

CLINIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año IX • Núm. 34 • Julio 1996

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID

Como deportista, sabes que la deshidratación es tu peor enemigo. GATORADE® ha sido científicamente formulado para fulminar la sed y aportar a tu cuerpo la cantidad de líquidos, minerales y azúcares (hidratos de carbono) necesarios durante el ejercicio para que rindas al máximo y evites el agotamiento.

GATORADE® es asimilado por el organismo un 30% más rápidamente que el agua, haciendo que mantengas tu temperatura corporal, tu sudoración y tu volumen sanguíneo en un nivel constante que te permita conseguir un ritmo cardíaco adecuado al esfuerzo que realices. Además, evita que disminuyan tus índices de glucosa en la sangre, proporcionándote un aporte constante de energía.

GATORADE® te aporta, al instante, los líquidos, minerales y azúcares que tu cuerpo necesita.



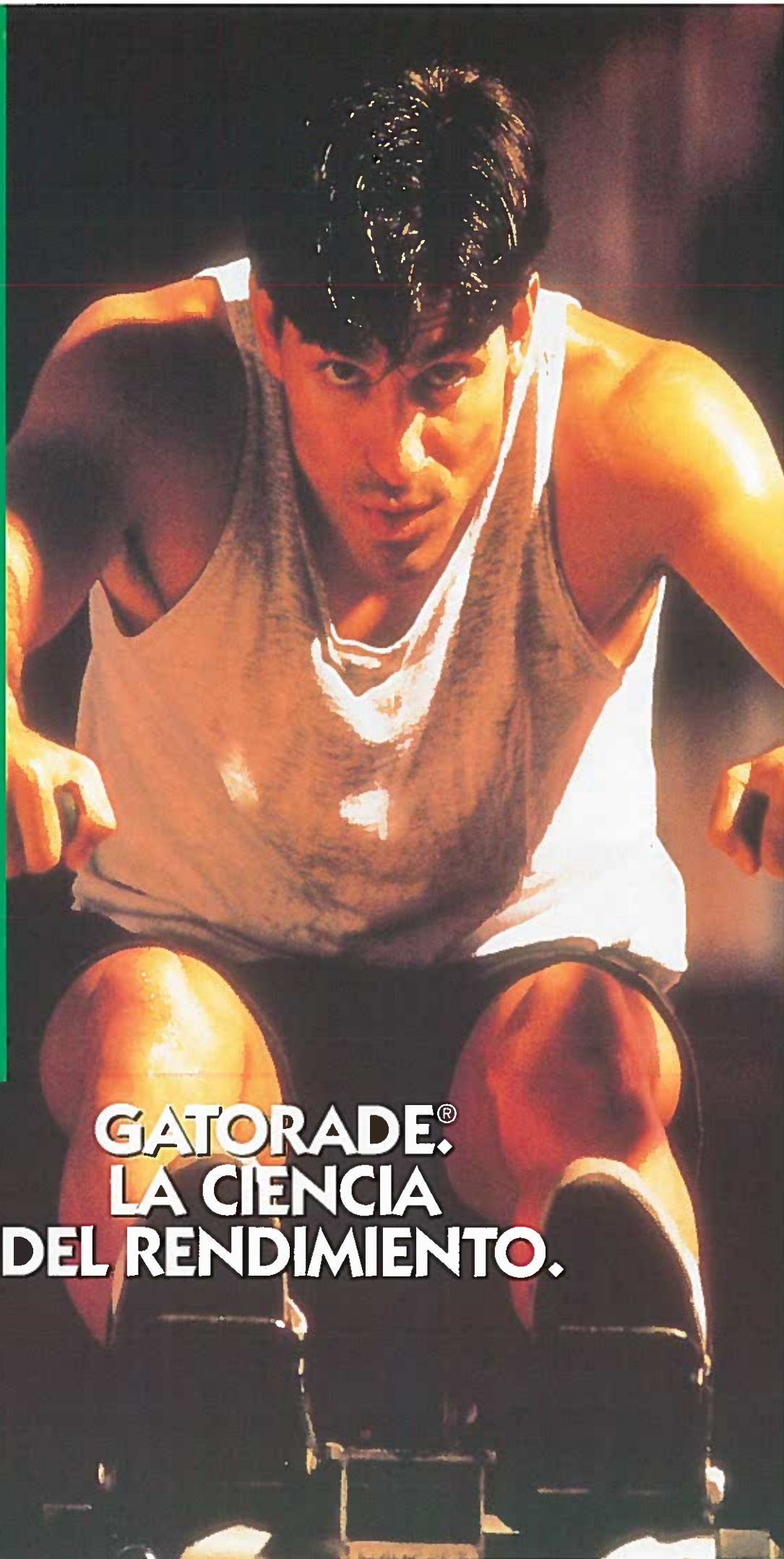
* Tiempo medio necesario para completar 480 pedaladas completas en una bicicleta ergométrica después de 90 minutos de ejercicio. Murray, R. et al. (1987). Med. Sci. Sports Exerc. 19:587-604.

