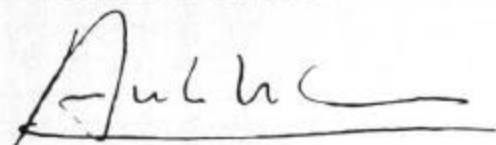
EMPIEZA UN NUEVO CICLO

Como todos vosotros sabéis, coincidiendo con el Año Olímpico, nuestra Asociación ha celebrado elecciones para elegir Presidente. Es para mí un gran orgullo que hayáis vuelto a darme vuestra confianza por otros cuatro años. Podéis estar seguros de que no escatimaré dedicación y esfuerzo para conseguir que nuestro colectivo siga progresando.

En esta etapa que ahora comienza, es importante consolidar la posición del entrenador en el baloncesto moderno, consiguiendo el respeto y la consideración para quienes trabajamos día a día para el desarrollo de nuestro deporte. En esta línea, creo que debemos prepararnos para afrontar las necesidades técnicas y organizativas del baloncesto de base, y también, en otra vertiente, para poder participar eficazmente en el deporte profesional de la nueva Europa. Sin duda, la libre circulación de entrenadores europeos planteará en estos cuatro años múltiples cuestiones de gran importancia para todos nosotros, y la Asociación debe estar alerta, ayudando a los entrenadores españoles a prepararse mejor para este importante reto y defendiendo sus intereses.

En este nuevo período, me gustaría seguir contando con vuestra participación activa en la Asociación. Serán bien recibidas vuestras sugerencias para la realización de actividades, seguirán abiertas las puertas de la revista CLINIC para que enviéis artículos técnicos y, por supuesto, estaré encantado de atender cualquier cuestión que os parezca oportuno plantearme. La Asociación es patrimonio de todos los asociados y todos podemos contribuir a su desarrollo en la medida de nuestras posibilidades. Yo, como Presidente, asumo mi responsabilidad, e intentaré contribuir, como he venido haciéndolo, para que la Asociación Española siga organizando actividades relevantes y defendiendo la dignidad y los intereses de los entrenadores de baloncesto.

Recibid un cordial saludo.



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

Factores externos MIGUEL JUANE	Pág. 4
La auto-confianza JOSE MARIA BUCETA	Pág. 8
Entrenamiento eficaz (I) FRANCISCO J. CASTEJON	Pág. 12
El ayudante PEPE LASO	Pág. 15
Actividad competitiva (I) JAVIER ZARAGOZA	Pág. 16
Ataque a toda cancha (y II) JAIME VENTURA	Pág. 22
Weave offense CHIC HESS	Pág. 29
Parada de salto JIM ANDERSON	Pág. 33
Contraataque y juego estático TOM MARSHALL	Pág. 34
Estadísticas defensivas JOAN M. GAVALDA	Pág. 36
Estudiar antes de juzgar JUAN CARLOS MITJANA	Pág. 38
Las infiltraciones DEL CORRAL y VAQUERO	Pág. 41
Lesiones musculares ANTONIO GARCIA CHAIN	Pág. 43
Entrevista con Manolo Flores 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. Fornés, Revista Gigantes.

Han colaborado en este número
Miguel Juane, José M. Buceta, Francisco J. Castejón, Pepe Laso, Javier Zaragoza, Jaime Ventura, Chic Hess, Jim Anderson, Tom Marshall, Joan María Gavalda, Juan Carlos Mitjana, Alfonso del Corral, Javier Vaquero, Antonio García Chain, 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.

FACTORES EXTERNOS

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

Cuántas veces no hemos encontrado respuesta cuando tratamos de explicar el porqué de una derrota. El asunto se complica aún más cuando se trata de un partido decisivo para nuestro equipo. Por cierto, os habéis preguntado cuántos partidos decisivos tenéis a lo largo de una temporada. Habrá quien diga que cada partido ha de afrontarse con la mentalización imprescindible, como si siempre fuese realmente decisivo, pero estoy convencido de que todos sabemos apreciar cuando un partido es realmente trascendente para nuestro club, nuestros jugadores y por supuesto para los propios entrenadores.

A lo largo de la temporada, tienes cinco o seis partidos en los que realmente te juegas muchas de las ilusiones con las que todo el colectivo comenzó una campaña. Para unos, de ese partido depende el hecho de poder jugar la Copa del Rey, o tener opciones para alcanzar el título; para otros, en ese partido se juegan la posibilidad de eludir la permanencia o el dramático descenso; para algunos más modestos, esa victoria supondría jugar una fase de ascenso, o una fase de sector si se trata de categorías inferiores.

Precisamente y por tratarse de un partido decisivo, es todavía más difícil de explicar la causa de una derrota. La gran mayoría lo achaca a los nervios de todos por la trascendencia del partido, otros a la inexperience del equipo, en este tipo de encuentros, y algunos en definitiva, a que al decidirse todo en un partido, puede salir cara o cruz y en este caso nos tocó bailar con la más fea.

Lo peor de todo es que muchas

veces tenemos que dar una explicación, ya sea porque nos la exigen, o simplemente porque nos creemos en la necesidad de hacerlo para justificar un descalabro. Y lo curioso del tema es que casi nunca entendemos la causa y nos agarramos a uno de los estereotipos que mencionaba más arriba. Pues bien, en ocasiones el único motivo es que no hemos tenido en cuenta uno de los aspectos que más influyen en el rendimiento colectivo de un equipo, y como es lógico, de sus jugadores en particular, y es sencillamente tener constancia de que existen **FACTORES EXTERNOS**.

Estos factores nunca se entrenan porque son imprevisibles desde la óptica del entrenador de baloncesto, nadie sabe en qué grado afectan, y a veces hasta desconocemos su existencia. Pero no os quepa duda de que en multitud de ocasiones están ahí envolviendo al equipo, influyendo anímica y físicamente en el grupo y determinando muchas veces el resultado. Lo más frustrante es que se trata de circunstancias incontroladas, que se escapan de nuestro conocimiento y que por ello generan el peor de los sentimientos en un entrenador y, en definitiva, en cualquier persona: el de la impotencia, por no saber como actuar ni para prevenirlos ni para controlarlos.

Precisamente este sentimiento de frustración se acrecienta porque al tratarse de un partido decisivo, aunque en realidad puede darse en cualquier tipo de encuentro, hemos trabajado durísimo durante las dos últimas semanas pensando en este día, viendo vídeos del equipo rival hasta aburrirnos, repasando las jugadas y los puntos donde nos pueden hacer daño, vigilando los movi-

mientos de cada uno de los jugadores contrarios y desde donde sus tiros son más peligrosos, etc. Hemos diseccionado el juego del otro equipo y nada se nos puede escapar. Incluso en este año ya les hemos ganado tres veces y vendrán con mucho miedo. Además no tenemos a nadie lesionado, hemos entrenado bastante bien en estos días y nos encontramos especialmente motivados.

Pues a pesar de todo esto, llega el día y se pierde. Nos sentimos culpables, nos reprochamos cosas, la gente del club nos mira mal, e incluso paseando por las calles de la ciudad sólo vemos miradas inquisidoras... Y lo peor es que seguimos sin encontrar una explicación de porqué se perdió de diez puntos, ya que si al menos fuese una paliza o se hubiese perdido por un solo punto podría pensarse en desidia general o mala suerte, pero por esa suma de puntos, la verdad es que pudimos haber ganado y realmente pensándolo bien, nunca estuvimos fuera del partido. Pero entonces, ¿qué pasó?

Después de varios meses nos enteramos que nuestro base titular, que estaba entrenando estupendamente, la víspera del partido durmió fatal porque su hija de tres meses tenía una tos horrible y pasaron la noche muy preocupados pensando que la niña se les ahogaba por momentos. El caso es que no jugó mal, pero repasando el vídeo del partido pudimos percibir que no estaba tan despierto como otras veces buscando a sus compañeros.

Los dos aleros estaban ciertamente tensos, pero entonces lo achacamos a la trascendencia del partido. Lo que nunca nos hubiésemos imaginado es que esa semana

habían tenido un roce al acabar un entrenamiento, porque la mujer del más veterano le había contado que la novia del otro en el partido anterior se había reído cuando un espectador le llamó "bacalao" a su marido, y que ya no era la primera vez.... y claro, al estar todas juntas en la grada, algunas tomaron partido y se rieron con miradas cómplices. Quizá ahora podemos explicarnos porqué cuando estábamos a dos puntos a falta de tres minutos cincuenta segundos y en un contraataque en el que iban ambos en un dos contra uno, uno de ellos prefirió jugársela forzando demasiado, provocando incluso falta de ataque, cuando el otro estaba en mejor posición. En aquel instante nos cabreamos y lo achacamos a exceso de ambición por hacerlo bien, y eso en

ocasiones no es malo. No fue la jugada decisiva, ni se perdió sólo por eso pero...

Además a uno de ellos, parte del público le increpaba bastante porque hacía un mes que había dicho, en una entrevista a un periodista local, que su ilusión era mejorar y por ello pretendía marcharse del equipo. En el primer partido que jugamos en casa después de salir publicada esa entrevista, cuatro chavales de la peña más radical le llamaron "pesetero", traidor y no sé que más, y él tuvo la "feliz idea" de encararse con ellos y dedicarles un mal gesto. A partir de ahí cada partido en casa era un suplicio para él. El día del partido el público empezó apoyando, pero cuando falló dos tiros seguidos, la gente comenzó a abuchearle, y esto acabó por des-

centrar a nuestro jugador.

El alero encargado de sustituir al anterior era nuestro sexto hombre y como es lógico, nuestro primer cambio. Jugó un partido correcto pero necesitábamos mayor aportación. Hacía dos días que había pedido permiso para acudir a un examen y se lo dimos. Después de un tiempo le preguntamos si aquello pudo haber influido en su rendimiento. Nos comentó que quizá pudiese haberle afectado, pero que se jugaba con aquellos exámenes el acceso a la universidad, y como ya había cumplido veintidós años, no quería dejar pasar más oportunidades, porque en el baloncesto nunca se sabe... Ahora tenemos dudas por saber si hicimos lo correcto, pero quizás nos preocupamos por un tema que no era de nuestra incumbencia.



Organizado por la "Associació Catalana"

XV Aniversario de las Jornadas Técnicas

Los pasados días 1 y 2 de Abril, bajo la organización de la "Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol", se celebró la decimoquinta edición de las Jornadas Técnicas con la presencia del prestigioso entrenador italiano **Mauro Di Vincenzo**. La cancha del Pabellón Olímpico de Badalona fue testigo de dos sesiones eminentemente prácticas, donde el entrenador italiano, con la ayuda de los cadetes del Joventut en los ejercicios y de Franco Pinotti en la traducción, expuso toda una serie de ejercicios de técnica individual de ataque y de defensa. Cerca de un centenar de entrenadores estuvieron presentes en las charlas técnicas que tuvieron un considerable éxito. Cabe destacar la valiosa colaboración del Club Joventut de Badalona, así como de la AEED. □

bencia, como es la formación extra-deportiva de nuestros jugadores, ya que entrenamos profesionales y precisamente por eso es por lo que nos pagan. Pero es probable que si no le hubiésemos permitido ir al examen, tendríamos entonces a un jugador molesto y con una predisposición negativa para el partido. No es nada fácil decidir en ciertas ocasiones.

En cuanto a nuestro techo, uno de los pivots jóvenes con más proyección en el baloncesto nacional, no se puede decir que jugase mal, pero le notábamos como lento o con falta de chispa. Pensábamos que le podía la tensión del momento. Hace unos días, a su compañero de piso, y otro de los jóvenes del equipo, nos lo encontramos por la calle y empezamos a recordar y, ¡cómo no!, salió el tema del famoso partido. Nos contó que el día del encuentro y por la expectación que se había creado, vinieron del pueblo los padres de nuestro flamante pivot, y para que ese día los dos jugaran bien y estuviesen con fuerzas, a la madre de este último se le ocurrió la brillante idea de hacer una fabada que tanto le gusta a su hijo. Por supuesto el padre aplaudió la idea y claro..., se pusieron morados. Ahora cuando nos lo cuentan, nos hace gracia, pero si nos llegamos a enterar entonces, les rompemos la cabeza.

Por lo que respecta al otro pivot, la verdad es que jugó francamente bien, incluso estuvo por encima de sus números en cuanto a puntos y rebotes, participando activamente en defensa, ayudando a todos con una mentalidad muy positiva. Quizá su único lunar, aunque en absoluto fue determinante para la suerte del partido, fue una bandeja fallada a poco más de dos minutos para el final y cuando nos encontrábamos sólo a cuatro puntos del contrario. Repasando el vídeo del encuentro, analizamos varias veces esa jugada y creo que el problema está en que no hace un buen apoyo y por lo

tanto no realiza la extensión completa. Con el tiempo recordamos que cuando llegamos al vestuario tras la derrota, observamos como este jugador se descalzaba y tenía una mancha de sangre en el calceín de su pie izquierdo motivada por una rozadura, ya que el vendaje que llevaba estaba bastante apretado. Ese día el "fisio" estaba acelerado de trabajo y debió dejar una doblez en el esparadrapo que después de bastante minutos de juego, hizo que nuestro pivot tuviese una pequeña molestia, y es probable que eso le afectase a la hora de coger el impulso necesario para anotar esa bandeja.

El pivot encargado de dar descanso a los titulares tuvo ese día la mala suerte de romper la luz trasera izquierda de su coche cuando estaba en el aparcamiento de la cancha donde jugamos, ya que llegaba con el tiempo justo y forzó un poco en la maniobra. El hombre entró preocupado en el vestuario y tuvimos la sensación de que estuvo casi todo el rato como ausente durante los minutos que jugó.

Si las analizamos individualmente, ninguna de todas estas cosas fue determinante para que perdiésemos el partido, pero seguro que cada una de ellas tuvo sin duda algo que ver. Creo que es absurdo pensar que podríamos haber hecho algo para solucionarlas porque están fuera del alcance del entrenador y éste no puede ser como Dios que está en todas partes. Sí puede comprenderlas, y por ello puede pedir a sus jugadores que traten de estar por encima de determinadas cosas en momentos especiales, y quizá esa sea la diferencia entre un gran jugador y un jugador mediocre o entre un gran equipo y un equipo normal. Lo único que debemos saber es que esos *FACTORES EXTERNOS* van a convivir con la dinámica de un equipo y que tenemos que tener la habilidad suficiente para superarlos, porque quizá sea en ese momento cuando alcancemos la ma-

durez como grupo.

Lo que si debemos tener claro es que los *FACTORES EXTERNOS* se dan porque afortunadamente el baloncesto es un deporte que se juega entre personas, con su distinta capacidad de asumir responsabilidades, de concentrarse para la competición, de abstraerse de distintas circunstancias que a cualquier ciudadano afecta cuando realiza su trabajo. Y por este motivo, sólo podemos reprochar a nuestros jugadores que son demasiado personas en algunas ocasiones, que son igual que el resto de los mortales que les afecta lo cotidiano, y que aunque parezca duro, tienen que ser de una pasta especial para afrontar ciertas circunstancias que se dan en el deporte y quizá por eso lleguen a destacar dentro del colectivo. No todos lo consiguen y por eso debemos ser especialmente comprensivos.

Por todo ello, cuando lleguemos a una sala de prensa después de una derrota, o cuando tengamos que dar una explicación a alguien de porqué se perdió un partido, pensemos que a veces la única razón es sencillamente que intervienen *FACTORES EXTERNOS* que no podemos controlar porque por suerte o por desgracia, *ENTRENAMOS A PERSONAS*, con problemas, alegrías y personalidades muy diferentes.

A lo mejor llega un día en que se juegue al baloncesto sin tiros fallados, ni pases perdidos, ni errores, ni resultados sorprendentes o inexplicables. Si llega ese día significará que entrenamos a jugadores robotizados o a ordenadores y quizá entonces los *FACTORES EXTERNOS* serán que se estropee un microchip o simplemente que se vaya la luz. Ese día, que ojalá no llegue, yo ya no veré baloncesto porque será muy aburrido ya que carecerá del encanto del simple fallo o de lo inesperado, y en definitiva, dejará de ser sencillamente humano. □



CLINIC "COPA DE S.M. EL REY 1996"



En concomitancia con la fase final de la Copa de S.M. El Rey, en su edición de 1996, se celebró en Murcia un clínic para entrenadores en el que por primera vez se llevó a cabo un acto de este tipo en plena colaboración con la Asociación de Clubs de Baloncesto (ACB). Esta nueva fórmula de colaboración con la máxima entidad profesional de nuestro deporte, al margen del convenio ya firmado, abre un nuevo programa de trabajo conjunto entre la AEEB y la ACB para la formación de entrenadores, labor a la que contribuirá también la valiosa colaboración de la Federación Española con quien también nuestra Asociación tiene firmado un convenio para la formación de entrenadores. En este clínic cabe destacar la valiosa colaboración del Gobierno Autónomo de la Región de Murcia y del mismo Ayuntamiento de Murcia.

Al acto de inauguración estuvieron presentes el Director General de Deportes del Gobierno de la Región de Murcia, así como el Presidente de la ACB, Sr. Eduardo Portela y nues-

tro Presidente, Sr. Anton Comas.

Bajo la dirección técnica de Chema Buceta y con la asistencia de más de 100 entrenadores, en su mayoría de la Comunidad Autónoma Murciana, cinco fueron los conferenciantes de este clínic: Felipe Coello, José Vicente Hernández, José Alberto Pesquera, Lolo Sáinz, y Jaime Ventura.

Las conferencias trataron de "Trabajo en progresión de la táctica individual" (Coello), "Fundamentos de ataque" (Hernández), "Conceptos básicos de la defensa" (Pesquera), "Ataque contra defensa individual utilizando el poste alto" (Sáinz) y "Ataque por conceptos. Bloqueos" (Ventura). Cerró el clínic el Presidente de la FEB, sr. Segura de Luna, acompañado por el Presidente de la AEEB, Anton Comas. □



Patrocinan:



LA AUTO-CONFIANZA EN LOS DEPORTES DE EQUIPO

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

En deportes como el baloncesto, la confianza en los propios recursos para hacer frente a las demandas que plantean los partidos, depende de la *percepción de auto-eficacia* individual y colectiva.

La percepción de *auto-eficacia colectiva* influye en el esfuerzo conjunto de los jugadores de un equipo, en su perseverancia y concentración cuando el equipo atraviesa por los momentos más difíciles durante un partido, en su capacidad para reaccionar y superar marcadores adversos, en la actitud favorable y el comportamiento útil del equipo antes de un partido trascendente, y en su capacidad para superar las derrotas.

Los equipos con éxito, suelen tener un elevado sentido colectivo de eficacia y una considerable resistencia a la frustración colectiva e individual; de hecho, la percepción de auto-eficacia en los deportes de conjunto, debe desarrollarse tanto a nivel colectivo como individual, de forma que el grupo como unidad y cada componente del mismo por separado, perciban que disponen de recursos eficaces para enfrentarse a las demandas, colectivas e individuales, del entrenamiento y la competición.

La auto-eficacia colectiva puede ser el resultado de la auto-eficacia individual y de la percepción que cada miembro del equipo tiene respecto a los recursos del equipo. La actuación de los jugadores más significativos del equipo puede servir como modelo para sus compañeros, influyendo positivamente en la

percepción de eficacia colectiva de todos los componentes del equipo.

Un interesante apartado de la preparación de un equipo debe consistir en aprender que puede conseguir el éxito aún cuando cualquiera de sus componentes tenga "un mal día"; o que puede reaccionar y "darle la vuelta" a situaciones adversas aunque sus mejores jugadores no estén rindiendo bien.

También puede ser trascendente que los deportistas más significativos del equipo desarrollen una elevada percepción de auto-eficacia personal y actúen mostrando a sus compañeros que controlan la *situación* incluso cuando las cosas no les salen como les gustaría.

En estos casos, un importante objetivo de la intervención psicológica es modificar signos externos de *indefensión* y sustituirlos por otros que denoten *control*. Los signos externos de control por parte de los jugadores más significativos ayudarán a los demás jugadores a percibir "que el equipo controla la situación"; gracias a ello, estos otros jugadores podrán recuperar el propio control individual, y contribuirán, a su vez, al control colectivo de la situación problemática, pudiendo superarse, así, los momentos delicados que inevitablemente aparecen en los partidos.

En líneas generales, la percepción de auto-eficacia implica la percepción de *control* de las situaciones que plantean los entrenamientos y los partidos, pudiendo incrementarse a través del desarrollo de una *perspectiva realista* de las

expectativas previas, de la *percepción de éxito/fracaso* y de las *atribuciones de éxito/fracaso*.

Ajuste de expectativas previas

El ajuste de las expectativas previas, mediante el establecimiento de objetivos realistas de *realización* (objetivos relacionados con el propio rendimiento), la elaboración de planes de actuación, la previsión de posibles dificultades y la preparación de planes alternativos, tanto a nivel colectivo como individual, ayudarán a incrementar la percepción de control sobre la competición en los momentos anteriores a ésta; pudiendo contribuir, también, el *ensayo en imaginación* de los principales planes a llevar a cabo, el recordatorio de situaciones similares pasadas en las que se obtuvo éxito, y, cuando los resultados anteriores hayan sido negativos, el control de las causas que en su día los propiciaron. El ajuste apropiado de las expectativas previas, es un paso esencial para el desarrollo de la auto-confianza.

Percepción de éxito/fracaso

La percepción de éxito/fracaso depende en gran parte de las expectativas previas, lo que añade más importancia al planteamiento realista de éstas. Durante la competición, los jugadores pueden percibir que no son eficaces si parten de expectativas que, de forma desfavorable, no coinciden con lo que perciben que está sucediendo en el presente (por ejemplo: si perciben que están jugando peor de lo que a

priori esperaban).

El planteamiento de objetivos apropiados, la elaboración de planes, la previsión de dificultades, etc., ayudarán a que no se realicen *comparaciones erróneas* entre "lo que debería pasar" y "lo que está pasando".

También contribuirán a ello: el que los jugadores, mientras compiten activamente, se centren en lo que tienen que hacer en el presente y no analicen lo que ya ha sucedido y no tiene solución, y que durante las pausas que se producen en el transcurso del partido, aprendan a analizar constructivamente en función de sus objetivos de realización.

Asimismo, la evaluación apropiada del rendimiento contribuirá al conocimiento más objetivo de lo que en realidad sucede, fortaleciéndose la percepción de control sobre el propio rendimiento y sobre el resultado de éste.

Las experiencias de éxito contribuyen, en general, al fortalecimiento de la auto-eficacia, sobre todo

cuando los jugadores perciben que su aportación ha influido en la consecución de los resultados exitosos ("éxito controlado"), y por ello la importancia de establecer expectativas apropiadas y de evaluar correctamente el rendimiento colectivo e individual.

Además, cuando se hace así, y no se obtiene el éxito deseado, también se puede percibir un control razonable de la situación en la que se ha fracasado ("fracaso controlado"), contribuyendo también al fortalecimiento de la auto-confianza.

La búsqueda de experiencias de éxito, o de fracaso controlado, planteando retos alcanzables en situaciones relevantes (por ejemplo: competiciones amistosas, simulación de situaciones de la competición durante los entrenamientos, etc.), constituye, por tanto, una interesante estrategia para el desarrollo de la auto-eficacia colectiva e individual.

Atribuciones de éxito/fracaso

Por último, las atribuciones del

éxito/fracaso (es decir, las causas a las que los deportistas piensan que se deben sus éxitos y sus fracasos), dependerán, en gran parte, de la forma de evaluar y analizar el rendimiento deportivo, observándose aquí también la trascendencia de este apartado.

Las atribuciones de éxito al propio esfuerzo individual y colectivo, y también las atribuciones de fracaso a situaciones inestables controlables por los propios deportistas, fortalecerán la auto-confianza y servirán de base para el planteamiento de futuros objetivos apropiados. Es importante, por tanto, establecer un sistema objetivo de valoración del rendimiento que evite el desarrollo de atribuciones deformadas, y también controlar en lo posible el estilo atribucional de los miembros del equipo.

Valoración del rendimiento

En muchos casos, se identifica el rendimiento del equipo con el resultado colectivo conseguido, cuando en realidad, el rendimiento deportivo

COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE

COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN

La Junta Directiva de la AEEB ha decidido convocar un
CONCURSO DE COLABORACIONES TÉCNICAS
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 SERÁN PREMIADOS

COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE

vo, aún siendo la única vía mediante la que el equipo puede influir sobre el resultado, no es la única variable que influye sobre éste (también pueden influir el rendimiento del equipo rival, la actuación de los árbitros y hasta el azar), y sólo permite aumentar la probabilidad de conseguir el resultado deseado, pero no lo garantiza. La utilización de este criterio erróneo, contrasta con el énfasis que los psicólogos ponen en la distinción entre objetivos de resultado (referidos al resultado) y objetivos de realización (referidos al rendimiento). La utilización del cumplimiento de los objetivos de realización como criterio para valorar el rendimiento, es una buena medida que sin embargo apenas se emplea en los deportes colectivos.

Los entrenadores deben establecer objetivos colectivos e individuales de realización, cuya consecución determine si los deportistas han rendido, o no, como se esperaba que deberían hacerlo.

En otras ocasiones, se utilizan medidas del rendimiento que son habituales en los distintos deportes (p.e. las estadísticas habituales en el baloncesto), sin pensar que además de referirse sobre todo al resultado y no al rendimiento, ni siquiera, en muchos casos, son suficientes para evaluar el contexto en el que se produce la variable de rendimiento (por ejemplo: apenas se consideran las situaciones en cuya presencia se producen las conductas de los deportistas).

Las deficiencias notables de estas medidas habituales, favorecen una ambigüedad que conduce a la interpretación subjetiva arbitraria de los datos por parte de los deportistas, propiciando en muchos casos problemas de auto-confianza.

Para mejorar esta importante parcela, se deben utilizar como criterio conductas apropiadas a los objetivos de rendimiento que se hayan establecido previamente tanto a nivel colectivo como a nivel individual, definiéndolas con claridad y programando el procedi-

miento para observarlas y medirlas. En líneas generales:

a) se deben diferenciar las conductas-decisiones del resultado de las acciones subsiguientes.

b) se deben considerar las situaciones en cuya presencia tienen lugar las conductas observadas (p.e. trascendencia del partido, situación del marcador, tiempo que falta para terminar, estímulos de carácter táctico-estratégico, etc.);

c) se deben observar las consecuencias más probables de las conductas de rendimiento observadas, y su relación con los estímulos que están presentes; es decir: la frecuencia con la que se consigue un determinado resultado (p.e. coger un rebote, conseguir una canasta), en función de que se use o no se use una determinada conducta de rendimiento (p.e. estar situado en un área previamente acordada cercana a la canasta; tirar a canasta)

en presencia o ausencia de unos determinados estímulos (p.e. cada vez que hay un tiro; desde una determinada posición).

Las consecuencias de la valoración del rendimiento sobre la auto-confianza individual y colectiva, resultan obvias. La definición apropiada y precisa de las conductas de rendimiento y la evaluación adecuada de éste, favorecerán un estilo de funcionamiento más objetivo y realista y una mayor percepción de control sobre la situación deportiva que derivará en un fortalecimiento de la auto-confianza, mientras que las deficiencias habituales propiciarán, en muchos casos, una especulación subjetiva sesgada que puede derivar en déficits de auto-confianza relevantes. Una auto-confianza colectiva elevada y sólida, contribuirá a la cohesión del grupo y aumentará sus posibilidades de éxito. □

UNA CARTA DE ALBERT GASULLA

Hemos recibido de nuestro socio nº 2, D. Albert Gasulla la siguiente carta:

Barcelona, 18 de marzo de 1996

Sr. Anton M. Comas i Coma
Presidente de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto

Distinguido Presidente y querido amigo,

En el nº 32 de la revista "Clínic", portavoz de nuestra Asociación, en la página 29, se afirma que D. Anselmo López fue, a parte de sus muchos méritos, "creador del minibasket en España". Como esto no es exacto, tal como varios entrenadores podemos demostrar, te ruego incluyas en el próximo número esta rectificación, en aras a la verdad histórica.

En 1950 Jay Archer inventó un basket para los pequeños, redactó un reglamento y lo bautizó con el nombre de "biddy basketball". Vicente Zanón, a la sazón entrenador de una escuela mantuvo correspondencia con Archer y, a principios de los años 60, se integró al grupo de "locos" que editábamos la revista "Rebote... solamente baloncesto" (fundada por Luis Rodrigo -q.e.p.d.-, Joan Marqués, Josep Soler y quien esto firma). En "Rebote..." empezamos a lanzar la idea y muy pronto surgieron equipos por doquier, especialmente en Barcelona ciudad y alrededores. Se celebró un torneo en el Salón de la Infancia y pronto nos planteamos que deberíamos dejar nuestros trabajos y, desde la pura miseria, trabajar para el mini-basket (el nombre es de Joan Marqués). Optamos por lo más racional: ofrecerlo a la Federación Española para que se hiciera cargo de la organización, etc.

Recuerdo que, en una tarde de domingo veraniego (1962 ó 1963) Joan Marqués y yo nos dirigimos a S'Agaró, con mi "600 azul celeste y descapotable, donde -en su finca "Vértigo"- nos recibió Don Anselmo, con la cordialidad y el interés de siempre, iniciándose los contactos para que el "mini" fuera organizado por la Federación. Luego nació el Club Hesperia, etc.

Conste, pues, que el mini basket entró en Europa por Cataluña y luego, como tantas actividades, pasó a practicarse en España.

Pienso que la verdad histórica no puede alterarse y por eso pido que se dé al César, etc.
Un cordial saludo del socio nº 2.

Nota: Si se quieren concretar fechas y actividades la revista "Rebote..." se puede consultar en la biblioteca de la "Fundació del Basquet Català", donde consta la pequeña historia del mini.

¡DEPORTES E IDIOMAS!

con



Center for Cultural Interchange
&
Clifford Luyk



Basket e Inglés en Boston



Campamento Internacional de Idiomas y Deportes en Marbella



Campamentos de Deportes en:

Canadá
Francia

Suiza
Inglaterra

Austria

OTROS PROGRAMAS:

- TRABAJO REMUNERADO EN USA
- PRÁCTICAS EN EMPRESAS
- CURSOS DE IDIOMAS
 - AU PAIR
- CURSOS DE VERANO
 - AÑO ESCOLAR
- ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

**MÁS
INFORMACIÓN:**

CCI
Serrano, 114
28006 Madrid
Tel. (91) 564 01 62
Fax. (91) 561 51 16

Por favor, envíenme información sobre los siguientes programas:

☐ FOLLETO JÓVENES: Año escolar, Campamentos de deportes, Verano en: USA, Canadá, Irlanda, Inglaterra, Francia y Alemania

☐ FOLLETO ADULTOS: Trabajo remunerado en USA, Au Pair, Estudios universitarios, Prácticas de trabajo, Cursos de idiomas

Nombre: _____

Dirección: _____

C.P.: _____ Ciudad: _____



Center for Cultural Interchange

**¡CUPÓN
DESCUENTO!**

CON LA
PRESETACIÓN DE
ESTE CUPÓN
OBTENDRÁ UN
DESCUENTO DE
10.000 PTS.

POR UN ENTRENAMIENTO EFICAZ (I)

Por **FRANCISCO JAVIER CASTEJON** (Entrenador Superior)

¿Por qué dos entrenadores con «iguales» conocimientos en baloncesto obtienen distintos resultados?

Las investigaciones para conseguir una enseñanza eficaz pueden servir para justificar una forma de instruir y entrenar las tareas y ejercicios propios del baloncesto y, en suma, conseguir una enseñanza eficaz por parte del entrenador.

Una de las labores del entrenador, sin duda la más importante, consiste en transmitir una serie de conocimientos a sus jugadores. Estos conocimientos se encuentran establecidos y asumidos por el entrenador como imprescindibles para lograr las metas previstas, y los jugadores deberán asimilarlos para conseguir unos objetivos que, ya sean explícitos o más generales, se han propuesto y se planifican para que se puedan cumplir en un período más o menos largo.

Pero, ¿por qué dos entrenadores con «iguales» conocimientos en baloncesto obtienen distintos resultados?, ¿es simplemente porque tiene distintos jugadores o jugadoras?, si esto fuera así, ¿por qué los mismos jugadores, cuando tienen otro entrenador tan competente como el anterior, obtienen distintos resultados?, Estas y otras cuestiones que nos podríamos plantear abundarían en el mismo tema. Incluso ahora que se habla muy a menudo del talento de los jugadores, ¿sólo tienen talento los jugadores y las jugadoras?, ¿y refiriéndonos a esta cualidad, ¿se nace con él o se puede enseñar?. Sin duda que estas preguntas permiten una gran variedad de respuestas, pero las más comunes se encuentran, en la mayoría de los casos, contestadas por determinadas aseveraciones poco científicas, fruto de los años de experiencia, muy respetables, pero que no suelen tener una mínima base teórica.

Es necesario establecer y aplicar una serie de conocimientos, en la mayoría de los casos sustentados por estudios profundos, que permitan afirmar cuál es la forma más eficiente de transmitir los conocimientos a los jugadores. Sin embargo, aunque en el mundo del deporte existen muchas variables que no son fáciles de controlar, como sí ocurre en otros campos, caso de la medicina, la psicología o la enseñanza, es posible dar a conocer ciertos aspectos que tienen puntos de vista común y por lo tanto pueden ser utilizados para conseguir mejorar los niveles de aprendizaje de los jugadores.

Por ejemplo, en el ámbito educativo, entre dos personas que tienen igualdad de conocimientos e intentan transmitirlos, una de las diferencias para conseguir que unos alumnos consigan aprender antes que los otros, va a ser cómo estén organizados y sean presentados esos conocimientos para que puedan ser asimilados correctamente. Lo mismo podría decirse de dos entrenadores con iguales conocimientos en baloncesto, dependerá, entre otras razones, de cómo transmitan sus enseñanzas.

Esta labor de instrucción en el entrenamiento deportivo, en cuanto a la transmisión de conocimientos, tiene una serie de elementos con puntos muy semejantes a la enseñanza a otros niveles, ya sea en un ambiente teórico o práctico. Esto

permite afirmar que las investigaciones para conseguir una enseñanza eficaz pueden servir para justificar una forma de instruir y entrenar las tareas y ejercicios propios del baloncesto, y en suma, conseguir una enseñanza eficaz por parte del entrenador.

Es cierto que no todo puede transferirse, pero sí es evidente que con ciertas matizaciones, la investigación en la forma de enseñar a otros niveles que no sea el entrenamiento, tendrá elementos que serán de la misma o semejante consideración para ser aplicados en el baloncesto.

Las investigaciones sobre este punto, en el ámbito deportivo, son escasas, por no decir nulas, y muchas de las opiniones se basan en la experiencia. Estas informaciones empíricas son muy interesantes, pues pueden servir para investigar cómo se llega a esas conclusiones, pero en la mayoría de los casos son poco generalizables. Por otro lado, sí hay investigaciones en el campo educativo y de la enseñanza de las acciones motrices en relación a la eficacia de los profesores, que permiten una generalización, pero que habrá que matizar para que puedan tener aplicación para el entrenador de baloncesto.

Si nos centramos en este aspecto, es decir, en la forma más eficaz de la enseñanza, se pueden encontrar una serie de rasgos característicos que se pueden extrapolar al

entrenador de baloncesto. Cada uno de estos puntos tiene, a su vez, una serie de subapartados que amplían y concretan las acciones del entrenador. Estos elementos serán explicados y tratados, en la medida de lo posible, con ejemplos para su mejor comprensión.

En relación con la enseñanza eficaz en el ámbito educativo, se ha enfatizado en cinco características relevantes, pero para extrapolar estos aspectos al mundo del entrenamiento deberían ampliarse a ocho, que son los siguientes:

- 1) *Liderazgo intenso y positivo.*
- 2) *Implicación del entrenador y los jugadores en el equipo.*
- 3) *Altas expectativas de consecución de objetivos.*
- 4) *Establecimiento de una disciplina y clima de participación.*
- 5) *Tiempo de dedicación al trabajo.*
- 6) *Control del progreso de los jugadores.*
- 7) *Utilización de los incentivos y recompensas.*
- 8) *Énfasis en el aprendizaje de las destrezas básicas.*

Como puede observarse, en líneas generales, estos rasgos representan un conjunto de pautas de acción en la actuación del entrenador. Algunos de ellos están asumidos, en mayor o menor medida, en la conducta de casi todos los entrenadores, pero en muchos de ellos se justifican por la lógica, por la tradición, por lo que se ha observado en otros entrenadores o por la forma en la que el entrenador obtuvo sus aprendizajes cuando era jugador. No obstante, ciertos hábitos de conducta de los entrenadores son difíciles de cambiar ya que están muy arraigados; sin embargo, si éstos conocen una mejor manera de utilizar y transmitir los conocimientos, se podrá conseguir una alternativa que podría ser más eficaz a la hora de entrenar.

Ni que decir tiene que esos puntos antes señalados tienen sus detractores y sus opiniones a favor,

pero, sin duda, ha supuesto, en el campo educativo, una línea de trabajo que ha permitido una amplia documentación y que ha servido para lograr indudables mejoras en la enseñanza.

Sobre estos rasgos antes determinados han intervenido otras disciplinas e investigadores, dentro y fuera de las aulas, lo que ha permitido que se pueda afirmar que no sólo existe una visión externa sobre la enseñanza eficaz, sino que los propios docentes han contribuido a mejorar en su actividad profesional.

Un breve análisis sobre los citados rasgos puede ayudar a ir conociendo las diferencias apreciables para conseguir mejoras sustantivas en la manera en la que el entrenador puede incidir para mejorar en sus entrenamientos a la hora de transmitir la información a sus jugadores.

Cuando se habla de un *liderazgo intenso y positivo* se puede afirmar que el entrenador o la entrenadora debe representar un líder para sus jugadores. Un líder no significa que sea una persona que suplanta la personalidad de los jugadores, sino que se ha ganado su respeto, fundamentalmente por su dominio del baloncesto y por la forma que tiene de transmitir sus conocimientos. También hay que destacar que el entusiasmo o la motivación que el entrenador tiene, repercute en el liderazgo que se tiene sobre los jugadores; sin duda que un entrenador o entrenadora que entrena de forma rutinaria, incide con su estrategia en la propia motivación de los jugadores.

El siguiente punto, referente a la *implicación del entrenador y los jugadores* en el equipo alude al grado de compromiso que se adquiere al pertenecer a un grupo. Este compromiso significa que todas las personas deben tener un mismo criterio y un objetivo general común; las diferencias internas repercuten en la evolución. De la misma forma se puede ampliar a otros

ámbitos, como es la adhesión que tienen el entrenador y los jugadores a la estructura del club al que pertenecen, si ponen en duda sus actuaciones, si las respetan o por el contrario están siempre en contra.

Un entrenador que refleja en sus planteamientos *el logro de unos resultados muy exigentes y ambiciosos, pero a la vez realistas*, consigue impregnar esa idea a los jugadores, lo que permite que el grado de aspiración y la motivación que se crea sea muy fuerte. Sin embargo, hay que recordar y subrayar que es importante la realidad, ya que las ilusiones pueden venirse abajo con un planteamiento justificado en el nivel que se espera de los jugadores. En este punto habrá que tener en cuenta las características de los jugadores y del ambiente deportivo que les rodea.

El establecimiento de una disciplina y clima de participación de los jugadores repercute en el progreso. Cuando todas las personas que se encuentran enclavadas en un grupo participativo saben claramente el tipo de conductas que se espera de ellas, las posibilidades de avanzar serán rápidas y eficaces. Es importante que el clima de trabajo sea asumido por todos los participantes, de esa forma se logrará que el grado de implicación del entrenador y los jugadores permita mejores resultados.

El tiempo de dedicación al trabajo señala que las tareas necesitan un tiempo para que puedan ser aprendidas. En este caso no consiste en tratar de enseñar muchas cosas, sino que lo que haya que presentar a los jugadores necesita un tiempo para ser asimilado. Las diferencias en este punto son ostensibles; de hecho, hay que señalar las diferentes opciones de cara al aprendizaje, la práctica necesaria para aprender ciertos movimientos, en la mayoría de los casos extraordinariamente complejos. Por supuesto, el tiempo necesario para coordinar las diferentes acciones ofensivas

y defensivas, ya que hay que combinar diferentes niveles de ejecución de los jugadores y diferentes puestos en el campo. A esto hay que añadir las diferencias entre los jugadores principiantes o que tienen cierta experiencia pero juegan en categorías inferiores, y los jugadores de alto nivel, con un grado de abstracción que les permite diferenciar las distintas acciones del juego. En cualquiera de estos casos, el tiempo

conceptos y aprendizajes. Es importante conocer el punto de partida de los jugadores, la progresión que van logrando y, llegando a los objetivos propuestos, normalmente al principio de temporada, conocer en qué estado se encuentran los jugadores.

Un elemento significativo es la correcta utilización de los refuerzos que se van proporcionando a los jugadores. A nivel profesional, este tipo de incentivos y recompensas

ciertas conductas que no propician los resultados previstos. Un equilibrio entre los diferentes refuerzos y saber en qué momento proporcionarlos, permite una enseñanza más eficaz.

El último rasgo característico de la eficacia en la enseñanza es el que señala el énfasis en el aprendizaje de las destrezas básicas. No significa que haya que enseñar únicamente los fundamentos del baloncesto, sino que si los jugadores tienen afianzados unos fundamentos técnicos y tácticos correctos, se podrán conseguir mejores resultados cuando se introduzcan nuevos elementos, la mayoría de los cuales consisten en una combinación de estos fundamentos. Existe la creencia de que los jugadores sólo pueden aprender ciertos aspectos del juego hasta una edad determinada, normalmente antes de la edad senior, y que a partir de esta edad tienen que conseguir poner en práctica lo que saben. Viene al recuerdo un comentario de Dino Meneghin, cuando tenía 27 años, diciendo que ese mismo año había comenzado a aprender a tirar en gancho; es relevante que un jugador tan extraordinario como éste se equivoque y tuviera prejuicios respecto a qué edad se pueden aprender nuevos elementos técnicos. En suma, hay que incidir en que los fundamentos básicos se ejecuten correctamente, se sepan emplear en el momento adecuado del juego, y de esta forma se conseguirá que los jugadores puedan manifestar su progreso.

Todos estos elementos, brevemente definidos, tienen unas características mucho más concretas que permiten diferenciar una enseñanza eficaz de la que no lo es. Algunos de estos aspectos tienen variaciones cuando se trabaja con los jugadores de base y cuando se trabaja con jugadores consolidados. No obstante, el núcleo central mantiene las mismas premisas, pudiendo ser empleados en todos los niveles de aprendizaje. □



III CLINIC "ASOCIACION ARAGONESA"

Los pasados días 23 y 24 de marzo se llevó a cabo, con notable éxito en la capital aragonesa el "III Clinic" organizado por la Asociación local de entrenadores. Estuvieron presentes unos 150 asistentes para presenciar las charlas de Pepe Laso, Alfred Julbe, Randy Knowles y Francis Jordane, ex seleccionador de Francia. Laso habló sobre "ataque contra defensa individual"; Julbe sobre "situaciones para optimizar sistemas de ataque"; Knowles, sobre "principios básicos de ataque contra zona" y Jordane de "conceptos de ataque contra defensa individual". □

de práctica efectiva para conseguir aprendizajes significativos es determinante.