25 años de investigaciones científicas, desarrolladas por especialistas en todo el mundo, han demostrado que GATORADE® fulmina la sed y mejora tu rendimiento.



**GATORADE®
FULMINA LA SED.**

**GATORADE®
LA CIENCIA
DEL RENDIMIENTO.**



CONSTRUIR UN FUTURO EXITOSO

Queridos amigos. En primer lugar quiero manifestar mi sincero agradecimiento a la Junta Directiva de la A.E.E.B. por vuestra amable invitación a escribir unas líneas en la revista "CLINIC". Me hacéis un gran honor en mi calidad de Secretario de Estado para el Deporte, pero, sobre todo, me es especialmente grato porque, como todos sabéis, el baloncesto ha sido una constante en mi vida, primero como voluntarioso jugador, después como directivo y siempre como apasionado aficionado a este deporte.

Ahora, mi responsabilidad como Presidente del Consejo Superior de Deportes me obliga a atender todos los frentes de la actividad deportiva española y, aunque sigo con el máximo interés la evolución de nuestro baloncesto, echo de menos el ambiente de los pabellones y el contacto directo con todas las personas que mantenéis vivo y pujante el deporte de la canasta.

Es evidente que el baloncesto español no atraviesa su mejor momento. El discreto papel realizado en Barcelona '92 y la ausencia de la selección en los Juegos Olímpicos de Atlanta han sido sin duda una gran decepción para todos los aficionados. Pero ahora no debemos perder un minuto en lamentar el pasado, sino que tenemos que emplear todo nuestro tiempo y esfuerzo en construir un futuro exitoso. Un futuro en el que vosotros los entrenadores y los técnicos, sois pieza clave para la adecuada evolución y desarrollo de este deporte.

El nuevo orden europeo y el actual proceso de reestructuración que está viviendo la competición española de baloncesto, exige el máximo esfuerzo por parte de todos. Pero cuando hablamos de futuro, estamos hablando de nuestros jóvenes y en este campo el trabajo de los técnicos se convierte en pieza fundamental.

La meritoria medalla de plata conseguida recientemente en Turquía por nuestra Selección sub-22 nos permite ser optimistas, pero en ningún caso debemos bajar la guardia. Del trabajo de los entrenadores depende que nuestros jóvenes jugadores progresen adecuadamente y puedan competir con la masiva llegada de jugadores de otros países. Si lo conseguimos, España no solo mantendrá su magnífico nivel de clubs, sino que nuestra selección se situará nuevamente entre las mejores del mundo.


PEDRO ANTONIO MARTÍN MARÍN
Secretario de Estado para el Deporte

Actividad competitiva (y II)

JAVIER ZARAGOZA Pág. 4

Entrenamiento eficaz (II)

FRANCISCO J. CASTEJÓN Pág. 8

Relaciones interpersonales

JOSE MARIA BUCETA Pág. 12

Ataque en box (I)

RAMÓN BECH Pág. 16

Personalizaciones de defensas

ANTONIO ALDEA Pág. 19

Ataque con un pivot

CARLO RECALCATI Pág. 24

Defensa presionante

JAIME MARTÍNEZ Pág. 29

Versatilidad ofensiva

ALBERTO PESQUERA Pág. 34

Defensa del poste bajo

JOHN GIBBS Pág. 38

Ejercicios defensivos

JOHN LEMBEZEDER Pág. 39

Campo atrás

JUAN CARLOS MITJANA Pág. 42

Entrevista con Salva Maldonado

JOSE MANUEL FERNÁNDEZ Pág. 46

Edita

A.E.E.B.