Un aspecto que en los deportes de equipo se deja a la simple observación, casi siempre poco controlada, es el progreso en el aprendizaje de los jugadores. En la mayoría de los casos este progreso se encuentra vinculado en la propia experiencia del entrenador, pero los datos que permiten saber con exactitud en qué punto se encuentran los jugadores no siempre constan por escrito. Esto impide saber cómo avanzar y cómo seguir introduciendo nuevos

suelen estar estipulados, mientras que en niveles inferiores, normalmente no existen. Para el tipo de refuerzo que necesitan los jugadores suelen estar cercanos al grupo de trabajo. En este caso, si el entrenador proporciona una valoración positiva a los jugadores cuando realizan correctamente el trabajo, sin duda permitirá que estos mismos jugadores se encuentren más motivados. Esto no quiere decir que solamente se otorguen refuerzos positivos; los refuerzos negativos correctamente utilizados también permiten que los jugadores abandonen

AYUDANTES CON EXPERIENCIA

Por **PEPE LASO** (Entrenador Superior)

Parece que hace un siglo que se creó la figura del ayudante como algo necesario para el entrenador de baloncesto. Estoy seguro que algún primer entrenador en activo ha conocido esas épocas en que se trabajaba solito. Su aparición fue provocada por la necesidad de los "entrenadores-directivos" de tener una persona de confianza en quien desahogar toda la problemática propia de su puesto; normalmente eran jugadores retirados después de una larga carrera como jugador.

Esta figura se sigue manteniendo, es la del entrenador en formación, que aprovechando los conocimientos de un buen primer entrenador y una vez terminada su etapa de aprendizaje se "busca la vida". Dos casos claros en la liga ACB son Joaquín Costa y José Vicente Hernández; han accedido a sus puestos a través del trabajo realizado con Aito y M. Angel Martín respectivamente. Aprendieron toda la trastienda de la ACB y cumplieron la misión de hijos aventajados. Sólo el tiempo juzgará su auténtica valía.

En esta situación los más beneficiados han sido los propios entrenadores, no así sus clubs ni el "maestro". En el caso de José Vicente Hernández el club ha sabido rentabilizar su aprendizaje, pero no es lo habitual. De cualquier manera intrínsecamente el puesto de ayudante en estas situaciones ha sido infrutilizado, pues la mayor parte de su tiempo se utilizó en "estudiando" y no "trabajando" para sus "jefes".

No dudando de la bondad de estas situaciones, creo que hoy día los ayudantes se les podría exigir otras especialidad, se podrían am-



pliar sus funciones. Pongamos algunos ejemplos.

Por lo cargada que es la competición, el jefe no siempre tiene humor para preparar concienzudamente todos los partidos, es más, ni el tiempo necesario. Un buen ayudante especializado en el estudio de los equipos contrarios en pocos meses de trabajo tiene un conocimiento profundo de todos los entrenadores con los que su equipo se va a enfrentar, y lo que es más importante las debilidades y virtudes de los jugadores, uno por uno; esto le permite pasarle al jefe una información detallada de donde está la esencia de todos los contrarios. Como consecuencia de sus conocimientos sobre estos adivina fácilmente las ventajas puntuales, colectivas e individuales de los jugadores, así como de los sistemas oportunos para el encuentro con el equipo estudiado. En definitiva es un auténtico maestro del diagnóstico aunque sus cualidades como "cirujano" no sean las correctas para dirigir el partido.

Otro buen tipo de ayudante es aquel que sin traicionar jamás al jefe piensa en un futuro más lejano incluso que el propio club. Cuida constantemente a los jóvenes en su mejora individual, los sumerge en los hábitos de las estrellas, les hace pensar que el futuro próximo es de

ellos. Aconseja entrenamientos voluntarios, lima asperezas entrenador-jefe y jugadores; es posiblemente el lado humano y pedagógico del entrenador. Este ayudante es fantástico. El problema es que no abundan en el "mercado" pues realmente los argumentos de su trabajo tienen que tener un gran contenido técnico. No es fácil estimular, enseñar y motivar sin el respeto de los jugadores y éste sólo se consigue a través de los conocimientos.

Los años nunca perdonan y el largo camino de la vida menos; por desgracia, cuando más se sabe de como "remar en una trainera" menos fuerzas quedan. Muchos de nuestros grandes entrenadores han perdido gas, o posiblemente, los clubs contratantes así lo creen, y como consecuencia quedan relajados al olvido; ¡que gran error! Ellos serían con mucho los mejores ayudantes que podríamos imaginar. Todas sus batallas ganadas y pérdidas serían una gran experiencia para un jefe que tiene todo el poder y la sangre caliente, pero muchas menos batallas a sus espaldas como consecuencia de cierta carencia de experiencia.

La NBA nos lo demuestra constantemente; no tenemos más que ver sus partidos para comprobar que entrenadores campeones son ayudantes en muchas etapas de sus vidas.

Como simple ejemplo Chicago, y su entrenador Phil Jackson, se aprovecha de los señores Tex Winters y John Bach.

Realmente me haría muy feliz ver de ayudantes consejeros a grandes entrenadores que no hace muchos años consiguieron gran notoriedad y ahora están en el ostracismo. □

ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD COMPETITIVA (I)

Por **JAVIER ZARAGOZA** (Entrenador AGB Huesca)

El contenido y estructura del entrenamiento en baloncesto, debe concebirse a partir del conocimiento de las características de la actividad competitiva. Es fundamental en la planificación y preparación del proceso de entrenamiento, el conocer las demandas energéticas y fisiológicas que facilitarán la caracterización de un proceso de entrenamiento, riguroso, científico y adaptado a las necesidades propias del baloncesto como deporte.

Los factores de rendimiento en baloncesto no deben hacer referencia única y exclusivamente a los aspectos técnico-tácticos. La preparación del jugador, debe de atender igualmente la mejora de los componentes bioenergéticos que serán los soportes del rendimiento durante el entrenamiento y la competición.

Para confeccionar un modelo de entrenamiento específico en baloncesto, es necesario conocer cuales son las demandas energéticas y fisiológicas que comporta dicha actividad. A partir de su conocimiento, podremos establecer programas adecuados dirigidos hacia las cualidades condicionales específicas.

Este artículo pretende recopilar y analizar la información aportada por diferentes autores, que nos proporcionará una base teórica de conocimiento, sobre la exigencia de la actividad competitiva en baloncesto. Esta base teórica que definirá el baloncesto como deporte, nos servirá para fundamentar todo

el trabajo práctico del entrenamiento.

La dinámica de los tiempos de participación y de pausa es muy semejante, como podemos observar en la *tabla 1*. Respecto a los **tiempos de participación**, Colli-Faina, (1982-1983), afirman que el 52% se concentran en intervalos comprendidos entre 11-40 segundos. Hernández Moreno (1985-1986), no aporta diferencias significativas. Este autor concluye diciendo que la mayor parte de los tiempos de participación se concentran alrededor de los 31 segundos, representando aproximadamente el 86,9% del tiempo total. Blanco Nesperia, (1987), afirma que el 60% de los

tiempos de participación son inferiores a los 30 segundos.

A pesar de las diferencias existentes en cuanto al año de realización de los diferentes trabajos, el tipo de muestra..., podemos afirmar que los tiempos de participación en baloncesto más frecuentes oscilan entre los 11-40 segundos. Solamente en el estudio realizado por Blanco Nesperia, (1987), realizado con jugadores de la 1ª B masculina, los tiempos de participación tienden a reducirse. Del 60% de los tiempos de participación inferiores a los 30 segundos, casi la mitad tienen una duración comprendida entre los 11-20 segundos.

Respecto a los **tiempos de pau-**

AÑO	AUTOR	METODO	T. JUEGO —%	T. PAUSA —%	Nº ACCIONES CONSECUTIVAS	METROS	VELOC. %—M/SG
1971	GADWSKA					3.809	
1973	KONZAG					4.480	
1980	COHEN					3.608	
1982	COLLI FAINA	PLANILLA VIDEO	0-20—28 20-40—29	0-20—30 20-40—27	1-3—41 3-5—30	B=3.500 A=4.000 P=2.775	
1985	HDEZ MORENO	VIDEO ORDENA PLANILLA	0-20—41 20-40—30	0-20—41 20-40—30		5.763	49,6—(1-1) 39,5—(1-3) 9,7—(3-5)
1986	RIERA	VIDEO ORDENA PLANILLA				5.675	50—(1-1) 39—(1-3)
1987	BLANCO NESPERIA	PLANILLA	0-20—42 20-40—26	0-20—58 20-40—27	1-3—60,3 3-5—27		
1987	GALIANO	PROGRAMA INFORMATI					50—(1-3) 5—(3-3)
1987	GROS GEORGE	VIDEO TARJETA DIGITAL				5.170	50—(1-1) 39—(1-3)

TABLA 1: Recopilación de datos referentes a tiempos de juego y pausa, nº de acciones consecutivas, metros recorridos y velocidades empleadas por el jugador de baloncesto.

sa, las diferencias entre estos tres autores, tampoco presenta diferencias significativas. Para Colli-Faina, (1982-1983), el 42% de los tiempos de pausa se concentran en un intervalo comprendido entre los 11-40 segundos. Para Hernández Moreno, (1985-1986), los tiempos de pausa predominantes giran alrededor de los 27 segundos, que suponen el 92% del tiempo total de pausa. Según Blanco Nesperia, (1987), los tiempos de pausa referidos a la 1ª B masculina coinciden con los tiempos de participación.

Por consiguiente, podemos afirmar que existe una concordancia entre los tiempos de pausa y participación. Para acciones comprendidas entre los 40-60 segundos, la pausa girará en torno a los 30 segundos, (relación 1/2), mientras que para los tiempos de participación que superan el minuto, la pausa tiende a acercarse a los 2 minutos.

En cuanto al número de **acciones consecutivas**, existen diferencias significativas entre lo aportado por Colli-Faina y Blanco Nesperia. Blanco Nesperia, (1987), en su estudio sobre la 1ª B masculina, dice que el 50% del partido es jugado con una sola acción consecutiva, y el 44% del total comprende 2 acciones consecutivas. Para Colli-Faina, (1982-1983), la repartición es mucho más equilibrada; el 41% comprende al intervalo de 1 a 3 acciones consecutivas, y el 30% al intervalo de 3 a 5 acciones consecutivas. (Tabla 1).

El control cinemático, el análisis de las acciones, movimientos e intensidades de trabajo, debe de ser el punto de partida para conocer el aspecto externo de las demandas del deporte, Reilly, (1990).

En los deportes cíclicos, el gasto energético estará en función direc-

ta de la distancia cubierta por el deportista durante la prueba. Pero en baloncesto, ésta puede ser una guía imprecisa de la cantidad de trabajo desarrollado por los jugadores. El hecho de cubrir un mayor número de metros no significará que los deportistas estén utilizando sus máximas posibilidades aeróbicas, a pesar de la alta correlación,



($r=0,89$), existente entre la distancia recorrida y el valor del V_{O2} max., de los jugadores, Reilly, Thomas, (1976). El motivo es que el conjunto de innumerables acciones y alteraciones que se producen en la actividad, se añaden a los requerimientos de la distancia recorrida, pudiendo ejercer una carga adicional que no será valorada.

La distancia recorrida por un jugador es un parámetro que sólo indica volumen de carga, y por tanto es necesario que venga acompañada de la velocidad de desplazamiento.... Godick, (1989).

Con respecto a las **distancias recorridas y los ritmos**, existen diferencias substanciales entre los aportados por Colli-Faina, Riera o Hernández Moreno.

Para Colli-Faina, (1982-1983), el base recorre un total de 3.500 m.,

repartidos a un ritmo equitativo entre: ritmo suave, (de 0-1 m/sg.), ritmo medio, (de 1-3 m/sg.), ritmo rápido, (de 3-5 m/sg.). Riera, (1986), afirma que el base recorre una media de 5.913 m, 2.413 m más que la distancia aportada por Colli-Faina. Para Riera, los 5.913 no se reparten equitativamente entre los tres ritmos como decía Colli-Faina, sino que existe un predominio del ritmo medio, (el 50% de los metros, 3.187 m, se realizan a un ritmo menor de 1m/sg, y el 39% de los metros, 1.632 m, se recorren a un ritmo comprendido entre 1-3 m/sg.).

Las diferencias aumentan si comparamos a Colli-Faina y a Hernández Moreno. Para éste el base recorre una media de 6.104 m., 2.604 m. más que lo aportado por Colli-Faina.

Con respecto al alero, existen muchas semejanzas entre Riera y Hernández Moreno. Para Riera, (1986), el alero recorre una media de 5.655 m., mientras que para Hernández Moreno su

recorrido es de 5.632 m. Si existen diferencias substanciales entre estos dos autores y Colli-Faina. Para los autores italianos, el alero recorre 4.000., lo que supone 1.655 m., menos que lo aportado por Riera, y 1.632 m., menos que lo expuesto por Hernández Moreno. Si existe una coincidencia entre Colli-Faina y Riera, en cuanto a que afirman que el ritmo preponderante utilizado por el alero es el ritmo medio, (1-3 m/sg.). Para Riera, de los 5.655 m, que recorre, 3.081,7 m., son recorridos a ese ritmo, mientras que a ritmo rápido, el alero recorre 150 m. menos que el base. Además, y según Riera, el alero es el que más metros recorre a un ritmo de recuperación, (0-1 m/ sg.), un total de 857,5 m., de los 5.655 m totales, lo que representa el 15%.

Pero es en el puesto de pivot

donde existe mayor diferenciación en cuanto a los metros recorridos y en los diferentes autores. Para Riera, el pívot recorre una media de 5.567 m., muy parecido a la cifra que aporta Hernández Moreno, 5.552 m. Mientras, para Colli-Faina, los metros recorridos por un pívot son 2.775 m., lo que representa una diferencia substancial, alrededor de 2.792 m., con respecto a lo aportado por otros autores.

Si existe consenso al afirmar que el ritmo predominante en el pívot es el ritmo medio. Para Riera, recorre a este ritmo un total de 2.922 m. Un aspecto importante a resaltar es que el pívot recorre más metros, 1.597 m., a un ritmo alto, (3-5 m/sg.) que el alero, 1.482 m. Para Riera, el base y el pívot son los puestos específicos que recorren más distancia a ritmo rápido, frente a Colli-Faina, que afirman que es el base el jugador que más metros recorre a un ritmo rápido, 1.200 m.

Galiano, (1987), coincidiendo con lo expuesto, afirma que el 50% de la distancia recorrida por un jugador de baloncesto, se realiza a velocidades comprendidas entre 1-3 m/sg., y sólo el 5% de la distancia total, se cubre a velocidades superiores a los 5 m/sg.

Estas diferencias que surgen entre los diferentes autores, bien pudieran reflejar la diferencia de estilo de juego, sobre todo hasta hace 2-3 años, entre la Liga Española y la Liga Italiana.

Otra aproximación a las demandas del deporte, viene dada por el conocimiento de las necesidades del baloncesto en cuanto a los diferentes parámetros fisiológicos y bioquímicos.

El valor del V02 max. va a informarnos del nivel de la condición física del jugador. Para que la condición física de un jugador mejore, debe de producirse un cambio en este parámetro. Así y como nos dice Blanco Nesperia, (1994), es curioso resaltar que en un estudio de la Liga Hungara de fútbol, los cuatro prime-

AÑO	AUTOR	V02 MAX. ML/KG/MIN.
1956	ANSTRAND RODAHL	60
1967	CUMMING	53
1975	PARMAT	55,3
1978	BERGH	52,3
1984	ECCLACHE	50
1987	DAL MONTE	54,8
1987	ROSA	49,1
1987	ROST	59
1987	CHEREBETIU	50
1988	ARAGONES CASAJUS	54,9
1990	LAYUS PONTAQUE	57,6

TABLA 2: Recopilación de los datos referidos al V02 max. del jugador de baloncesto.

ros equipos clasificados tenían los valores más altos respecto al consumo máximo de oxígeno.

Para un jugador de baloncesto, al igual que para otros deportes de situación su rendimiento no está condicionado por alcanzar niveles excesivamente elevados de consumo de O₂, como ocurre en otros deportes como el atletismo de fondo, ciclismo..., pero si es cierto, que si un jugador quiere mantener un ritmo, una aportación continua al juego, una cadencia regular, es necesario mantener durante la temporada valores que no estén por debajo de los 50 ml/kg/min.. Ecclache, (1984), después de valorar el costo medio de varias acciones del juego, (carreras en contraataque, carreras hacia atrás...), concluye diciendo que un jugador de baloncesto cuyo índice de V02 max., está por debajo de 50 ml/kg/min., no podrá mantener una cadencia de juego continua. Esta afirmación viene confirmada por los valores medios encontrados en diferentes estudios. El valor de consumo medio de O₂, gira alrededor de los 60 ml/kg/min. Ver tabla 2.

Existen diferencias significativas

entre los valores encontrados por sexos. La media del índice de V02 max. en baloncestistas del sexo masculino oscila entre 55-60 ml/kg/min., mientras que la media en baloncestistas femeninas es de 45,2 ml/kg/min. También existen diferencias significativas entre los valores obtenidos en diferentes equipos europeos y los valores encontrados en los jugadores profesionales del continente Americano. El valor medio de V02 max. encontrado en el equipo de la URSS fue de 55,3 ml/kg/min., Parnat, (1975), mientras que el valor medio de la Selección Brasileña fue de 64,6 ml/kg/min., Soares (1986).

El base es el puesto específico con un índice superior de consumo de O₂; así por ejemplo, los bases de la Selección Brasileña, poseen un valor medio de consumo de O₂ por encima de 70 ml/kg/min., Soares, (1986). Este aspecto puede ser esperado, sobre todo si relacionamos estos valores con la distancia recorrida y el ritmo exigido durante la actividad competitiva.

Por contra, es el pívot el puesto específico con menor índice de consumo de O₂, alrededor de 56,2

ml/kg/min., Vaccaro, (1979), valor ciertamente esperado si tenemos en cuenta que es el puesto específico que menos metros recorre y en muchas ocasiones incluso, puede permanecer en su campo defensivo, como por ejemplo, en una situación de contraataque ante un balón robado por un jugador exterior...

El parámetro Frecuencia cardíaca, (F.C.), es un indicador muy válido en los deportes de equipo para medir las adaptaciones inmediatas al entrenamiento... La utilización de la F.C., como indicador de la intensidad, se basa en la correlación existente entre el nivel de esfuerzo y la F.C., una relación lineal hasta valores alrededor de 170 pul/min.

A pesar de la gran cantidad de factores que influyen la F.C., es un indicador válido propuesto por Korcek, (1980), para valorar la carga interna en los deportes de equipo, de forma práctica y sencilla, que suministra información inmediata sobre las características del estímulo aplicado. Así encontramos diversas referencias de la utilización de la F.C., en el control del entrenamiento en los deportes de equipo:

- ▶ Fútbol por Fournais, (1989).
- ▶ Balonmano, por Soares, (1988).
- ▶ Voleibol, por Viitasalo, (1987).

En los datos aportados en la tabla 3, y teniendo en cuenta el diferente método utilizado, fecha..., parece haber coincidencia al afirmar que la F.C., durante la actividad competitiva, oscila en valores comprendidos entre 160-195 pul/min. Solamente Cohen, (1980), establece una franja inferior al resto de autores, afirmando que la banda en la que se mueve la F.C. durante un partido está comprendida entre 140-160 pul/min. Una de las explicaciones posibles es que, en este caso, la F.C. fue registrada en un partido amistoso, donde quizá no se reprodujeron adecuadamente las características competitivas. Bien es cierto que todos los datos referidos al parámetro F.C. están influenciados

AÑO	AUTOR	F.C. PUL./MIN.
1971	MCARDLE MAGEL KYVALLOS	154
1973	BUCHBERGER PACHLOPZIKOVA	176
1980	COHEN	140-160
1983	COLLI FAINA	160-180
1983	HANDSCHUH	+180
1986	KARGER	+165
1990	LAYUS	189 Máxima
1994	ZARAGOZA	154

TABLA 3: Diferentes referencias relativas a los valores de frecuencia cardíaca media en jugadores de baloncesto.

por numerosos factores: nivel de preparación, estrategia del partido, hora...

Es necesario resaltar que, motivado por los descansos cortos e incompletos, que no permiten una recuperación total del sistema cardiorespiratorio, no es frecuente encontrar valores de F.C. por debajo de las 110 pul/min. durante los partidos.

Si en cambio se ha encontrado diferencias entre los valores de F.C. durante el primer y segundo tiempo. Para Cohen, (1980), las F.C. durante el segundo tiempo son inferiores en 10 latidos respecto al primer tiempo. A pesar de que los jugadores manifestaron mayor cansancio al final del partido, esto no se reflejaba a

nivel de la F.C. Según, Grosgeorge, Buteau, Handschuh, (1987), el gasto energético medido a partir de la F.C. es inferior en los segundos tiempos. Durante el segundo tiempo, el gasto energético es inferior en un 1,36%.

El nivel de intensidad requerido por el baloncesto podemos deducirlo a partir de la correspondencia entre ésta y los niveles de F.C. Así Nikiporov, nombrado por Bompá, (1983), considera intensidad alta a la F.C. comprendida entre 171-185 pul/min. Por consiguiente, y teniendo en cuenta que el nivel de F.C. media durante un partido oscila entre 160-195 pul/min., podemos decir que el baloncesto exige una alta intensidad de esfuerzo.

AÑO	AUTOR	LACTATO mMol./l.
1983	COLLI FAINA	3,8
1986	JEAMMES	4,5
1987	DAL MONTE	3,8
1987	BUTEAU GROSGEORGE HANDSCHUH	3,5
1987	HANDSCHUH GROSGEORGE	3,5
1990	LAYUS	9,2 Máximo
1994	ZARAGOZA	3,3
1994	PEREZ SANCHEZ	3,3

TABLA 4: Valores medios de lactato encontrados por diferentes autores, en jugadores de baloncesto.

También nos interesa conocer cual es el metabolismo energético implicado principalmente en la competición. Para ello, podemos identificar las diferentes solicitaciones a partir del parámetro F.C. Los registros cardíacos obtenidos, los comparamos con la tabla propuesta por Platonov, (1988), en la que se relaciona los diferentes metabolismos con los intervalos de F.C. Si tenemos en cuenta que la F.C. media durante un partido gira alrededor de 162 pul/min., Zaragoza, (1994), podemos afirmar que el baloncesto requiere del sistema mixto: aeróbico-anaeróbico.

En baloncesto, y según Fox, (1989), el sistema anaeróbico aportará alrededor del 90% de la energía, mientras que el sistema aeróbico, solamente un 10%. Fox afirma que en deportes como el baloncesto, donde la duración del tiempo real de juego es de 40 minutos, el sistema aeróbico participa en la provisión de energía, ya que sino fuera así sería imposible mantener un esfuerzo durante ese tiempo. Sin embargo, jugar a baloncesto requiere aptitudes como el salto, tiro, defensa..., todas las cuales exigen movimientos breves de gran intensidad, realizados en forma intermitente durante todo el partido. Por consiguiente, aunque el partido en sí mismo dura 40 minutos, las propias aptitudes exigidas son en gran parte anaeróbicas. Estas afirmaciones hechas por Fox, son corroboradas por otros estudios realizados por Grosgeorge, Buteau, Handshuh, (1987). Para estos autores, la energía necesaria para realizar la actividad competitiva, proviene de los sistemas aeróbicos y anaeróbicos. Según los datos que aportan, no existiría una predominancia de la energía aportada por ninguno de los sistemas: el 32% de los jugadores se mueven en una F.C. superior al umbral anaeróbico. El 32,1% del tiempo, el jugador se mueve en F.C., inferiores al umbral anaeróbico, y el 35,9%, el jugador se mueve en una zona mixta.

Respecto a los índices de F.C. de las diferentes acciones técnico-tácticas, existe semejanza entre los datos aportados por Colli-Faina, (1983), y los datos expresados por Dal Monte, (1987). Las acciones de mayor exigencia, en cuanto a F.C., son el salto para el tiro, (206 pul. máximas), el 1c1, (179 pul. máximas) y el avance con balón, (195 pul. máximas). En un reciente estudio, Pérez, Sánchez, (1994), corroboran los datos de Colli-Faina y Dal Monte, al afirmar que las dos acciones que presentan valores más altos de F.C., son el avance con balón, (195 pul. máximas), y el salto para el tiro, (208 pul. máximas).

La determinación del **ácido láctico sanguíneo** se muestra como un método práctico que permite cuantificar la respuesta metabólica al esfuerzo. El lactato sanguíneo, a diferencia de la F.C. y consumo de O₂, no tiene un comportamiento lineal en relación a la carga física, fundamentalmente debido a que su aparición en sangre está en función de diferentes mecanismos que intervienen en su producción. La medida de la concentración de ácido láctico en sangre, tras el esfuerzo, no puede ser considerada más que como un índice de la contribución del metabolismo anaeróbico a la producción de energía.

En baloncesto, todos los estudios referidos al parámetro bioquímico lactato han sido realizados utilizando en la mayoría de los casos a jugadores de nivel medio, (Colli-Faina, 1983), jugadores de categoría cadete, (Buteau, Grosgeorge, Handshuh, 1987), o en partidos amistosos, (Zaragoza, 1994). El resto de trabajos publicados, hacen referencia a comprobar los requerimientos energéticos y las características fisiológicas de diferentes ejercicios de entrenamiento.

Buteau, Grosgeorge, Handshuh, (1987), encontraron los valores más altos de concentración de ácido láctico en un partido. El valor medio encontrado de todos los sujetos

analizados fue 3,8 mMol/l., y como valor máximo 7,2 mMol/l. Hay que tener en cuenta que el estudio se realizó con jugadores de categoría cadete, y es importante destacar que, en general, los niños, adolescentes, comparativamente con los adultos, y en relación porcentual al consumo de O₂, registran menores concentraciones de ácido láctico. Por consiguiente, la capacidad de los niños para producir lactato durante el ejercicio depende de su maduración biológica. Según García del Moral, Rodríguez Jerez, (1988), se registra un incremento dependiente de la edad de la acidosis máxima posible de 0,01-0,02 unidades de PH por año.

Zaragoza, (1994), registró como tasas más altas, los valores de 5 mMol/l., y Colli-Faina, (1983), encontraron como valor más alto 6,6 mMol/l. Ver *tabla 4*.

En función de estos datos, podemos decir que la tasa media de lactato en el baloncesto se sitúa alrededor de los 4mMol/l. Muy pocas veces encontramos participación en condiciones desfavorables. El no encontrar elevados niveles de lactato en sangre, puede ser debido a que en el partido no hubo suficientes periodos de tiempo de trabajo de alta intensidad como para involucrar al metabolismo anaeróbico. Por consiguiente podríamos afirmar que en el baloncesto, y en función de los niveles de ácido láctico encontrados, existe una no significativa contribución energética del metabolismo anaeróbico glicolítico. El baloncesto implica movimientos intensos, explosivos, acciones que no son repetidas tan frecuentemente como para promover fatiga anaeróbica. Además el lactato producido durante los periodos de trabajo intenso, puede ser metabolizado durante las fases de baja intensidad, Hermansen, Stensvold., (1972).

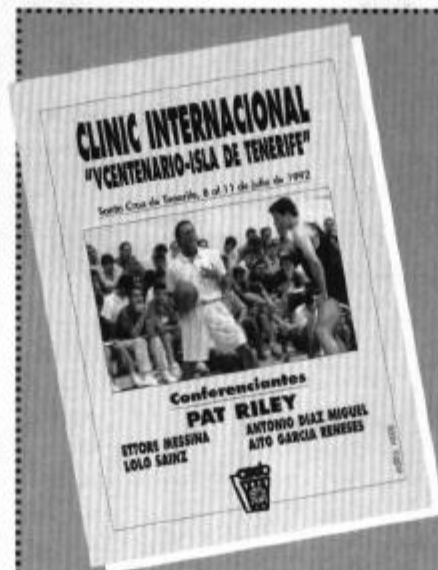
Las concentraciones más bajas de lactato se producen al final del partido. Esto se confirma con los resultados obtenidos por Buteau,

Grosgeorge, Handshuh, (1987), que confirman que en los segundos tiempos, se observó una disminución de la concentración de láctico de 0,97 mMol/l., a pesar de que los jugadores se encontraban más cansados. Esto es motivado porque durante los segundos tiempos existe una gran disminución de los niveles de glucógeno muscular. La naturaleza acíclica de los esfuerzos, podría explicar el agotamiento del glucógeno, y como consecuencia de esto, encontramos niveles de lactato menos elevados conforme avanza el partido. Según Zintl, (1991), se debe tener en cuenta, a la hora de interpretar los datos, los factores que inciden en los valores de concentración del ácido láctico: a parte de parámetros como la hora del día..., se ha de tener en cuenta, sobre todo, el depósito actual de glucógeno intracelular, que incide esencialmente en el nivel de concentración de lactato. Si los depósitos de glucógeno son bajos, se formará poco lactato.

Los niveles de lactato durante la competición dependerán entre otros factores de: características del partido, (tipos de defensa...), características de los jugadores implicados, (diferencias de sexos...), actividad realizada durante el partido y justo antes de cada extracción.

En función de los datos presentados, concluiríamos diciendo que la intervención del metabolismo glicolítico no parece tan relevante como podría parecer a simple vista. A pesar de esto, es importante tener en cuenta la necesidad de "proteger" a nuestros jugadores con un colchón para que sean capaces de soportar las demandas exigentes que pueden crearse en un partido. Para ello es necesario establecer, en el proceso de entrenamiento, un tiempo dedicado a desarrollar la capacidad de trabajo en condiciones desfavorables, es decir, es imprescindible desarrollar la capacidad y potencia anaeróbica láctica. □

■ (Continúa en el próximo número.)



De próxima
aparición,
el séptimo libro
de nuestra
colección técnica

CLINIC INTERNACIONAL «V CENTENARIO» ISLA DE TENERIFE

Conferenciantes

PAT RILEY
ETTORE MESSINA
AITO GARCIA RENESES
LOLO SAINZ
ANTONIO DIAZ MIGUEL

Temas

Contraataque y transición (Riley)
Motivación (Riley)
Defensa en zona 3-2 "match up" (Messina)
Ataque contra individual (Messina)
Conceptos de ataque contra zona (Aíto)
Conceptos de defensa individual agresiva (Aíto)
El perímetro: el base y el alero (Sáinz)
Situaciones especiales (Sáinz)
Trabajo con hombres altos (Díaz Miguel)

Precio: 1.500 Pts. más gastos de envío

Pedido contrareembolso a la AEEB
Jorge Juan, 82, 5º 1º — 28009 MADRID
Teléfonos: (91) 575 35 65 — 575 21 81
Fax (91) 577 50 73

Tirada limitada: reserva tu ejemplar.

ATAQUE EN TODA LA CANCHA (y II)

Por **JAIME VENTURA** (Entrenador Superior)

Con lo que hemos visto en el número pasado de nuestra revista, los jugadores (2) y (3) han jugado en dos posiciones, intercambiando sus papeles, pero este trabajo pueden hacerlo otros. Veamos distintas situaciones. Partiendo del diagrama 1, publicado en la primera parte de este artículo, podemos abrir el balón al lado contrario de manera que reciba (1) y éste pasa a (2) que progresa con el balón, mientras (1) y (4) corren por los lados, tal como vemos en el *diagrama 11*. En la progresión a todo campo, (5) corta desde el lado contrario de la posición del balón hasta el poste bajo, *diagrama 12*.

Ahora, al igual que en anteriores opciones, podemos jugar 3c3 en el lado del balón, como queda reflejado en los *diagramas 13, 14 y 15*.

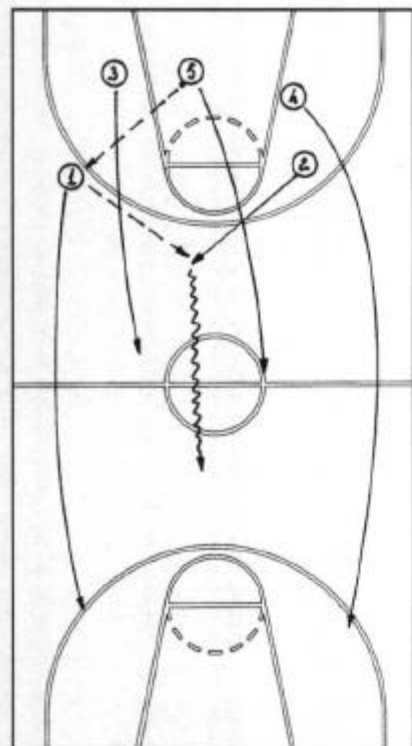


DIAGRAMA 11

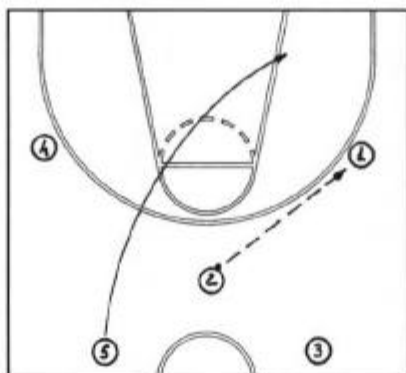


DIAGRAMA 12

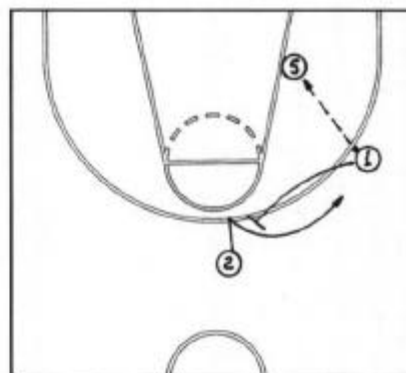


DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 15

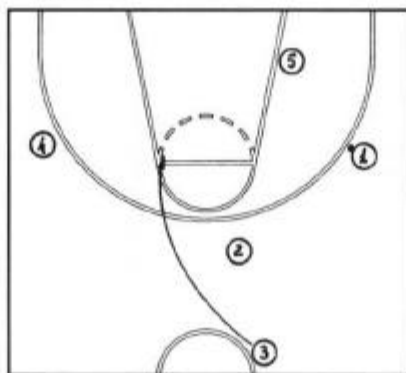


DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 17

Cuando llega el segundo "trailer", (3), se sitúa en el vértice superior de la zona, siempre en el lado contrario del balón, *diagramas 16 y 17*. Si el balón llega a (2), hay distintas opciones. Si estamos en situación estática, *diagrama 18*, (3) juega con (4) para que éste reciba. Si el pase

de (2) es para (4), y (3) está llegando como segundo "trailer", entonces (5) corta abajo para recibir, *diagrama 19*, y si no hay nada, (4) devuelve a (2) mientras (3) juega con (1), *diagrama 20*. Se puede introducir una variante cuando se quiere cambiar el balón de un lado

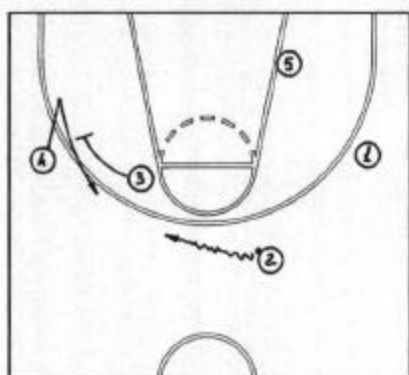


DIAGRAMA 18



DIAGRAMA 19

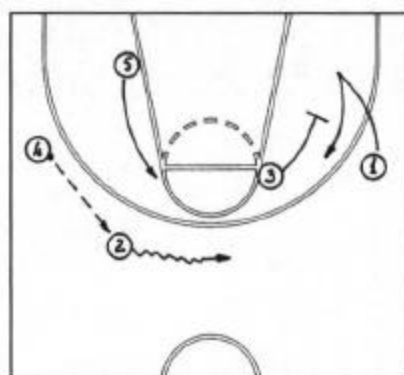


DIAGRAMA 20

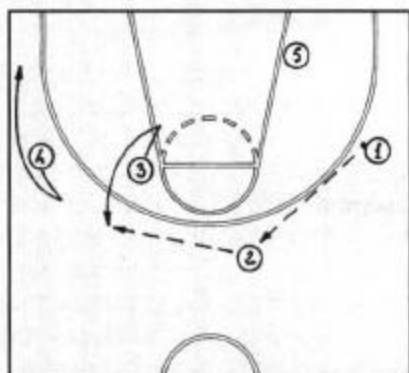


DIAGRAMA 21



DIAGRAMA 22

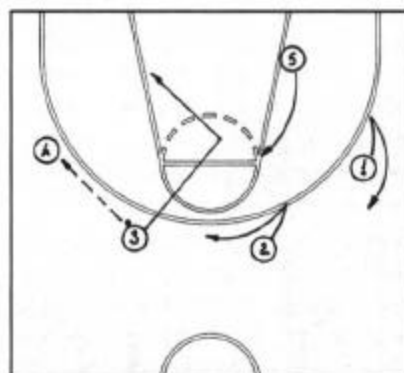


DIAGRAMA 23

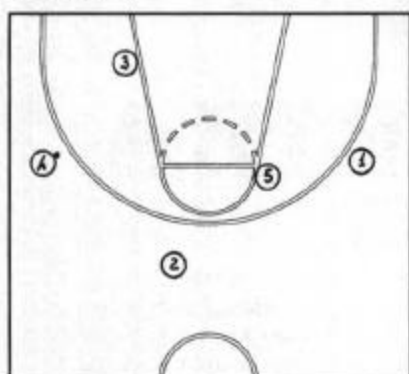


DIAGRAMA 24

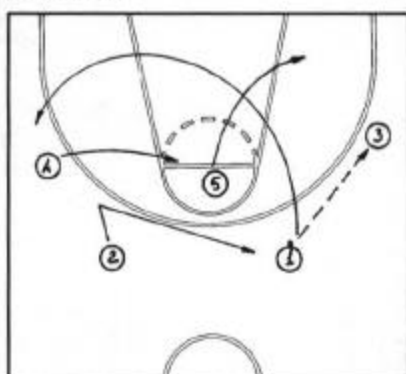


DIAGRAMA 25



DIAGRAMA 26



DIAGRAMA 27



DIAGRAMA 28

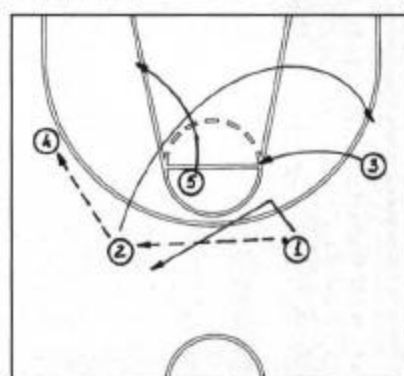


DIAGRAMA 29

→ a otro del campo. El poste alto, en lugar de hacer un bloqueo para el jugador exterior que está en su mismo lado, se abre para recibir el

balón, *diagrama 21*. Cuando (3) recibe, (4) puede buscar una puerta atrás (*diagrama 21*). Si no recibe, vuelve al lugar de salida para recibir

el pase de (3) que puede: bloquear directamente a (4), *diagrama 22*, o cortar hacia canasta, *diagrama 23* para estar ya en disposición de ata-



DIAGRAMA 30

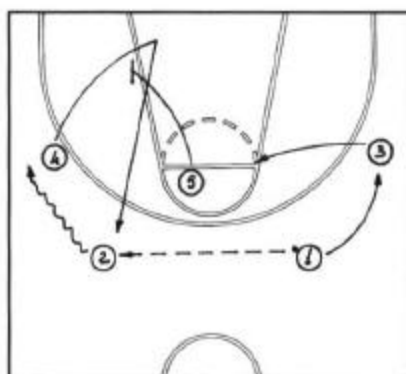


DIAGRAMA 31

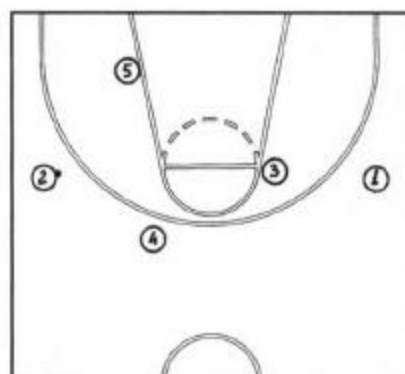


DIAGRAMA 32

car posicionalmente, *diagrama 24*.

En estos últimos movimientos explicados es importante el movimiento del jugador (2) que debe intentar estar siempre en movimiento, tal como queda explicado en los diagramas. En el diagrama 22, por ejemplo, tras pasar a (3), corta alrededor de (5) y sustituye a (1) que pasa a ocupar la posición central, mientras (5) sube al vértice del área dejando espacio para que jueguen

(3) y (4). También puede reemplazar a (3) cuando éste decide jugar con (4) sea en bloqueo y continuación, sea cortando directamente a canasta.

Si casi nada de todo lo explicado ha sucedido, todavía podemos seguir jugando con los mismos conceptos, eso sí, ahora en ataque posicional.

En los diagramas 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31 y 32 tenemos las distintas

variantes.

Espero no haberos mareado mucho con tantos cambios de posiciones de los jugadores y las varias opciones que podemos desarrollar, pero en cualquier caso y teniendo en cuenta que nosotros estamos acostumbrados y preparados porque entrenamos así, la cuestión a plantearse sería, ¿qué tal les puede sentar a nuestros rivales un ataque en continuo movimiento? □

CLINIC EN IBIZA



▲ Pepe Laso durante una de sus conferencias (Foto: Juan A. Riera).

Organizado por el Consell Insular de Ibiza y Formentera y en colaboración con la AEEB, se celebró en Ibiza los pasados días 20 y 21 de enero, un clinic para entrenadores que tuvo como conferenciantes a Pepe Laso, Joan María Gavaldá y José Alberto Pesquera. Las charlas se llevaron a cabo en el Poliesportiu insular "Sa Blanca Dona" ante la presencia de 70 entrenadores. **Pepe Laso** habló de "fundamentos de defensa individual" y "clase práctica de un entrenamiento". **Joan María Gavaldá** disertó sobre "preparación física aplicada al baloncesto", mientras **José Alberto Pesquera** habló sobre "metodología en la formación del jugador de base". □

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



CLINIC INTERNACIONAL

Sevilla Ciudad del Deporte

DIPUTACION
DE
SEVILLA



JUNTA DE ANDALUCIA

Días: 4, 5, 6 y 7 de Julio de 1996

Lugar: Pabellón Municipal de Amate

Director Técnico: José Alberto Pesquera

Patrocinadores



CAJA SAN FERNANDO
Sevilla
Jerez



Para cualquier información dirigirse a:



ASOCIACION ESPAÑOLA DE
ENTRENADORES DE BALONCESTO



Jorge Juan, 82 - 5º 1ª
28009 MADRID

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



P.J. CARLESIM



Es desde hace dos años el entrenador jefe de Portland Trail Blazers, equipo donde juega Arvydas Sabonis y que se ha convertido en uno de los equipos revelaciones de la actual temporada NBA. Tiene un dilatado historial como entrenador universitario destacando los 6 años como entrenador de Wagner y los 12 años como entrenador jefe de Seton Hall, universidad con la que jugó la finalísima NCAA en 1989 perdiendo con Michigan en la prórroga de un punto. Tuvo bajo sus ordenes a Arturas Karnisovas.



PEPE LASO

Jugador internacional, como entrenador ha dirigido al Cance, Baskonia, CAI Zaragoza y Forum Valladolid. Ha sido seleccionador sub-23 y ha impartido clínicos en todo el mundo. Profesor de la escuela de entrenadores de la Federación Española.

CESARE PANCOTTO

Desde hace doce años es entrenador en la serie A italiana. Ha dirigido a los equipos de Reggio Emilia (A1), Forlì (A2), Sassari (A2), Pistoia (A2) y promoción a la A1 y Siena (A2) y promoción a la A1. Ha sido nombrado tres veces mejor entrenador del año en Italia (1984, 1986 y 1994).