Presidente

Antón M^º Comas I Coma

Director

Francisco Miret

Traducción

Neus Blanch

Fotos

J.M. Arolas, M.A. Forníes, Revista Gigantes.

Han colaborado en este número

Javier Zaragoza, Francisco J. Castejón, José María Buceta, Ramón Bech, Antonio Aldea, Carlo Recalcati, Jaime Martínez, Alberto Pesquera, John Gibbs, John Lembereder, Juan Carlos Mitjana, José Manuel Fernández.

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.

ANALISIS DE LA ACTIVIDAD COMPETITIVA (y II)

Por **JAVIER ZARAGOZA** (Entrenador ACB)

Después de conocer los datos referidos a tiempos de participación, pausa, parámetros, fisiológicos y bioquímicos, que nos permiten, fundamentalmente, determinar cuales son las características de la actividad competitiva en baloncesto, voy a extraer las conclusiones prácticas que pueden condicionar y determinar el proceso de entrenamiento.

⇒ El baloncesto es un deporte aeróbico-anaeróbico alternado, con fases breves donde se producen acciones máximas.

⇒ Los estímulos con balón suponen una carga de entrenamiento de mayor exigencia fisiológica que la carrera sin móvil...

⇒ El $\dot{V}O_2$ máx., de un jugador de élite, nunca deberá estar por debajo de 50 ml/kg/min., durante toda la temporada. Por debajo de esta cifra, el jugador no podrá mantener una cadencia de juego adecuada.

⇒ El proceso de ataque es menos agotador, en general, que las secuencias defensivas.

⇒ La defensa en presión es la que solicita mayoritariamente el sistema anaeróbico láctico. En función del momento de aplicación de las diferentes consignas tácticas, primer o segundo tiempo, las repercusiones a nivel energético son diferentes. En los segundo tiempos, el gasto energético medido a partir de parámetros como F.C., lactato, es menor, debido a la Deplección de los depósitos de glucógeno.

⇒ Conforme avanza el partido, habrá una participación más importante del metabolismo aeróbico,

con el objeto de eliminar el ácido láctico producido. El jugador utiliza este metabolismo como una defensa, y anticipa su utilización regulando su esfuerzo para soportar todo el partido.

⇒ La observación del ratio esfuerzo-pausa, el programar ejercicios que se encuentren en la zona aeróbico-anaeróbica, supondrá una necesidad teórica a realizar a la hora de programar los entrenamientos. Para que al ratio sea adecuado a las exigencias del juego, no podemos desviarnos demasiado de que éste sea igual a 1.

⇒ Es necesario introducir el concepto de entrenamiento integrado, donde la dimensión bioenergética va unida y relacionada con la dimensión técnico-táctica. Habilidades y capacidades forman un todo. La capacidad del entrenador para combinar y relacionar estas, comportará la riqueza, calidad y especificidad del entrenamiento.

⇒ Es imposible mejorar la capacidad aeróbica a la vez que se mejoran los aspectos colectivos del juego, ya que estos necesitan de numerosas intervenciones, paradas para corregir, explicar...

⇒ Las acciones del entrenamiento deben centralizarse en aquellas que comprendan de 1-4 veces el recorrido longitudinal del terreno de juego, dentro de tiempos de trabajo consecutivos no superiores al minuto.

⇒ En el entrenamiento es importante organizar correctamente los grupos de trabajo en función de los esfuerzos a realizar. Muchas veces la

combinación de jugadores..., son las que verdaderamente condicionan la repartición de esfuerzos y de pausas. La organización de los ejercicios se deberá calcular teniendo en cuenta la F.C., duración, intensidad...

⇒ El jugador de baloncesto tiene tendencia, durante los entrenamientos, a utilizar el modo de gasto energético en el cual se sienta más cómodo. Si un jugador tiene una gran capacidad aeróbica, buscará organizarse para mantener un ritmo moderado y constante con el objetivo de "durar" en el campo. En estos casos, es importante prepararlo para dominar otro tipo de situaciones, más intensas y de corta duración.