MANEL COMAS

Es uno de los entrenadores más laureados de nuestro basket. Ha ganado con el Taugrés la Copa de Europa 96 y con el Joventut de Badalona, la Korac del 81. Además ha conseguido la Copa del Rey del 95 y tres subcampeonatos de Europa. Es el actual entrenador del Taugrés Baskonia.

NO8DO
INSTITUTO DE DEPORTES
Ayuntamiento de Sevilla



SALVA MALDONADO

Tras una extensa etapa como jugador comenzó entrenando en las categorías de base del Joventut. Posteriormente fue ayudante de Martínez en el TDK y desde hace dos temporadas es el primer entrenador del equipo manresano con el que ha conquistado la Copa del Rey 96.

TEMARIO y PROGRAMA

P.J. Carlesimo

- Presión defensiva en medio campo.
- Jugadas de línea de fondo.
- Defensa de un anotador excepcional.
- Jugadas para conseguir un tiro en pocos segundos.

Manel Comas

- Movimientos ofensivos para un tirador.
- Transiciones contra una defensa individual.

Pepe Laso

- Contraataque (Desarrollo y Ejercicios)
- 3c3 (Ejercicios para la mejora individual).

Salvador Maldonado

- Situaciones defensivas 2c1 en el poste bajo.
- Ataque estático. Variantes.

Cesare Pancotto

- Ataque con dos hombres altos.
- Defensa individual (Construcción y Ejercicios).

► Día 4 de Julio

08.00 h.: Entrega de Acreditaciones
09.00 h.: P.J. Carlesimo
10.30 h.: Cesare Pancotto
12.00 h.: Pepe Laso

► Día 6 de Julio

09.00 h.: Salvador Maldonado
10.30 h.: P.J. Carlesimo
12.00 h.: Manel Comas

► Día 5 de Julio

09.00 h.: Cesare Pancotto
10.30 h.: Manel Comas
12.00 h.: P.J. Carlesimo

► Día 7 de Julio

09.00 h.: Pepe Laso
10.30 h.: Salvador Maldonado
12.00 h.: P.J. Carlesimo

V I D E O S

CLINIC DEPORTE GALEGO

Temas de:

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío.



Pontevedra, 7 al 10 de julio de 1993

CONFERENCIANTES

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

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

CLINIC "COSTA BRAVA"

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



Conferenciantes

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



edix AEBB

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



"THE WEAVE OFFENSE"

Por **CHIC HESS** (Head Coach Arizona Western College)

El baloncesto ha sufrido múltiples cambios en los estilos ofensivos y defensivos del juego desde el inicio de este deporte. Un ataque que resulta casi tan clásico como la defensa individual es el "Weave offense", el cual, a pesar de estar en vigor desde hace muchos años, ha sobrevivido a los múltiples cambios del deporte. Debido a la efectividad de esta formación, este ataque ha superado continuos test del tiempo y aún ahora llega a fascinar a algunos entrenadores de nuestros días.

En mi opinión la aceptación o rechazo del "Weave offense" como sistema de ataque ha de venir después de un período de adaptación y conocimiento del mismo. Durante los años cincuenta, en mi época de jugador tanto de high school como en la universidad, jugamos muchas veces con el "Weave offense", por lo que posteriormente en mi primera etapa como entrenador procuré, al igual que cualquier entrenador con interés, en buscar el mejor sistema de ataque para mi equipo y aquel que resultase más difícil de defender para el rival. Así pues cuanto más estudié el "Weave offense", más me gustaba. Resulta obvio que el enamorarse de este sistema ofensivo era una cuestión de filosofía, por lo que puede encantar a unos y lo contrario a otros.

Uno (posiblemente el más importante) de los objetivos de cualquier sistema de ataque es el facilitar el camino para el enceste. El "Weave offense" se caracteriza por aportar un alto porcentaje de entrada a canasta y de facilitar buenas posiciones de tiro.

Está claro que este sistema ofensivo tiene, como cualquier otro, puntos fuertes y puntos débiles, si bien, con las adecuadas sesiones de entrenamiento, dirigidas a puntos concretos,

se llegarán a minimizar los puntos débiles y a potenciar los puntos fuertes.

Dónde empezar el proceso de enseñanza, es una de las cuestiones que debemos plantearnos. Algunos entrenadores prefieren empezar con ejercicios de manejo de balón y de pases. Ejercicios tales como aquellos que se utilizan con 2 ó 3 balones en ruedas, para la mejora de la visión y coordinación así como el trabajo de pies. Mi opinión sobre la enseñanza del "Weave offense" está condicionada por aquello que conozco sobre la ley de especificidad. Si bien todos los ejercicios de pases son beneficiosos, yo creo que el propio "Weave offense", por sí mismo, es el mejor ejercicio de pases que hay para reforzar y mejorar los movimientos del "weave". Después de un buen trabajo de pies para mejorar las "puertas atrás" y la parada en salto, que son fundamentos del juego imprescindibles para la buena práctica del "weave", los jugadores están listos para practicar sobre las peculiaridades concretas del sistema ofensivo.

Varios ejercicios se pueden utilizar para iniciar la enseñanza y conceptos del "Weave offense", tal y como se explica en los diagramas siguientes. El ejercicio de 5c0 (diagramas 1 y 2), enseñan la adecuada rutina. Después de pasar el balón y cortar hacia la línea de fondo buscando el pase de vuelta, los jugadores se mueven en círculo sobre conos colocados previamente, antes de volver a la posición inicial y recibir el balón de nuevo. Esta acción ayuda a mantener el centro del ataque sin acumulación de hombres lo cual facilitará la "puerta atrás" y los cortes hacia la canasta. Durante todo este ejercicio y mientras ejecutamos el ataque, los jugadores no deben de quitar la vista

del balón. Este también es un excelente ejercicio de calentamiento.

Desde que defensivamente se fue capaz de defender el pase "mano a mano" se hizo más necesaria la práctica de la "puerta-atrás". El ejercicio del *diagrama 3* es adecuado para practicar el juego de pies en el corte de puerta atrás, la correcta velocidad, cambio de peso del cuerpo, poner los ojos sobre el balón y pedir éste con la mano. El entrenador puede situarse en la parte alta de la zona, corrigiendo a los jugadores que trabajan la "puerta-atrás" y buscando el pase. Una vez aprendido el movimiento de pies vamos introduciendo el trabajo de dos jugadores en ejercicios variados, (*diagrama 4*).

El pase más adecuado y más utilizado es el picado directo después de bote y con la mano exterior. Después de la entrada a canasta los jugadores alternan filas.

El siguiente paso en la enseñanza y aprendizaje en progresión es el ejercicio de 2c2 con pase mano a mano (*diagramas 5 y 6*). La situación se repite varias veces por partido. Los jugadores habrán de saber cuando se utiliza el pase mano a mano y cuando la "puerta-atrás". Ambos jugadores habrán de ir aprendiendo y reaccionar al unísono de acuerdo con la defensa y de como reacciona ésta. El receptor puede trabajar la "puerta-atrás" si está presionado, o continuar con el pase mano a mano si no existe tanta presión defensiva. Este ejercicio nos lleva hacia otro similar de 3c3 (*diagramas 7 y 8*).

Después del mano a mano, el jugador con balón continúa con el otro jugador. La acción trenzada continúa hasta que la defensa sobremarca al jugador y éste corta en "puerta-atrás", buscando un pase y

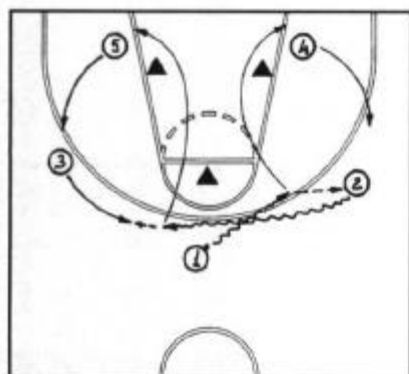


DIAGRAMA 1

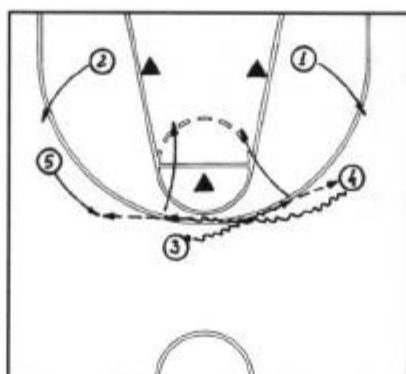


DIAGRAMA 2

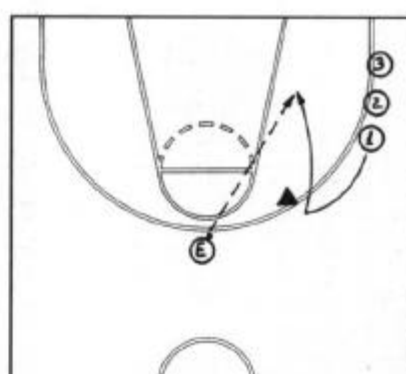


DIAGRAMA 3

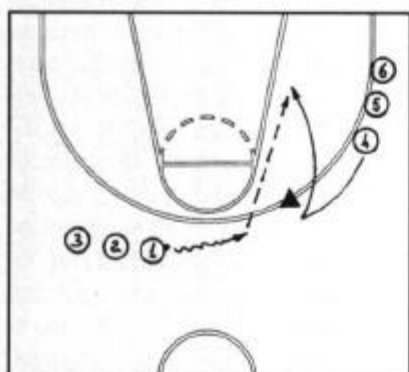


DIAGRAMA 4

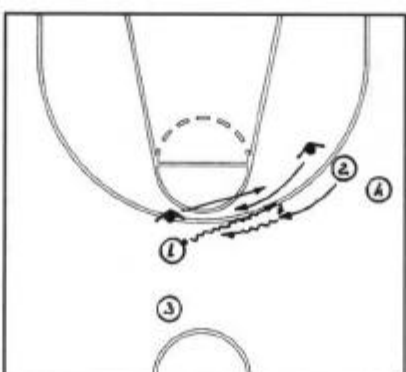


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6

➡ entrada a canasta. Si el jugador realizar la "puerta-atrás" pero no recibe el pase, el ataque ha de recolocar rápidamente la formación y continuar el movimiento.

No es cosa de genios del baloncesto el pensar que un ataque con solamente pases mano a mano y "puerta-atrás" se quedará corto en su bagaje ofensivo. De hecho pasarse el balón en corto entre jugadores es la forma más clara de relajar el juego de ataque. Si quieres dar el balón al jugador libre, se lo entregas inmediatamente. No hay que perder el tiempo en cosas complicadas, dribbling y pases constantes. Sólo la experiencia de los jugadores les enseñará cuando se ha de pasar y romper el movimiento continuo y cuando seguir entregando el balón mano a mano.

Dependiendo del tipo de defensa individual, la velocidad del ataque se incrementará o decrecerá. Cuando la defensa presiona es bueno ralentizar el juego realizando más pases y cortes "puerta-atrás". Si la defensa da más espacio y es más lenta, el ataque deberá realizarse a más veloci-

dad con pases cortos mano a mano. En esta situación es posible traer a la defensa por debajo de la línea de tiros libres.

Después de los conceptos básicos del ataque y una vez que han sido aprendidos los movimientos, y que los conceptos de pase y trabajo de pies estén bien mecanizados, el entrenador puede incorporar nuevas armas a su ataque que añadan confusión al equipo defensivo.

Una de las variedades del movimiento, que aprendí viendo jugar a Princeton University, es la utilización del "spin dribble". En cualquier momento y por varias razones durante la ejecución del ataque, si el hombre con balón realiza un reverso, el defensor del hombre más próximo se irá hacia el balón por lo que (3) podrá ir al balón y buscar rápidamente la "puerta-atrás" (diagrama 9). Si el driblador no pasa al hombre que corta, entonces continúa el movimiento en dribbling hacia el próximo jugador que sube desde la esquina. Este movimiento provoca una fractura en el desarrollo normal de nuestro ataque y

aporta más variedad a nuestro estilo de ataque y por tanto, más ocasiones de anotar. Debemos darnos cuenta (diagrama 10) que cuando (1) se aleja de (2), éste espera un par de segundos y va a bloquear a su compañero (4) antes de cortar hacia el lado contrario buscando un equilibrio en ataque.

La opción del reverso se puede descomponer y enseñar en nuestro ejercicio de calentamiento inicial de 2c2, tal y como se observa en el diagrama 11. (1) dribla en la parte superior del círculo de la zona o algo encima, y repentinamente realiza el reverso en dribbling; (2) da un paso hacia el balón y corta en "puerta-atrás" hacia el aro buscando el pase picado y la entrada a canasta. En tanto que estos jugadores actúan, (3) y (4) se preparan para ejecutar la misma acción. La práctica de este ejercicio sólo lleva unos minutos y permite utilizar todos los rincones del campo como estaciones.

Otra variante de nuestro sistema ofensivo contra individual, que nos ha sido efectivo, es un sencillo pasar y bloquear en el lado contrario (diagrama

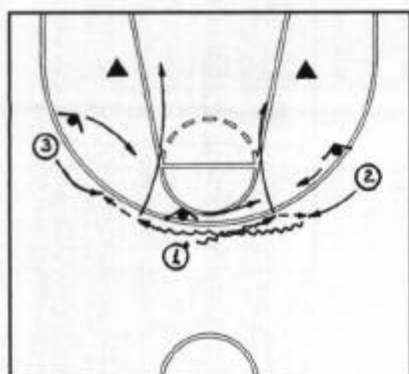


DIAGRAMA 7

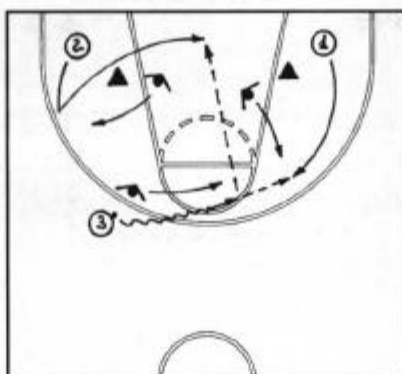


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9

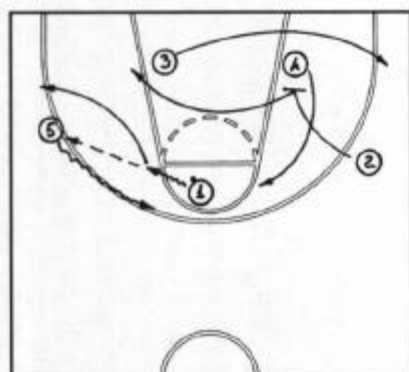


DIAGRAMA 10

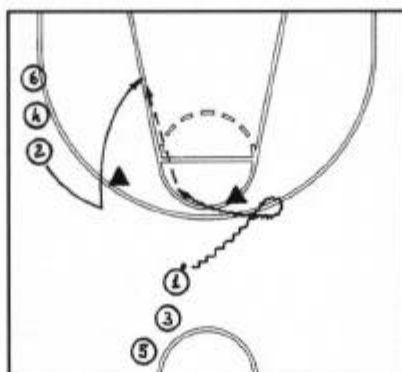


DIAGRAMA 11

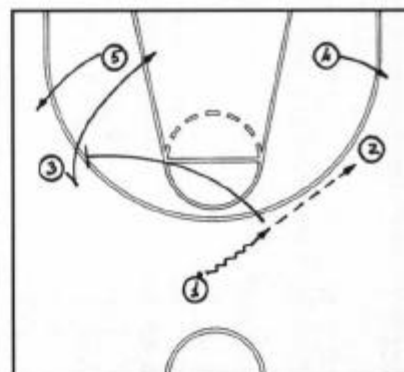


DIAGRAMA 12

ma 12). Siempre que el balón está cerca del centro de la cancha, el jugador que lo retiene puede elegir un pase hacia la derecha o hacia la izquierda, y posteriormente bloquear en el lado contrario al pase. Si el balón lo pasamos desde el centro, se recibirá en posición de alero, diagonal al aro. La regla entonces es: si tu recibes el balón en la posición de alero-escolta, espera a ver que es lo que hace el pasador, antes de iniciar el dribbling hacia el centro, puesto que el pasador probablemente irá al lado contrario a bloquear. El jugador (3) que recibe bloqueo puede ir de frente o buscando la "puerta-atrás" y entonces ocupar el lado contrario. El bloqueador (1) puede reemplazar el mismo o continuar hacia la esquina y bloquear al próximo jugador. El jugador que recibe el pase en el alero deberá también fingir un pase a su compañero (4) en la esquina, de forma que mantenga alerta al defensor de éste en la esquina. Realizando esto, obligamos al defensor de la esquina a colocarse en la línea que corte el pase a nuestro compañero que

cruza la zona desde el lado contrario y deja a éste desmarcado.

Un atacante siempre será fácil de defender si él estereotipa sus movimientos ofensivos. El jugador tendrá más capacidad de engañar a su oponente si puede variar el ritmo y la forma de ejecutar los movimientos en función de las variables del juego: defensa, ritmo necesario, resultado, etc.

A veces un jugador puede cortar tranquilamente por la línea de fondo y en otras ocasiones ha de hacerlo rápidamente, buscando un pasar y cortar acompañado de entrada.

Los entrenadores, a los que nos gusta investigar y añadir nuestra propia marca a los sistemas ofensivos, nos encanta buscar y encontrar variables genéricas al movimiento y opciones concretas, condicionadas a un jugador específico.

En cualquier caso la velocidad de ejecución será primordial a la hora de realizar el ataque. Tan rápido como se pase el balón, tan rápido como el triángulo defensivo habrá de cambiar su posición. La defensa por tanto tendrá menos tiempo de ajustarse a los

atacantes y por tanto se irá quedando cada vez más fuera de posición. Los espacios para penetrar se abren y se cierran en un segundo. El tiro busca al jugador, pero el jugador ha de estar alerta de sacar ventaja en el tiro, dribbling, pase o entrada a canasta. Si se duda, no está todo perdido, pero sí que se ha escapado una oportunidad de anotar, por lo que no hay que precipitar la acción de juego.

El propio concepto de juego del "Weave offense" es la principal razón para anotar. Hacemos que el hombre grande del otro equipo salga de su posición a defender zonas donde normalmente no está entrenado para ello. No hacen falta grandes jugadores para practicar este ataque, es sencillo de enseñar y bueno para equipos en formación. Permite espacios que facilitan la acción individual y sus iniciativas, a la vez que aportan una buena acción de juego colectivo.

Todos los jugadores se sienten parte importante del conjunto y éste resulta en múltiples ocasiones espectacular. □



CAMPAÑA *de* CAPTACIÓN *de* SOCIOS

Nuestra Asociación de Entrenadores es la
más importante del Basket FIBA

¿QUIERES QUE SEA AUN MAS IMPORTANTE?

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

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

Por cada nuevo socio te regalaremos una prenda CONVERSE.

 **CONVERSE**





LA PARADA DE SALTO

Por **JIM ANDERSON** (Entrenador Jefe Oregon State University)

Cuando has estado en una profesión más de 30 años, te das cuenta de la cantidad de situaciones difíciles por las que una persona tiene que pasar.

Una de estas situaciones me sucedió el día en que pensé lo tanto que puede ser alguien que después de 15 años como entrenador no se ha dado cuenta de lo importante y de todas las ventajas que tiene la "PARADA EN SALTO". Fue ese día en que me di cuenta de lo importante que es ese fundamento, y su buena ejecución, para poder seguir adelante en los demás conceptos básicos de este deporte.

Por alguna razón, el no darse cuenta de esto ó eludir la enseñanza de los fundamentos más importantes, y de su ejecución, me resultó frustrante. Me sentí verdaderamente avergonzado a la vez que sorprendido. Supuse que hasta entonces no había estado espabilado o tal vez, sólo pensaba que era un fundamento más de este complejo deporte, careciendo de más importancia.

Reclutando y supervisando jugadores de baloncesto, he visto miles de partidos. Ahora es cuando sí que me resulta sencillo ir a un partido y rápidamente anotar, según la capacidad de ejecutar una buena parada en salto, la diferencia que hay entre los varios jugadores buenos en la cancha y los malos jugadores.

El hecho real supone que si el fundamento ha sido mal trabajado, se convierte en un error habitual, lo que conlleva a continuas malas posesiones de balón.

Para demostrar mi punto de vista he resaltado en 10 puntos los beneficios de la parada en salto que

pueden ayudar a mejorar la ejecución del juego.

1) Previene la salida en "pasos"

2) Previene las faltas de ataque.

3) Permite al jugador equilibrarse y poder moverse en cuatro direcciones.

4) Sitúa al jugador en equilibrio para un buen tiro en suspensión; evita tiros fuera de control.

5) Sitúa al jugador en posición de utilizar más opciones ofensivas, como pueden ser los pivotes.

6) Permite a los jugadores equilibrarse en el control del balón y proteger a éste mejor.

7) Permite "arrancar" un segundo de tiempo en la toma de decisiones ofensivas, lo cual favorece el ver más opciones que pudieran existir en ese momento.

8) Coloca al jugador ofensivo en situación inmejorable de "triple amenaza", tan pronto como recibe el balón, de forma que éste puede ejecutar un máximo de posibilidades ofensivas, no estereotipando su juego como cuando está fuera de equilibrio, es decir no es capaz de pasar, tirar, o driblar en el momento en que recibe el balón.

9) Permite al jugador establecer ambos pies como pie de pivote.

10) Sitúa al jugador en buen equilibrio para el rebote, de forma que le coloca en posición de fuerza en la lucha por el mismo.

Por último, la ejecución de la parada en salto evita errores y su enseñanza se desarrolla a gusto con los jugadores. Esta enseñanza permite una buena relación, en la fase de aprendizaje, entre jugador/ en-



trenador, lo cual ayudará a mejorar el porcentaje de partidos ganados-perdidos.

Durante años y años, los entrenadores se han quejado de la falta de control de sus jugadores en el campo; aun siendo capaces de moverse con rapidez y velocidad de fundamentos, se percibía la necesidad de equilibrio y control en la ejecución de cada acción.