⇒ Si utilizamos partidos durante el entrenamiento, debemos pensar que a las pausas propias del juego, se le añaden otras que el entrenador solicita para corregir... Esto hace añadir a las paradas del juego, otras que provocarán que la carga final sea inferior a la competición.

⇒ Durante el partido de competición, los sistemas energéticos son solicitados hasta niveles cercanos al máximo. Si los jugadores durante los entrenamientos no experimentan un adecuado nivel de estrés, es decir, las ejecuciones técnicas son ejecutadas en zonas de baja intensidad, y en ausencia de fatiga, conducirá a cometer errores técnicos o a tomar decisiones equivocadas.

⇒ Para poder aumentar el nivel de exigencia de los ejercicios podemos: poner defensores, aumentar el espacio con el mismo número de

➡ Jugadores, realizarlos al final de la sesión...

⇒ Convendrá aumentar las sesiones donde se realicen partidos de entrenamiento, por su gran especificidad. Según Fox, Bowers, Foss, (1989), se necesitan de 12 a 46 horas para recuperar los niveles de glucógeno.

⇒ Los ejercicios deben seguir la secuencia: 11-40 sg. de trabajo, 30 sg. de descanso activo. Si algún ejercicio supera el minuto de duración, la pausa se acercará a los 2 minutos.

⇒ Los ejercicios, partidos..., que pretendan parecerse a la exigencia competitiva, deberán circunscribirse a una F.C. comprendida entre 160-195 pul/min. Nunca que ésta baje de las 110 pul/min.

⇒ La tipología de los ejercicios y actividades del entrenamiento debe exigir casi por un igual al metabolismo aeróbico como al anaeróbico, para asemejarse a las exigencias de la actividad competitiva. Es necesario dedicar ejercicios que requieran metabolismo mixto en un 40%, en un 30% metabolismo anaeróbico, y en un 30% metabolismo aeróbico.

⇒ El trabajo sobre la capacidad y potencia anaeróbica es imprescindible si queremos proteger a nuestros jugadores, preparándolos para soportar esfuerzos exigentes durante el juego.

⇒ El aspecto bioenergético más importante, y hacia donde deberíamos orientar nuestro entrenamiento, es a mejorar la capacidad y potencia anaeróbica aláctica, lo que permitirá al jugador correr rápidamente el contraataque, saltar para..., culminar un 1c1...

⇒ Si en el entrenamiento prevalece el componente condicional, se desarrollará una práctica muy lejana a la exigencia del juego y un gasto físico no suficientemente específico.

⇒ Los objetivos del aprendizaje técnico-táctico provocan, en general, una débil sollicitación de los pro-

cesos energéticos, por lo que si sólo desarrollamos este apartado, algunas funciones, sectores musculares..., no serán lo suficientemente estimulados.

⇒ Es necesario entrenar los aspectos técnicos tanto en condiciones de descanso, cuando el

objetivo sea el aprendizaje, como en condiciones de fatiga, para exigir control de los postulados técnicos en condiciones de estrés.

⇒ Para mejorar y desarrollar los gestos técnicos es necesario trabajar en una F.C. ligeramente inferior a la del umbral aeróbico. Para mejo-



SALVADOR MALDONADO

mejor entrenador de la temporada 95-96

Salva Maldonado fue elegido, de una forma casi unánime por el colectivo de entrenadores de nuestra Asociación, como mejor entrenador de la temporada 95-96. Los méritos del actual entrenador del TDK Manresa son sobradamente conocidos y van ligados con la sensacional trayectoria que está teniendo el equipo catalán en las competiciones de la ACB. Bajo su dirección, en las dos últimas temporadas, el Manresa ha alcanzado los mejores logros deportivos de su historia. En la temporada anterior fue semifinalista en la liga ACB, y en la actual, además de repetir puesto -cuarto en la liga y rozando la final en su antología serie semifinal con el Caja San Fernando que se resolvió en el quinto partido-, logró su mayor éxito conquistando la Copa del Rey celebrada en Murcia batiendo en la final y en un emocionantísimo partido al Barcelona. A todo ello hay que añadir el buen nivel alcanzado en las competiciones internacionales donde el TDK ha participado bajo la batuta de Maldonado.