Tengo la visión del entrenador Ralph Miller (Hall of Fame) al que ayudé durante 19 años gritando, "para y juega" lo cual está ahora desterrado de mi cabeza.

Espero que sólo el hecho de que se pase por la cabeza la importancia de lo que mencionamos en este artículo, puede suponer la mejora en vuestros resultados y os ayude tanto como a mí.

Los malos momentos de mis primeros años entrenando y no viendo la importancia de la "parada en salto", estarán siempre en mi cabeza y confío en que esos errores te ayuden. □



DEL CONTRAATAQUE AL INICIO DEL JUEGO ESTATICO

Por **TOM MARSHALL** (Entrenador Jefe de University of California-San Diego)

Nuestra filosofía de llevar el balón hacia el ataque supone hacerlo lo más rápidamente posible, tratando de sacar ventaja sobre los defensores retrasados.

Siempre intentamos el pase hacia adelante, buscando la ventaja sobre el jugador que retrocede recuperando lentamente o está fuera de posición defensiva.

Utilizamos un sistema de contraataque que puede valer bien después de canasta convertida, o no. Sacar el contraataque con control es también importante y lo preferimos a arriesgar con un pase que nos llevará a retrasar tanto el contraataque como la transición hacia el juego en estático.

Hemos encontrado que nuestro juego de contraataque y el inicio del juego en estático no necesitan imperiosamente de jugadores muy veloces. Si el contraataque lo intentamos con "chispa" e "intención" y constantemente estamos "presionando" (amenazando) a la defensa contraria con él, la transición al juego estático hará que su defensa tenga que estar muy pronto en tensión para pararnos; y si no lo hace, nos permitirá una sencilla entrada a canasta.

En este nuestro contraataque numeramos los jugadores. Queremos que el reboteador sepa a donde ir. Los bases ocuparán las posiciones exteriores en el lado del balón, y el otro poste servirá de válvula de escape o ayuda, *diagramas 1 y 2*.

Queremos que el primer pase de



DIAGRAMA 1

contraataque sea rápido y con intención. Preferimos que sea nuestro (1), base, quien lleve el contraataque siempre que sea posible de forma que permita a los aleros (2) y



DIAGRAMA 2

(3) ocupar los carriles exteriores. *diagramas 3, 4 y 5*.

Cuando (1) pasa el balón a un alero, él corta por el centro de la zona hacia el lado contrario, *dia-*

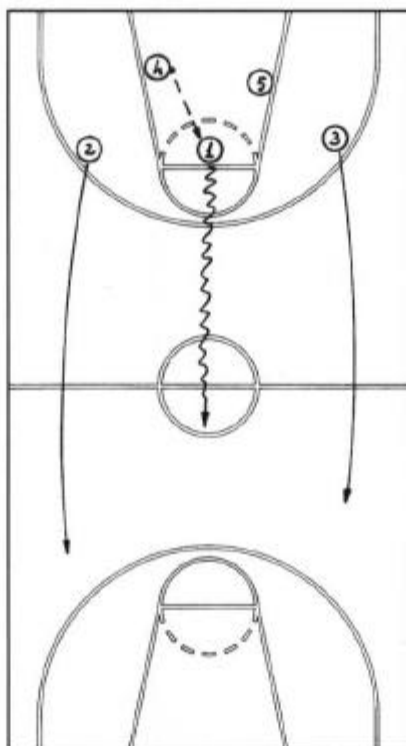


DIAGRAMA 3

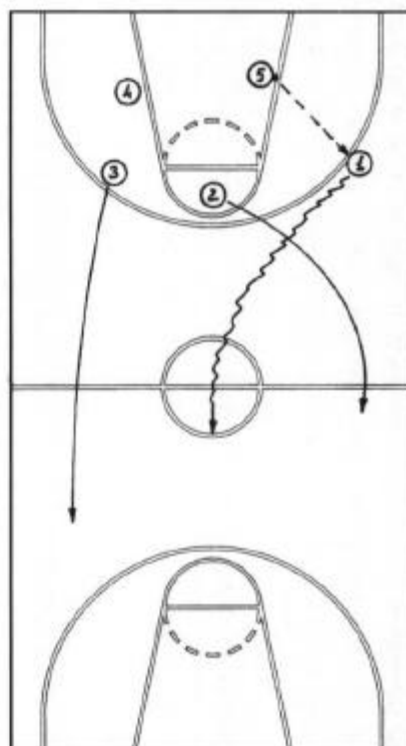


DIAGRAMA 4

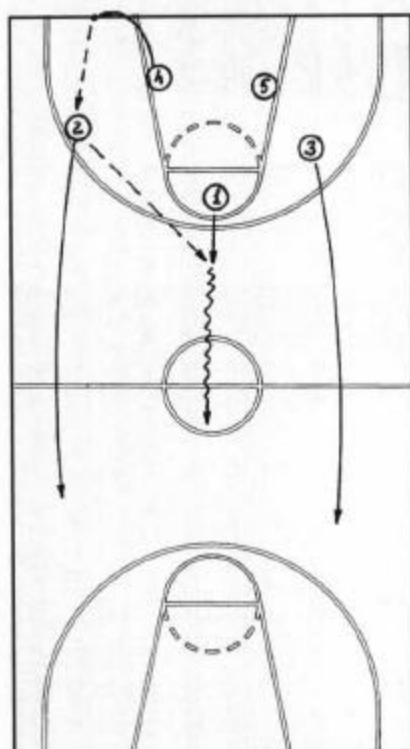


DIAGRAMA 5

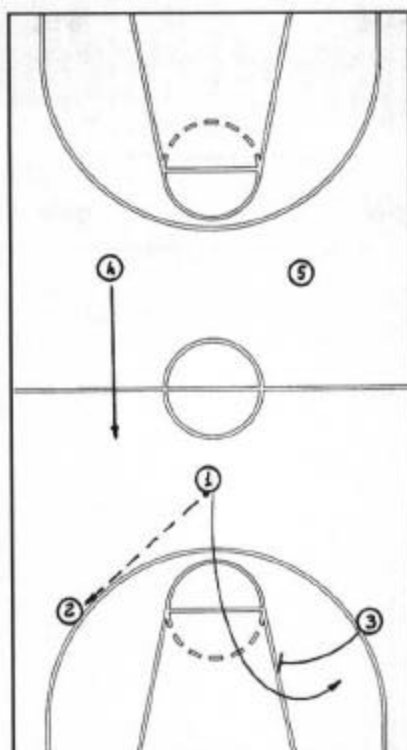


DIAGRAMA 6

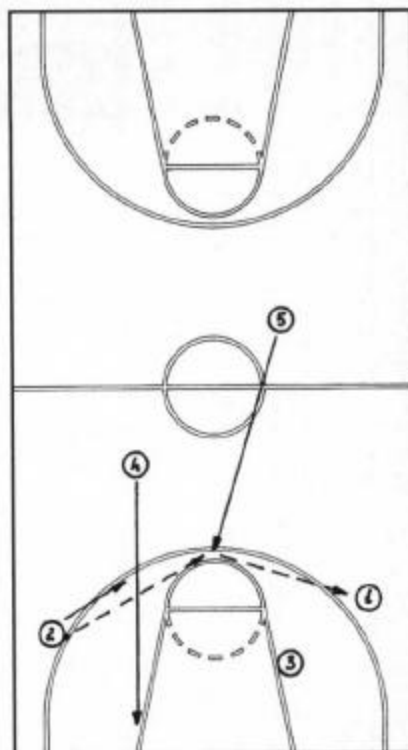


DIAGRAMA 7

→ grama 6.

Si es (2) quien recibe el pase, inmediatamente busca la penetración hacia canasta driblando. Luego, (2) ha de mirar hacia (4) llegando al poste bajo, *diagrama 7*.

Posteriormente mirará hacia el trailer, (5) quien buscará a (1) después del bloqueo que ha recibido de (3).

Si (2) pasa a (5), deberá tener plena atención al balance defensivo. (3) ahora bloqueará ciego a (5) y éste irá al poste bajo, *diagrama 8*.

Los reboteadores (4) y (5) están situados bajo canasta con los jugadores del perímetro en el exterior, lo

cual nos sitúa en buena posición de equilibrio en el campo para iniciar nuestro juego de 5c5 en estático, *diagrama 9*.

En nuestro proceso de preparación y enseñanza, damos especial énfasis a la importancia del "TEMPO" de juego y a la buena ejecución de cada movimiento, y no tanto a la rapidez.

El contraataque puede ser rápido o no, pero seguirá siendo efectivo y nos ayudará al inicio del juego estático, siempre que los jugadores continúen atacando el aro y ejecuten bien los fundamentos ofensivos que conocen. □

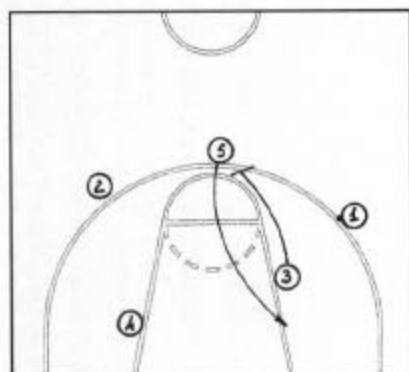


DIAGRAMA 8

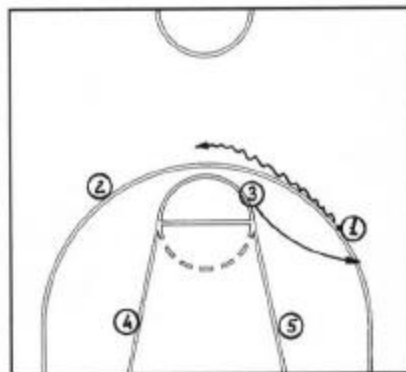


DIAGRAMA 9



ESTADÍSTICAS DEFENSIVAS

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

Los entrenadores estamos acostumbrados a contrastar datos que recogemos de nuestro juego ofensivo, y que están representados, en gráficos o números, en hojas especialmente diseñadas para ello.

Estos datos nos permiten reflexionar sobre la marcha, durante el partido o bien posteriormente al mismo, los aciertos o errores que hemos ido cometiendo. Además adquieren un sentido acumulativo en la temporada, que los hacen tremendamente útiles, marcando tendencias muy fiables.

Voy a explicaros un sistema de análisis para el juego defensivo, como elemento de conocimiento inmediato durante un partido o posteriormente, de los errores que cometemos en defensa y quienes son los autores. De esta manera, en cualquier momento tengo unos datos, similares a las estadísticas de ataque que se toman, que me permiten incentivar determinadas soluciones tácticas defensivas.

Al ser datos precisos, los debe tomar uno de mis ayudantes, de forma inmediata, en una relación donde figuran los nombres de mis jugadores.

Hay que definir una nomenclatura que permita cierta rapidez en la anotación. Más adelante la práctica irá haciendo el resto.

Una nomenclatura de los diferentes errores que se producen puede ser la siguiente:

B: Retrasarse en el balance defensivo, *diagrama 1*.

P: Fallar en el enfrentamiento con el jugador que penetra, *diagrama 2*.

L: No tener la anticipación necesaria para cubrir las líneas de

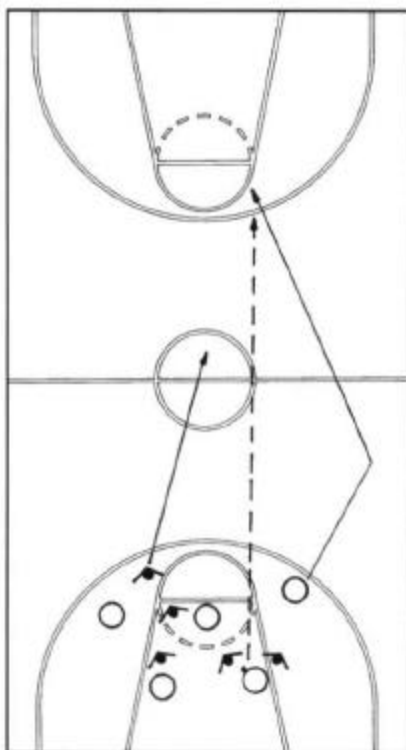


DIAGRAMA 1

pase, *diagrama 3*.

C: No responder con rapidez al corte de lado débil a fuerte de un rival, *diagrama 4*.

D: Perder la colocación y permitir la puerta atrás de un atacante, *diagrama 5*.

A: Olvidarse de hacer las ayudas o recuperaciones necesarias, *diagrama 6*.

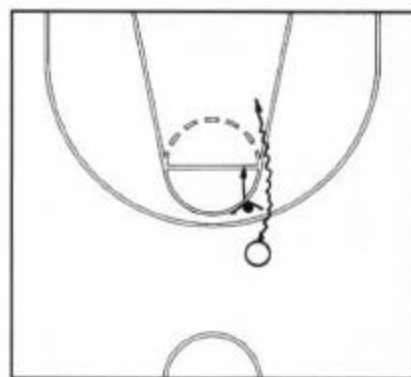


DIAGRAMA 2

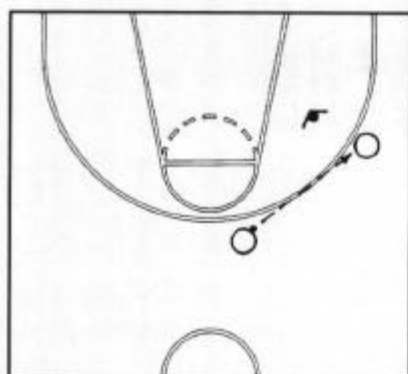


DIAGRAMA 3

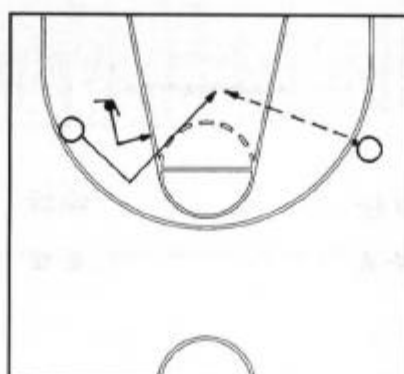


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6

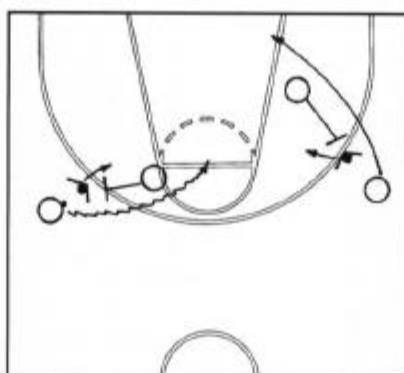


DIAGRAMA 7

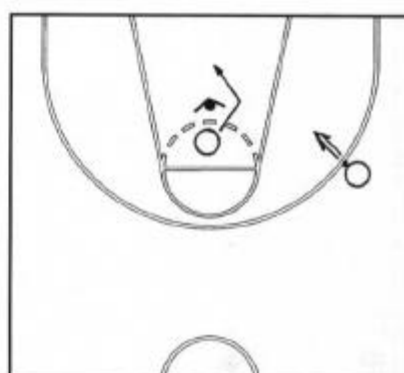


DIAGRAMA 8

T: Ceder la posición cuando algún jugador contrario realiza un bloqueo directo o indirecto, *diagrama 7*.

R: No recuperar el rebote tras el tiro del equipo rival, *diagrama 8*.

Todas estas letras irán apareciendo en la casilla de cada jugador que haya realizado el error.

Por ejemplo, un hipotético jugador llamado José Pérez, tendrá una serie de datos como estos: "P L R P D P A T", que pueden ser diferenciados en un espacio referente a la primera parte y otro a la segunda.

Este jugador tiene problemas en defender al rival que penetra en dribbling hacia canasta, ya que aparecen tres (P) en la secuencia; ha descuidado también en una jugada la línea de pase (L); en otras ha fallado en una puerta atrás (D); no estuvo muy presto en realizar una ayuda (A); falló en un bloqueo, que se quedó clavado (T); y no capturó un rebote defensivo que se llevó su rival (R).

Todos estos datos, sin haber visto todavía el vídeo del partido, si es que se filmó, me permiten avisarle

de esos errores acumulados, sin que tenga demasiadas opciones de negarlo, pudiendo ser lo "crítico" o "amable" que cada entrenador considere oportuno.

El hecho de tener esos datos referenciales de cada uno de mis jugadores, me permite saber de cada partido, dónde he fallado más en la globalidad del juego defensivo. Todo esto me dirigirá a incidir en los aspectos más débiles que tengamos y tratar de corregirlos en los entrenamientos.

Otro aspecto complementario en las anotaciones que tomamos, es conocer los efectos que ha tenido cada error, es decir, saber si el rival pudo sumar puntos gracias a ese fallo defensivo.

Para ello establecemos unos signos añadidos en las nomenclaturas antes referidas. Por ejemplo, supongamos que nuestro jugador José Pérez comete un error en una puerta atrás y su oponente recibe el balón con ventaja. En su casilla de datos aparecerá una letra indicativa de ese error: (D). Pero si además en esa acción comete falta personal,

atravesaremos esa letra con una línea (D); si por esa falta el atacante anota uno o dos tiros libres lo reflejaremos con unas señales junto a la letra (D') o (D''); si lo que ocurrió con el error es que anotó canasta, pondremos un círculo rodeando la letra (D); si fue falta personal y canasta, la señal que aparecerá será (D); si además anotó el tiro libre adicional lo indicaremos (D); por último si por ese error se consiguió una canasta de tres puntos, colocaremos el número 3 junto a la letra rodeada por un círculo (D) 3.

Toda esta mecánica exige que sea una persona, de mi equipo de trabajo, la que realice la toma de datos, y que tenga los criterios muy equilibrados, para llegar a una información lo más objetiva posible.

Os animo a que intentéis desarrollar este trabajo en vuestros equipos, sin dejaros intimidar por una aparente dificultad en su ejecución. Podréis llegar a conocer datos muy interesantes de vuestro juego en defensa: quienes fallan, como fallan y que consecuencias producen esos fallos. □

ESTUDIAR ANTES DE JUZGAR

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

Ya ha pasado suficiente tiempo desde la reunión que tuvieron los árbitros y los entrenadores de ACB al inicio de esta temporada, de la misma manera que los restantes árbitros de las demás categorías, en la que se pudieron valorar la aplicación del nuevo criterio arbitral tras las normas enviadas por la FIBA y la ACB.

La cuestión más problemática del arbitraje siempre ha sido, y sigue siendo, la apreciación del contacto personal. Porque, además, la apreciación en cuanto a las faltas es lo que define la calidad de un arbitraje, al ser ésta la infracción que con mayor frecuencia se comete en un partido.

Vamos a intentar dar en este artículo unas conclusiones en función de unos datos estadísticos, comparando los datos del año pasado y éste.

Antes de seguir habría que recordar que en 1891 el profesor Naismith inventó el Baloncesto, y marcó como principio fundamental que el baloncesto sería un deporte sin contactos. Las razones de este principio son fácilmente comprensibles: el baloncesto —a diferencia del rugby— iba a jugarse en espacios reducidos y permitir el contacto personal sería tanto como incitar a la violencia.

La lógica evolución del Baloncesto y de la raza humana no ha hecho variar el viejo principio fundamental, que sigue siendo válido. Además pensar que es imposible que un jugador de gran tamaño, moviéndose en un espacio pequeño, no contacte con nadie. De ahí que lo que el árbitro necesita es discernir quién es el que infringe uno de los principios que rigen el con-

tacto personal descritos en el artículo 47 de las reglas de juego.

Después de esta introducción me gustaría destacar una estadística, *cuadro 1*, que se realizó tan solo tras una jornada de ACB y que provocó una alarma inexistente, y que demuestra lo injusto que es el hacer comentarios sin la suficiente base científica.

A simple vista, estos datos son alarmantes pero si se comparan con los reales después de pasar un tiempo se puede dar otras conclusiones y no afirmar que los árbitros se iban a cargar el juego y el espectáculo.

El siguiente estudio se basa en 19 jornadas de la liga ACB en un total de 190 partidos, *cuadro 2*.

Después de estudiar estos datos podemos llegar a las siguientes conclusiones, basada en datos:

1) El dato de la primera estadística sobre el nº de eliminados +136% contrasta con la cifra del +38%, lo que es suficiente claro para poder despreciar las estadísticas ofrecidas sin datos científicos que muchas veces solo sirven para justificar falsas teorías.

Podemos afirmar que el dato del aumento del número de jugadores expulsados con respecto al año pasado +38%, es un dato muy significativo, ya que con el nuevo criterio los entrenadores han tenido que utilizar por más tiempo a los jugadores que normalmente utilizaban menos.

2) El dato anterior se contrasta con el número de jugadores utilizados. Tan solo aumentó +0,5% lo que comparado con el número de expulsados, +38%, demuestra que los que antes jugaban pocos minutos ahora juegan más tiempo y por lo tanto deben asumir más responsabilidades en cada equipo, lo que ha beneficiado la consagración de una nueva generación de jóvenes valores, que está reflejado en el nivel de las selecciones inferiores.

Los entrenadores confían en más jugadores y les dan más responsabilidad en su juego, aumentando los minutos en juego de los teóricos suplentes.

3) Los defensores, en general, son mejores; ya no se entiende que el equipo que "mejor defiende" es el que "mas contactos provoca",

CUADRO 1

1 PARTIDO	TEMPORADAS		
	94-95	95-96	Diferencia
FALTES PERSONALES	446	501	
media por parte	22	25	+12%
ELIMINADOS	11	26	
media por parte	0,55	1,3	+136%

sino el que defiende "técnicamente con mayor rapidez de movimientos y coordinación entre todos sus jugadores".

Los equipos cuyos jugadores defienden mejor "técnicamente" son los grandes beneficiados del nuevo criterio. Al dar mayor responsabilidad defensiva a un número mayor de jugadores que se reparten el mismo tiempo de juego, pueden mantener un mejor nivel de defensa correcta. Las faltas son normalmente una incapacidad técnica para resolver una situación defensiva y se producen más en las segundas partes de cada partido cuando el cansancio provoca más situaciones irregulares al fallar los reflejos y la velocidad.