En la votación final, Maldonado consiguió 358 puntos por delante de Aíto García Reneses con 148 y Manel Comas con 87. Lograron también nominaciones Alexander Petrovic, Javier Imbroda, Zelimir Obradovic, Domingo Palacios, José V. Hernández, José M. Oleart, Andreu Casadevall, Gustavo Aranzana, Francisco Javier G. Alvarez, Javier Zaragoza, Alfred Julbe, Manolo Flores y Fernando Rivera. □

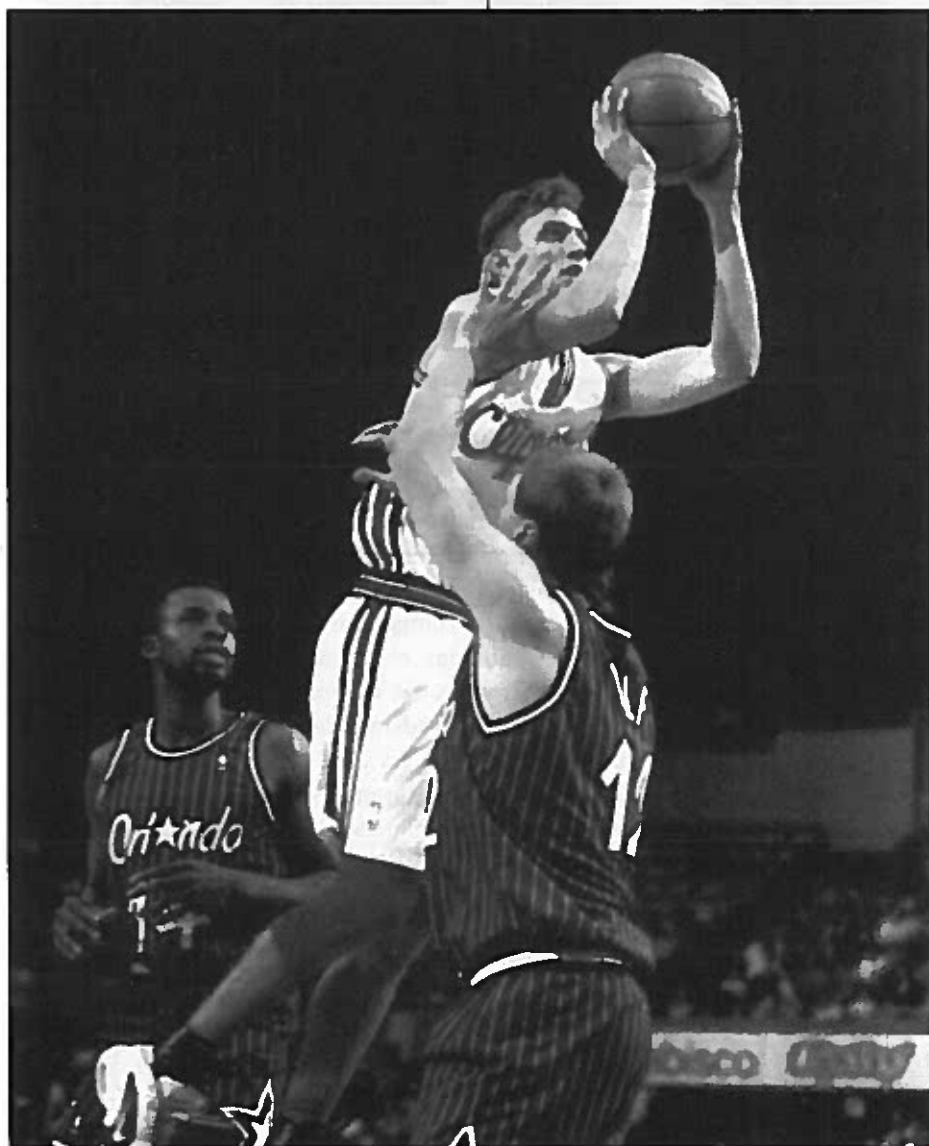
► rar la condición física, el trabajo deberá ajustarse a una F.C. cercana a la del umbral anaeróbico.

Consideraciones finales

El baloncesto es un deporte de situación porque la secuencia de acciones que en él se desarrollan está guiada por las características ambientales, las cuales se modifi-

de tipo aeróbico-anaeróbico aláctico, al ser los esfuerzos más predominantes los que duran alrededor de 20 sg. También Colli-Faina, (1982), afirman que el baloncesto es un deporte aeróbico-anaeróbico alterado. Parece, por tanto, que el continuum energético del baloncesto provendrá intermitentemente por las dos vías.

mente llevan al agotamiento, (se necesitan 20 sg. para recuperar el 50% de esta fuente energética), por lo que parece evidente que el jugador utilice preferentemente esta fuente energética, ya que después de los 7-8 sg. de práctica vendrá un tiempo de pausa que favorecerá la vuelta a un ritmo aeróbico, permitiendo recuperar el sistema anaeróbico aláctico. □



can de acuerdo con la naturaleza del propio deporte, Manno, (1989).

Desde un punto de vista fisiológico y biomecánico, este deporte se incluye dentro de la clasificación propuesta por Dal Monte, (1983), como actividad preferentemente de sollicitación mixta: aeróbico-anaeróbica alternativa. Como apunta Cazorla, (1986), esta alternancia es

Un aspecto determinante, a mi modo de ver, teniendo en cuenta los datos relativos a tiempos de pausa y participación..., es la importancia, para el jugador de baloncesto, de su potencia anaeróbica aláctica, y en parte de su capacidad anaeróbica aláctica. Este tipo de acciones encuadradas dentro del anaerobismo aláctico, difícil-

Bibliografía

◆ Libros

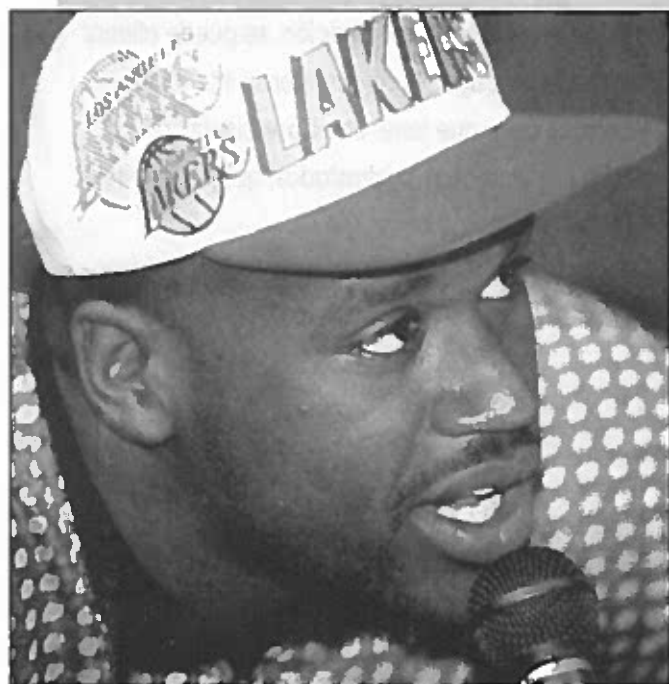
- Amstrand, P., Rodahl, K., (1985). «Fisiología del trabajo físico». Argentina, De. Médica Panamericana.
- Crevécoeur, G., Lechien, M., Redouté, P., (1989). «Basket-ball». Paris, De, Amphora.
- Fox, E., (1984). «Fisiología del deporte». Argentina, De. Médica Panamericana.
- Grosgeorge, B., (1990). «Observation et entraînement en sports collectifs». Paris. Insep publications.
- Hernández Moreno, J., (1988). «Baloncesto. Iniciación y entrenamiento». Barcelona. Ed. Paidotribo.