4) El juego ha mejorado en general, es más rápido, más bonito y las anotaciones son superiores, lo que permite atraer al público a nuestro deporte.

Puntos técnicos a resaltar:

- Existe un mejor control de las pantallas ilegales, o sea, bloqueos.
- Los jugadores creativos pueden encestar más fácilmente.
- Las faltas cometidas sobre los jugadores en acción de tiro son más castigadas.
- Se ha mejorado el juego exterior al no permitir el uso de las manos.
- El juego interior aún se debe controlar más y definir el límite de la falta en la utilización de los brazos y codos.
- Existe una mayor concentración de los árbitros y una mejora en la unificación de criterios.

Estas conclusiones son fruto tan solo de un *cambio de criterio* y no de *reglamento*, describiéndose de esta forma el marco en que se inscribe la correcta evolución de nuestro juego. De todas formas se requiere todavía un poco más de tiempo para que estos cambios sean perfectamente asimilados por todos los miembros que forman el juego.

CUADRO 2

190 PARTIDOS	TEMPORADAS 94-95	TEMPORADA 95-96	% DEFINICION
Nº de faltas	8038	8913	+10%
Promedio Faltas/partido	42,31	46,91	+10%
Nº de jugadores utilizados	3426	3443	+0,5%
Promedio faltas por jugar	2,35	2,59	+10%
Nº jugadores expulsados	256	354	+38%
Nº de faltas al banquillo	32	38	+18%
Nº victorias locales	111 (58%)	108(57%)	-1%
Nº victorias visitante	79(42%)	82(43%)	+1%
Promedio de puntos por partido	161,4	165,8	+2,7%

Como punto final a este sintético análisis, podríamos concluir que cuando se realizan cambios o variaciones en la interpretación de las reglas —como en este caso— lo mejor es estudiar en profundidad las consecuencias de dichos cambios y después juzgar centrándose en hechos concretos y no en supuestos o simples apreciaciones que no tienen base real. Quisiera comentar también, para los que siempre achacan a los árbitros todas las culpas de sus derrotas (no así las victorias), que a la hora de determinar las causas de una derrota no solamente centrar la crítica en los errores arbitrales, que existen y siempre exis-

tirán dada la intrínseca dificultad de decidir a la velocidad que se tiene que hacer, sino también analizar los errores que cometen entrenadores y jugadores que, quizás, en mayor medida influyen en el resultado final de cada partido.

Al respecto quisiera recordar una frase de un gran entrenador americano que dijo: "*un partido de baloncesto es un juego en el que gana el que comete menos errores*"; y añadiría que en estos errores habrá que englobar los que cometen los árbitros, de esta forma le quitaríamos la trascendencia que muchos quieren darle y que en demasiadas ocasiones no tienen. □

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

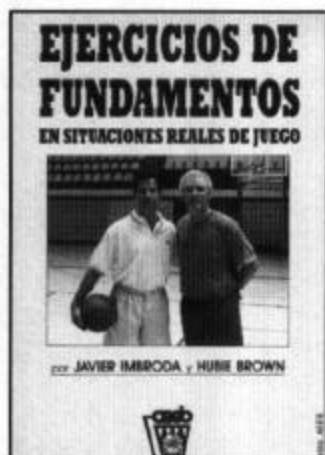
Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



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
LOLO SAINZ
HERB BROWN
GEORGE KARL
PEPE LASO
CHEMA BUCETA
Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

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

LAS INFILTRACIONES

Por el Dr. **ALFONSO DEL CORRAL** (Director General Servicios Médicos del Real Madrid)
y el Dr. **JAVIER VAQUERO** (Profesor titular de la Universidad Complutense)

Es raro el deportista que no se ha tenido que someter alguna vez a un "pinchazo" en alguna parte de su cuerpo dolorida por el sobreesfuerzo o por un traumatismo. Este tratamiento va destinado a depositar un determinado medicamento de forma selectiva en punto doloroso y se denominan infiltraciones.

La inyección de estos medicamentos podrá estar indicada, pues, en aquellos cuadros inflamatorios o dolorosos localizados que afecten a las articulaciones, tendones, fascias, ligamentos o bolsas serosas.

Sus aplicaciones más frecuentes en medicina deportiva son las inflamaciones de los tendones o "tendinitis" como las que podemos encontrar por sobrecarga en el hombro, a nivel del tendón rotuliano, en el codo de tenis, etc.

Los objetivos de las infiltraciones son:

- Aliviar el dolor y la inflamación
- Acelerar la curación
- Favorecer la recuperación funcional
- Evitar tratamientos más agresivos

La **técnica** tendrá que ser cuidadosa y requiere el conocimiento profundo de las estructuras que queremos infiltrar, pero también es necesario conocer su función y la vía de acceso, dominando la anatomía de la zona que las rodea para evitar complicaciones durante la punción. Por todo ello deberán ser realizadas por el médico del equipo.

Se debe de realizar con material estéril, desinfectando la zona de piel preferentemente con povidona yodada (Betadine). El médico usará guantes estériles así como jeringa y



agujas desechables. Los tamaños de estas jeringas y agujas dependerán de la zona que tengamos que tratar.

Los fármacos que usaremos son de dos tipos:

- ✓ Antiinflamatorios
- ✓ Anestésicos locales

Tradicionalmente se han utilizado los corticoides como antiinflamatorios. Estos medicamentos actúan evitando que se liberen sustancias que favorecen la aparición del dolor y la formación de edema. Tienen sin embargo una serie de efectos secundarios que estamos obligados a conocer y que nos obligan a ser cuidadosos con su uso.

Recientemente han aparecido en el mercado otras sustancias de acción antiinflamatoria como la ogeína que, al ser una enzima, actúa evitando que se produzcan determinadas reacciones químicas capaces de liberar ciertos oxidantes que son tóxicos para las células durante la inflamación. Los resulta-

dos son esperanzadores pero parece que la acción beneficiosa es menos intensa.

Los anestésicos locales son sustancias capaces de bloquear la conducción nerviosa y evitar así la producción de una sensación dolorosa.

Las infiltraciones locales gozan de mala prensa entre los deportistas, ganada a pulso por su mal uso y abuso.

En primer lugar es imprescindible conocer las contraindicaciones y así nunca se debe de infiltrar sin tener un diagnóstico preciso, ya que el dolor es el mecanismo que dispone el cuerpo humano para informar sobre la existencia de una lesión, y su simple supresión podría agravarla.

En segundo lugar nunca se debe infiltrar cuando hay sospecha de una infección de la piel que podríamos propagarla hacia el interior.

Finalmente, las infiltraciones con corticoides presentan una serie de riesgos que se agravan cuando las

infiltraciones se repitan con frecuencia, como son:

- ♦ Mayor riesgo de infección intrarticular
- ♦ Atrofia de piel y tejidos blandos
- ♦ Posibilidad de rotura tendinosa
- ♦ Posible efecto nocivo sobre el cartilago articular

Desaconsejamos por lo tanto aquellas infiltraciones que sólo tienen como objetivo la eliminación

del dolor para que el deportista se reincorpore lo antes posible, ya que podrían ser muy perjudiciales.

Así mismo se debe de infiltrar alrededor de las estructuras tendinosas y nunca en su interior para evitar roturas.

Finalmente hay que ser parcos en esta técnica, no repetirlas si no se obtienen resultados; si se hace para conseguir la mejoría completa, de-

jar pasar el menos una semana y nunca realizar más de 4 infiltraciones con corticoides.

Sólo en estas condiciones las infiltraciones nos permitirán curar muchos procesos inflamatorios localizados, evitando medicamentos por vía general y proporcionando una recuperación funcional rápida, lo cual tiene un gran valor en el mundo del deporte. □

FISIOTERAPIA EN LAS LESIONES MUSCULARES

Por **ANTONIO GARCIA CHAIN** (Fisioterapeuta Real Madrid C.F.)

En el tratamiento de las lesiones musculares ocupa un lugar primordial la fisioterapia.

Para tratar los **CALAMBRES** basta aplicar calor húmedo a la zona mientras que con estiramientos adecuados suavemente progresivos, se separan los dos extremos del músculo anormalmente aproximados.

Se recomiendan baños calientes y masajes calmantes (con afloramientos, amasamientos suaves y sacudidas como principales maniobras).

La **DISTENSIÓN MUSCULAR** debe tratarse con crioterapia de urgencia, bien con paquetes de hielo (**COLDPACKS**) o con cloruro de etilo, y posición lo más descargada posible. Puede añadirse vendaje de compresión húmedo frío y algún gel antiinflamatorio.

Los dos primeros días hay que aplicar frío local y electroterapia (diadinámicas, interferenciales, **Tens**, etc.)

El tercer y cuarto día se actúa con masaje con hielo y ejercicios musculares dinámicos (**CRIOKINETICS**).

Si el dolor lo permite, se puede entrenar, pero siempre con calentamiento y enfriamiento cuidadosos, donde no debe faltar una especial

atención a los ejercicios de coordinación. Se puede usar vendaje funcional (**TAPE**) profiláctico o de protección.

Están contraindicados en los tres primeros días la aplicación de calor y el masaje (si acaso, relajante, muy, muy suave).

Ante una contractura que se da de forma aguda y por primera vez, el tratamiento inmediato es similar al de la distensión, pero con aplicación ya en el tercer día de calor y masaje decontractante. Son muy apropiados los estiramientos suaves y la electroterapia cuando por medio del masaje hayamos logrado disminuir el nudo muscular.

Si la contractura es reincidente, sobre lesiones antiguas, debemos añadir a lo anterior medidas hiperémicas y calmantes más enérgicas (contrastes frío-calor, hidroterapia, masaje profundo para evitar la rigidez crónica) y añadir relajantes musculares.

Un capítulo especial en este tratamiento lo constituye la aplicación de **LASER**, sobre todo en zonas con tendencia a las adherencias. Su primario efecto de regeneración celular, sumado a las mejoras analgésico-antiinflamatorias que produce,

hacen de él la mejor forma de energía de que disponemos para todos estos casos de micro-rotura, y para los de franco desgarró o rotura.

Para finalizar con el tratamiento contractual, cabe indicar que éste varía en los casos de cuello y espalda. En primer lugar, la aplicación de calor se instaura precozmente, así como el masaje decontractante, que suele ser doloroso. En cuanto a la aplicación de electroterapia, cabe destacar una forma especial de corriente: Ultraexcitante 2-5 de TRABERT, muy calmante en zonas dorsal y lumbar. También por la implicación neurológica que existe en toda la zona, se puede usar como forma analgésica la estimulación neuromuscular transcutánea (**TNS**). Por último, destacar los magníficos resultados del laser en el dolor miofacial cervical.

En las **ROTURAS** musculares la manera de proceder es la siguiente: primero hay que aplicar frío de urgencia, y tras poner antiinflamatorios para favorecer la absorción se hace un vendaje compresivo y se coloca en reposo y descarga.

Más tarde como medidas hiperemizantes se pueden aplicar ultrasonidos con algún gel de heparina

► (HIRUDOID) y corrientes.

Nosotros, en nuestro Centro Médico, también aplicamos emplastes compuestos de hierbas medicinales para combatir el hematoma que aparece tras la rotura muscular.

Al 4º-5º día se debe emplear ya el masaje, que debe ser siempre transversal (está contraindicada otra forma), y tiene como fin favorecer el despegamiento y evitar adherencias.

Se hace desde el primer momento tratamiento completo de la espalda (manipulación y estiramientos) así como masaje de la misma, porque en la mayoría de los casos tras una lesión muscular en miembros inferiores suele haber alguna alteración en dicha zona (contracción, bloqueo, etc.).

Se comienzan estiramientos muy suaves del músculo lesionado y esti-

ramientos del resto de grupos musculares tanto del miembro lesionado como del sano.

Se hacen ejercicios isométricos y activos de los músculos antagonistas.

Un capítulo aparte, y en mi opinión de una importancia primordial, es la Potenciación Muscular.

Todo tratamiento muscular que no vaya acompañado de una correcta y gradual acomodación al ejercicio está abocado al fracaso. Por esta razón es vital la aplicación, muchas veces, de un buen programa de potenciación muscular en cuanto al dolor o la impotencia funcional nos lo permitan.

La reeducación del músculo para que consiga una aceptable contractilidad se hace utilizando técnicas de irradiación, tras lo cual, y habiendo conseguido la acción

muscular activa, pasaremos a ejercicios isométricos (5-10 minutos cada hora). A la semana introducimos ejercicios dinámicos para más adelante pasar a estos mismos ejercicios pero con resistencia, teniendo (en este último caso) los ejercicios ISOCINETICOS una gran utilidad.

En los isocinéticos la resistencia es autoadaptada por el aparato (CYBEX o similar) de forma que cuanto más fuerza hace el paciente, mayor es la resistencia opuesta por el aparato. Es necesaria una buena reeducación propioceptiva, cuyo objetivo es desarrollar la sensibilidad propioceptiva inconsciente a partir de reflejos propioceptivos conscientes. Dentro de las técnicas más conocidas están las de KABAT, BOBAT, CHRIS. La mejora coordinativa pasa por su aplicación. □

CLINIC IBIZA

la isla

Conferenciantes

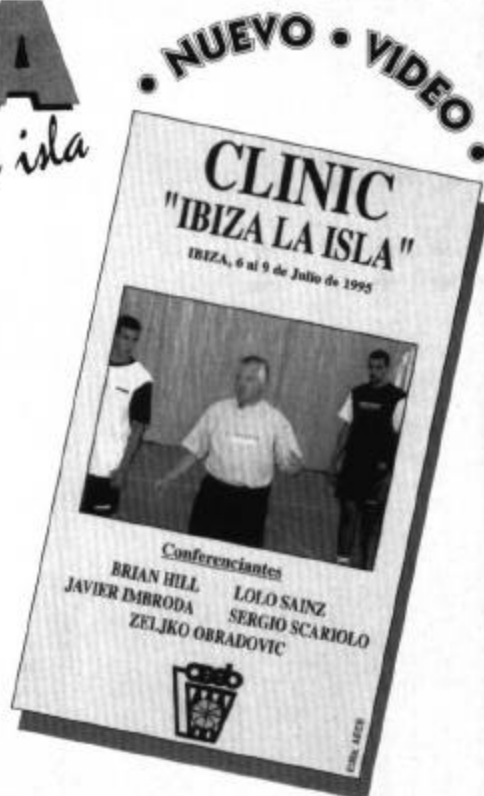
BRIAN HILL
JAVIER IMBRODA

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.



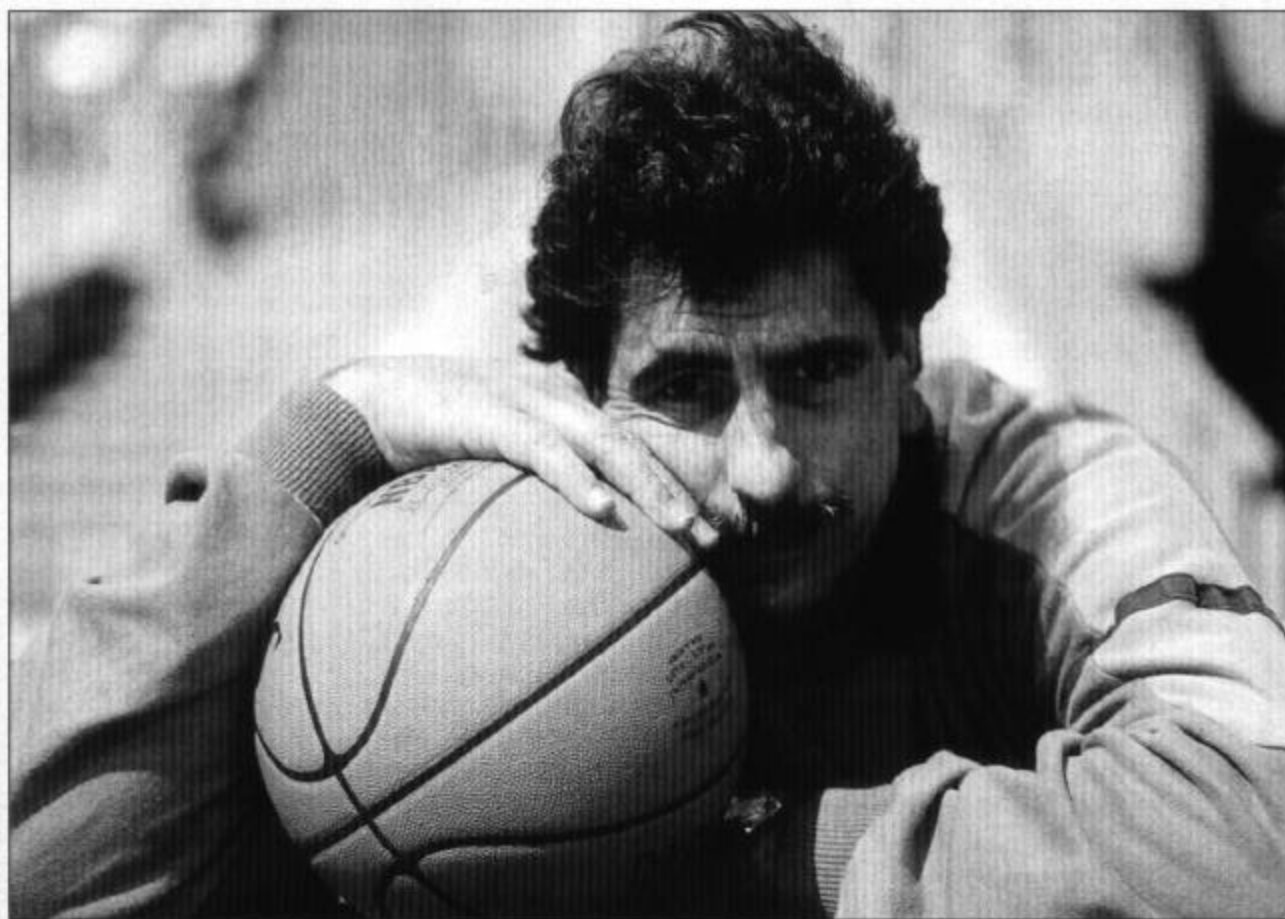
PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO: ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

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

No 1

equipoamiento
y materiales
S.M.M.

Av. 10 de Agosto, 4to. piso, caja G, nr 15
C.R. 10000, San José, Costa Rica
Tel. (506) 222-1063-70 • Fax (506) 10 70 00



ENTREVISTA CON MANOLO FLORES

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

Manolo Flores lleva su extrema afición al baloncesto hasta las últimas consecuencias. Hace poco más de dos décadas, cuando tomó la decisión de dejar su Mérida natal y trasladarse a Barcelona para iniciar su carrera como jugador, ya sabía que su futuro iba a estar ligado durante mucho tiempo al deporte de la canasta. A los 26 años, siete después de debutar en el Barcelona,

quiso ampliar conocimientos y realizó el curso nacional de entrenador. Siete años después, y con un palmarés como jugador que embelesa —dos veces campeón de Liga, campeón de la Copa del Rey en seis ocasiones, 128 veces internacional absoluto, integrante de la selección europea, etc.—, debutó en un banquillo, en el del Barcelona, club al que ha pertenecido durante veintidós años, ocho de ellos como inte-

grante del cuerpo técnico. En la actualidad, triunfa en su tierra asumiendo la responsabilidad máxima del banquillo del Cáceres.

—Por qué le dio por sentarse en un banquillo a los 32 años?

—No fue una decisión premeditada. Acabó mi carrera como jugador, tuve la opción de seguir ligado como segundo entrenador a un club del prestigio del Barcelona y la aproveché. Quería ampliar mis co-

“
**La mejor manera de ganarse
 el respeto de un vestuario
 que antes te ha visto como
 jugador es delimitar dónde
 está el amigo y dónde
 el entrenador.**
 ”

nocimientos técnicos, ser mejor jugador. Fue una inquietud típica de un joven ávido de captar todo aquello que le podía ayudar a mejorar.

—Discúlpeme, pero su caso es bastante atípico. En la actualidad, no es muy normal ver a un jugador profesional dedicando el tiempo libre al estudio de tácticas de juego.

—Puede ser, pero mi intención no era ganarme losas y parabienes. Mi único deseo era saber algo más sobre el medio en el que me ganaba la vida.

—¿Le recomienda a sus jugadores que sigan su ejemplo?

—Sí, siempre se lo aconsejo pese al riesgo de que me manden muy lejos. Les digo que vayan a clínicas, que estudien baloncesto porque no sólo se aprende en la cancha. Escuchando y viendo partidos, también. Los clínicos te ayudan a entender mejor el juego.

—Pero el jugador puede decirle que para eso está usted, el entrenador.

—El entrenador le puede enseñar muchas cosas, pero en las clínicas pueden captar muchas más por una simple razón de pluralidad de opiniones. El entrenador puede explicárselo mil veces, pero por bien que lo detalle nunca se aproximará tanto como si el jugador lo ve desde la grada y de forma repetida unas

cuantas veces.

—¿No es un tanto peligroso que el jugador disfrute de los mismos conocimientos, o casi, que su entrenador?

—Creo que no. Si el jugador sabe de baloncesto, el entrenador se enriquece aún más. El entrenador tiene la responsabilidad última de mover las piezas por experiencia, años de estudio y capacidad de maniobra. A mí me gusta que los jugadores hagan planteamientos



técnicos. Me hacen sentirme vivo, inquieto, activo.

—Imagínese que uno de sus jugadores discute una decisión suya en el instante decisivo del partido. ¿Cómo reacciona usted?

—Le recuerdo el término disciplina. El diálogo sobre cuestiones técnicas puede existir en las tertulias previas al encuentro. Además, me atrae que el jugador se implique porque se responsabiliza mucho más, aunque suele ocurrir que los

jugadores dicen mucho más de lo que luego hacen. Pero todo tiene un límite. En el partido no se toman más decisiones que las que adopte el cuerpo técnico. Ahí el jugador se ciñe a su trabajo, que es jugar.

—Usted pasó de jugador a entrenador sin dilación alguna. ¿No es demasiado brusco ese salto?

—Debo decir que sí, pero creo que no hay que tener miedo. Es el mejor consejo que puedo dar a aquellos que vivan una situación similar a la mía. Sólo es necesario cambiar el "chip" y un gran esfuerzo mental.

¿Cómo se logra adquirir respeto como técnico en un vestuario que le acogía pocas fechas antes como jugador?

—En primer lugar, teniendo diálogo, mucho diálogo. Y en segundo, delimitando perfectamente dónde está el amigo y dónde el entrenador. Tienes que ser además un entrenador comprensivo, abierto y comunicativo. Eso sí, no es aconsejable tener a tus propios excompañeros como jugadores siendo tú el entrenador.

—¿Cómo se ve el baloncesto desde la posición de segundo entrenador?

—Es una parcela del baloncesto poco reconocida que requiere poseer muchas virtudes. El segun-

do entrenador ha de saber su situación exacta, qué es lo que necesita

“
**Fidelidad, habilidad
 y coherencia son las tres
 virtudes que debe reunir el
 segundo entrenador, aunque
 la primera es su principal
 contribución.**
 ”

**“
El éxito de un entrenador se
consigue a base de trabajo y
no a costa de ser autoritario,
de dar palos, de demostrarles
a tus jugadores que tu eres el
más fuerte de la selva.
”**

el primer entrenador y cuál es su trabajo. Todo ello sin esperar demasiado protagonismo a cambio. Debe desterrar la palabra vanidad de su vocabulario y olvidarse de entrevistas y reconocimientos. Es difícil, porque el reconocimiento es una de las cosas que más necesita el ego del segundo entrenador.

—La opinión generalizada que existe sobre esta figura es que es el puesto más apetecible dentro del organigrama de un club del basket. ¿Tiene usted razones para ejercer de abogado defensor?

—No puedo negar que la situación del segundo entrenador dentro de un equipo es cómoda. Pero cómoda entre comillas. Todo depende de la forma de ser de cada uno. Yo viví mis años como segundo entrenador con tantas preocupaciones y problemas como el primero. Dirigir, es bastante difícil, pero ayudar en la dirección también tiene su miga. Tienes que intentar colaborar con tu primero y aportarle ideas, en muchas ocasiones diametralmente opuestas.

—En esos momentos, ¿qué virtudes debe resaltar el segundo entrenador?

—Dos: habilidad y coherencia. Cuando el primer entrenador toma una decisión y dista mucho de la del segundo, la posición debe ser la de comprensión. Para el segundo técnico esa medida debe ser la mejor. Es el camino ideal para evitar la frustración.

—Se puede permitir el segundo entrenador el lujo de discrepar con su primero?

—Sí. Es más, una de sus principa-

les funciones es la de discrepar con él. ¡Ojo!, con él, no a sus espaldas. El segundo entrenador nunca debe tener una idea y explicársela a diecisiete antes que a su primero. Hay que discrepar en solitario y sin alteraciones.

—¿Qué clase de presión asume el segundo entrenador?

—Una presión intangible, sujeta a la opinión de un entorno que se vuelve magnánimo cuando las cosas le van mal al primer entrenador. En esos momentos, es cuando el segundo entrenador escucha frases como "pero si tú lo puedes hacer mejor que él". Ese regalo para los oídos es la prueba más exigente que un segundo debe pasar. Si caes en las loas, estás perdido.

—¿Qué tiene que perder un segundo entrenador? El puesto parece que no.

—La gente está muy equivocada. El segundo entrenador también tiene que trabajar lo suyo para garantizar su continuidad en el club. Varios segundos entrenadores han perdido su puesto de trabajo.

—Pero casi siempre por motivos diferentes a los deportivos.

—Casi siempre porque el primer entrenador se da cuenta de que el segundo no le escucha. El segundo entrenador es un cargo que está directamente asociado a la fidelidad. Si dos personas no congenian, no existe el diálogo. Y si el diálogo no existe, el fracaso está asegurado.

—¿Fidelidad es entonces la principal contribución del segundo entrenador?

—Sí, esa es una aportación básica. Sin ella no puede existir una buena relación entre primer y segundo técnico. Yo he tenido la suerte de formarme al lado de tres grandes primeros y he congeniado con los tres. Es cuestión de carácter.

—Usted ocupó el puesto de segundo entrenador en los años de Antonio Serra, Aito García Reneses y Bozidar Maljkovic al frente del Barcelona. ¿Cómo definiría esa etapa?

—Positiva, muy positiva. Tuve la

suerte de hacer la carrera de entrenador con el mejor cuadro de categorías del banquillo. Me crié en los pechos de los mejores.

—¿Qué riqueza táctica aprendió de Serra?

—Era un entrenador muy práctico, se aferraba a aquellas situaciones tácticas que le iban bien y de ahí no salía. Serra era muy conservador.

—¿De Aito?

—Aito fue el técnico que rompió moldes, el más innovador. Implantó la idea de una defensa agresiva y dotó al baloncesto de un trabajo mucho más rico en detalles. Repartió el trabajo entre todos los componentes de la plantilla e instauró el término 'especialista' en España. Con él, el juego es participativo y exigente. Ningún entrenador optimiza los recursos de su gente tan bien como Aito. Aprendí mucho de él e intento emularle en muchas cosas.

—¿Y de Maljkovic?

—Maljkovic era todo intuición. No necesitaba estudiar el juego que desarrollaba el equipo rival. Ni siquiera la calidad de sus jugadores. Nada. Tenía una cantidad ingente de recursos intuitivos. Cambiaba la táctica según le convenía. Intuición, un apunte que también adapté a mi estilo.

—¿Cuál es el aspecto más radical que vive un entrenador en el salto de jerarquía?

—La conducción de un grupo humano. Dirigir un equipo formado por personas de ideas e ideologías distintas, y lograr unificarlas y aproxi-

**“
El entrenador es siempre
el líder de un equipo porque
todo pasa por sus manos,
pero es preferible que
el protagonismo lo tenga
un jugador.
”**

marías lo máximo posible a tu filosofía para que el rendimiento sea excelso, no es tarea fácil. Esa es, quizás, la asignatura pendiente del colectivo de técnicos, una materia que no se enseña y que es fundamental en el proceso de reciclaje de segundo a primer entrenador.

—¿Es indispensable para la formación de un entrenador pagar la penitencia de entrenar en la Liga EBA como mejor vía de acceso a la elite?

—No es indispensable, aunque te enriquece en la formación. Hay entrenadores que no han pasado por la Liga EBA pero que han entrenado en categorías inferiores. Ese es el camino. Han tenido una formación

de base y eso te ayuda a acumular experiencia y a practicar situaciones que ni por asomo se te ocurren desarrollar cuando estás en la elite.

—¿Ser valiente en la base y no serlo en la elite no es frustrante?

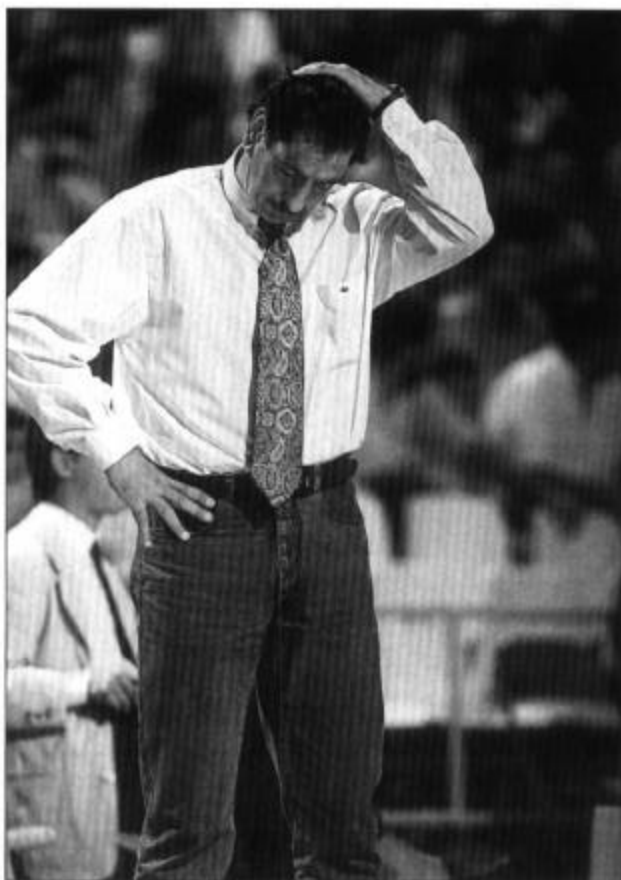
—Para los que no puedan hacerlo, sí, desde luego.

—¿Usted lo ha podido aplicar al frente del Cáceres?

—Sí, he aplicado algunos tipos de defensa alternativa que desarrollé en mi etapa al frente del Cornellà. Eso sí, previo análisis de la calidad y personalidad de cada uno de mis jugadores. Pero sí, las categorías inferiores son el mejor banco de pruebas para un entrenador que empieza.

—¿Hasta qué punto es indiscutible su fidelidad a la táctica de emplear la defensa alternativa como clave de sus éxitos?

—Todo entrenador debe tener un esbozo táctico sobre el que no le importe jugarse la vida. El mío es la utilización de la defensa alternativa. La aprendí de Serra, Añó y Matjkovic y la adapté a mi filosofía. Pero también aprendí aspectos defensivos



de Antonio Díaz Miguel, un entrenador que me enseñó situaciones de ayuda o de relevo.

—¿Cuál es su táctica preferida, aquella que le asegura más tiempo de tranquilidad en el banquillo?

—Me gusta complicar las situaciones del equipo rival con constantes cambios defensivos. Hubo un tiempo en el que estos apuntes tácticos estaban muy mal vistos. Sólo importaba la defensa de asignación, el típico hombre a hombre. Y cualquier innovación que se alejara de esta definición era ácidamente criticada. Ahora un entrenador no sólo puede si no que debe rentabilizar sus recursos y eclipsar los del contrario.

—¿Modificar constantemente las

defensas en un partido no puede ser una medida más próxima a la confusión que al rendimiento?

—Un entrenador conoce como nadie cuántas vueltas puede darle a la tuerca que representa su equipo. Nunca les exijo más a mis jugadores de lo que sé que pueden darme. Creo que infravaloramos a los jugadores porque nadie se sorprende que un equipo pueda tener diez sistemas de ataque diferentes y si se escandalizan si utiliza tres tipos de defensa distintos. El verbo pensar se emplea tanto en ataque como en defensa.

—¿Es mejor o peor entrenador aquel que utiliza un mayor número de sistemas de juego?

—Prefiero no pronunciarme. En mi caso, suelo tener bastantes sistemas de ataque pero no los utilizo en todos los partidos. Los uso por ciclos. Pongo en práctica tres o cuatro sistemas y luego los dejo en la nevera para recuperarlos cuando transcurren algunas jornadas. Es una forma de complicar la vida a los rivales. Los sistemas tienen un período de caducidad y hoy en día los entrenadores rivales ya no sólo saben que sistemas utilizas, sino también conocen el antidoto para los reservas.

—Algunos técnicos afirman que el éxito de un entrenador camina de la mano de la estrecha relación con sus jugadores. Posiciónese, por favor.

—Lleva razón. En la vida triunfa aquella persona que tenga mejor comunicación con sus semejantes. El problema radica en confundir amistad con autoridad. Pero esta confusión no suele darse entre los jugadores. Es más propia del entorno, de toda la gente que está a su alrededor. Mis jugadores saben, por ejemplo, que su entrenador es dia-

“
**El entrenador no tiene pizarras
ni chisteras mágicas.
La credibilidad en tu trabajo
es el mejor método en los
momentos malos.**
”

logante y comunicativo pero al mismo tiempo autoritario y exigente. Ese es el mejor coctel posible.

—¿Cuál es la frase que más le gusta escuchar a un entrenador?

—Una sencilla y muy alagadora como "coach, estoy progresando en mi juego". Se te ponen los pelos de punta. Pero todo depende del análisis de progresión que cada jugador realice. Los jugadores no son tontos y saben que si ellos mejoran ganan más dinero y son más respetados. Y ése es un axioma indiscutible, irrefutable.

—¿Se puede ser buena persona ejerciendo de entrenador?

—Creo que ser una buena persona tiene que ser un objetivo de todo ser humano independientemente de la función social que realices. Pero muchas veces ser buena persona se asocia a falta de carácter, falta de autoridad o de diálogo. Y es mentira. Lo puedes tener todo y, además, ser una buena persona. Los entrenadores solemos estar hechos de otra pasta. Somos, normalmente, buena gente.

—Dicen que la manera más rápida de acceder al olimpo de los banquillos es demostrar calidad y carácter, talento y una personalidad muy acusada.

—Al olimpo de los entrenadores se accede a base de trabajo, de que crean en ti, tengan fe y, sobre todo, tus jugadores caminen en tu misma dirección. Y eso no se consigue a base de palos, a fuerza de demostrarles que tú eres el más fuerte de la selva. Hay gente que con un latigazo se vuelve más rebelde y otros que con una palabra se vuelven dóciles. El entrenador debe olvidarse de trabajar con el fin de estar mejor situado en el escaparate. Debe trabajar con la meta de ser feliz con lo que hace.

—¿El entrenador tiene cosas que decir en el tema del liderazgo de un equipo?

—El entrenador es el que aglutina a todo el equipo. Algunas veces sale más a la luz y otras veces me-

nos. Pero seguro que siempre que hay un éxito de un jugador o de un equipo, detrás está el entrenador. Y a un nivel altísimo. No creo que el entrenador deba ser el propietario exclusivo del protagonismo. Es preferible que este recaiga sobre algún jugador.

—¿Puede ser un entrenador el líder del equipo?

—Lo es siempre. Nos olvidamos de un factor determinante: todo pasa por sus manos. Sin embargo, todo depende del tipo de entrenador que seas y del protagonismo que desees. Yo, por ejemplo, no necesito protagonismo porque ya lo tuve cuando era jugador.

—¿Es necesario que el entrenador cree un líder en su equipo?

—Es bueno que haya líderes dentro del equipo porque hay

“
**Sería injusto pedirle
a los dirigentes de la AEEB
que agudizaran su ingenio
aún más en beneficio de los
entrenadores si no somos
capaces de armar
el hombro.**
”

muchas veces que la palabra de un jugador hacia sus propios compañeros tiene más fuerza que la del técnico. Pero el líder nace y no se hace. El entrenador no puede pretender jugar a un creador de una personalidad concreta. Si lo hace, está jugando con fuego y va contra natura.

—¿No está más protegido un entrenador inexperto si tiene a su lado a un hombre con capacidad de liderazgo?

—Me atrevería a responder con un consejo: Si lo tienes eres un hombre afortunado. Si no lo tienes, no lo fabriques, suple tu ese papel.

—¿Cómo se suple a un líder?

—Con inteligencia, con riqueza táctica, con comunicación, aportando todo aquello que tu creas

que te puede dar un líder.

—¿Cuál es la libertad de expresión de un entrenador?

—Siempre los resultados. Ganar es nuestro primer y casi único mandamiento.

—¿Cómo debería ser la relación de los entrenadores con el arbitraje?

—¡Mucho más racional, por favor! Pero no podemos pedir nada porque la credibilidad de los entrenadores no es demasiada buena. Siempre nos quejamos cuando perdemos y así no podemos pedir respeto a un colectivo muy poco receptivo a la crítica. Si solucionamos nuestro problema, podremos pedirles más capacidad de reflexión a los árbitros.

—¿Un entrenador que se muestre crítico trabaja con la duda de la represalia?

—Sí, totalmente cierto. No hay entrenador en España que no evalúe las consecuencias que le puede reportar realizar un comentario crítico sobre un árbitro. No digo que seamos íntimos, pero sí lo suficientemente inteligentes para poder cuestionarnos los unos a los otros.

—Cuando vienen mal dadas y se enhebra una racha negativa preocupante, ¿qué método utiliza un entrenador en esos instantes para dotar de convicción a sus teorías?

—La credibilidad. Esos momentos son los que te ayudan a ser mejor entrenador porque es ahí donde tienes que intentar demostrarle a todo el mundo que tus ideas son sólidas. Cambiar todo al primer contratiempo es tirar tres o cuatro meses de trabajo. El entrenador no tiene pizarras ni chisteras mágicas. Otra cosa diferente es la paciencia que los dirigentes tengan contigo. Pero ese es un factor ajeno al entrenador, al que debes prestarle la menor atención posible.

—Dicen que la diversión es el aspecto capital del deporte. ¿Tiene el entrenador la posibilidad de saborear ese sentimiento?

—Sólo cuando ve jugar a su equipo a las mil maravillas. Pero el entrenador no sólo se divierte cuando su equipo gana. El entrenador disfruta cuando ve que su equipo disfruta, cuando observa que sus jugadores se lo pasan bien entrenando, cuando ve que en los desplazamientos hay risas en el autocar, cuando comprueba que ir a trabajar no se convierte en una monotonía, etc.

—¿Cómo definiría la existencia de la Asociación de Entrenadores?

—Ha sido, sin duda, el paso más importante que ha dado el colectivo de entrenadores. Tener un lugar donde se analizan tus problemas e ideas, tus inquietudes y teorías, es un aspecto de incalculable valor. Saber que puedes trabajar tranquilo porque hay gente que te protege y vela por tus intereses es algo que no se paga con dinero.

—Existen, sin embargo, voces discordantes dentro de su colectivo sobre el valor que tiene esta Asociación en comparación con su coste.

—Lo ideal sería que no hubiera coste, que tuviéramos la capacidad de tener recursos propios. Pero esto es cada vez más complicado. Por lo tanto, si no tienes unos recursos que puedas generar y quieres seguir contando con esta protección, debes sufragarlos. Sería injusto pedirle a los dirigentes de la AEEB que no dejaran de pensar en el progreso del colectivo de entrenadores si no somos capaces de arrimar el hombro.

—¿Cree que algún entrenador, incluido usted, ha escrutado el trabajo diario que se realiza en la Asociación de Entrenadores?

—No, para que le voy a engañar. Todos creemos que tenemos muchas más ideas que la gente

que dirige la Asociación o, incluso, que las personas que dirigen el gobierno. Pero luego hay que ponerlas en práctica. Y es ahí donde se ve qué eficacia y rentabilidad tienes. A mi juicio, el trabajo que están realizando los dirigentes de la Asociación es muy bueno, aunque lógicamente siempre debamos exigirles más.



—¿Cuál es el logro conseguido por la Asociación de Entrenadores que más le gustaría destacar?

—Especialmente, el respeto que ha adquirido en el panorama internacional. Pero me gustaría resaltar

“
**Clinic es sinónimo
de aprendizaje, de progreso.
Pero, eso sí, no son la
panacea de la enseñanza.
Son unos libros de texto
que ayudan a formarte y de
los que debes extraer lo que
más te interesa.**
”

dos más como la aprobación de las garantías salariales y los salarios mínimos. Luego, a nivel divulgativo, los clínicos, las revistas, los vídeos... todo ese grupo de cosas que te indican que la Asociación es un organismo independiente e hiperractivo.

—¿Tiene algún elemento de juicio para mostrarse crítico?

—Quizá deberíamos aspirar a tener más mando, más capacidad de decisión dentro del baloncesto español. No es un aspecto recriminable, toda vez que por encima de la Asociación existen una serie de estamentos que están mucho más considerados. Pero creo que las diferencias de prestigio cada vez son más cortas. Llegará el momento en el que el colectivo de entrenadores pueda decir si le parece acertado el sistema de competición, o el tercer extranjero u otros aspectos.

—Pero si ya lo dice.

—Pues todavía con más fuerza. Tenemos que intentar ser más poderosos.

—Clinic es sinónimo de...

—... de aprendizaje, de progreso. Eso sí, los clínicos no son la panacea de la enseñanza. Son unos libros de texto sobre los que te puedes ir formando y de los que tienes que extraer aquello que crees que le va bien a tu forma de ver el baloncesto. No todo tienes que creértelo a pie juntillas ni todo lo que se te ofrece es lo mejor del mundo.

—¿Algo más que apuntar?

—Solamente un deseo: que los entrenadores tengamos una participación mayor dentro del organigrama del baloncesto. Es un sueño que algún día se hará realidad. Y ese día seremos grandes, muy grandes. □

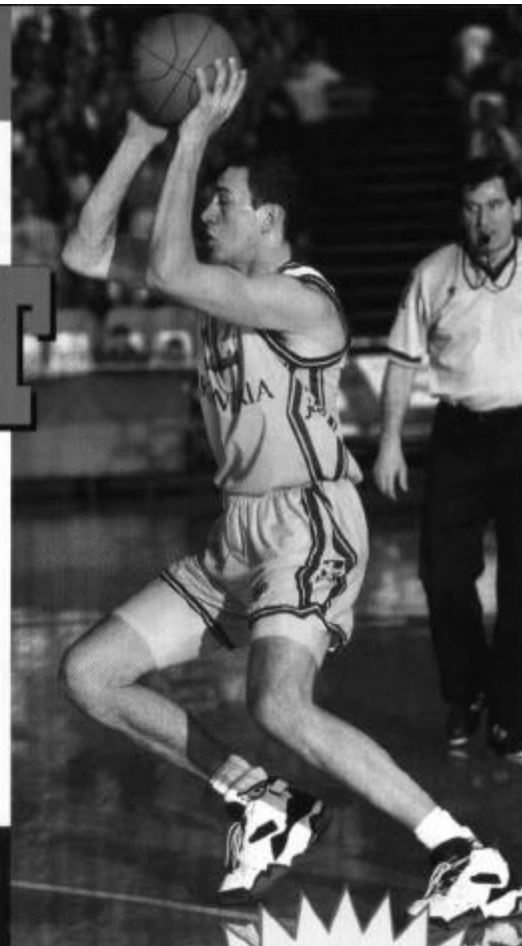
REVISTA OFICIAL FIBA BASKET

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**