◆ Artículos

- Blanco, A., (1987). «Baloncesto. Un análisis del juego en Primera B masculina». 2 Congreso Galego da Educación Física e o Deporte.
- Colli, R., Faina, M., (1987). «Investigación sobre el rendimiento en basket». Red. Vol. 1, nº 2.
- Dal Monte, a., Gallozzi, C., Lupo, S., Marcos, E., Menchinelli, D., (1987). «Evaluación funcional del jugador de baloncesto y balonmano». Apunts. Vol. 24.
- Grosgeorge, B., Bateau, P., (1987). «La resistencia específica del jugador de baloncesto». Red. Vol. 1, nº 6.
- Layus Pontaque, F., Muñoz Lafoz, M., Quilez Saez, J., Terreros Blanco, J.L., (1990). «Distribución por deportes de datos ergoespirométricos de referencia». Archivos de Medicina del Deporte. Vol. 7, nº 28.
- McArdle, W., Magel, J., Kyvallos, L., (1971). «Aerobic capacity heart rate estimated energy during women's competitive basketball». Research Quarterly. Vol 42, nº 2.
- McKenzie, G., (1985). «Identification of anthropometric and physiological characteristics relative to participation in college basketball». NSCA Journal. Vpl. 7, nº 3.
- Parr, R., Wilmore, J., Hoover, R., Bachman, D., Kerlan, R., (1978). Professional basketball players: Athletic profiles. «The Physician and sports Medicine». Vol 6, nº 4.
- Riera, J., (1986). Análisis cinemático de los desplazamientos en la competición de baloncesto. «Revista de investigación y documentación de la Educación Física y del Deporte». Año 2, nº 3.
- Terreros, J. L., (1993). «Fuerza explosiva, elástica, fuerza-velocidad en baloncesto». Sin publicar. □

IV VIAJE A ESTADOS UNIDOS

VEN CON LA AEEB A SAN FRANCISCO Y LOS ANGELES



**Del 30 de noviembre
al 8 de diciembre de 1996**

- * Podrás asistir a dos partidos de la NBA:
GOLDEN STATE WARRIORS > DENVER NUGGETS
LOS ANGELES LAKERS > ORLANDO MAGIC
- * A un partido de la NCAA:
SAN JOSE UNIVERSITY > SANTA CLARA
- * A un entrenamiento de la:
UNIVERSIDAD DE UCLA

SERVICIOS INCLUIDOS: Billete de avión en compañía regular desde Madrid y Barcelona. Alojamiento en el Hotel HOLLIDAY INN de San Francisco y en el hotel OMNI LOS ANGELES de Los Angeles. Visita a la ciudad de San Francisco en autocar privado con guía. Entradas y traslado al partido GOLDEN STATE WARRIORS—DENVER NUGGETS. Entradas y traslado al partido de la liga universitaria SAN JOSE UNIVERSITY—SANTA CLARA. Entradas y traslado al partido LOS ANGELES LAKERS—ORLANDO MAGIC. Traslado y asistencia al entrenamiento de UCLA. Traslado a los aeropuertos de LOS ANGELES y SAN FRANCISCO. Guías acompañantes de Eurojet. Seguro de asistencia WINTERHUR y tasa de entrada a EEUU.

INFORMACION e INSCRIPCIONES:

Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto
Calle Jorge Juan, 82 • 5º 1ª
28009 MADRID
Teléfonos (91) 575 35 65 • (91) 575 21 81 • Fax (91) 577 50 73

COLABORA: CONVERSE



ASISTENCIA TECNICA: EUROJET VIATGES



**P
R
O
G
R
A
M
A
'96**

30/11 > Salida. Salidas de Madrid y Barcelona en vuelo de compañía regular. Llegada a San Francisco. Traslado al Hotel HOLLIDAY INN.

1/12 > SAN FRANCISCO. Mañana: libre. Traslado para asistir al partido de la liga universitaria NCAA.

2/12 > SAN FRANCISCO. Visita a la ciudad con guía y autocar privado.

3/12 > SAN FRANCISCO. Mañana: libre. Traslado para asistir al partido de la NBA, WARRIORS—NUGGETS.

4/12 > SAN FRANCISCO—LOS ANGELES. Traslado en avión de compañía regular a los Angeles. Traslado al Hotel OMNI Los Angeles.

5/12 > LOS ANGELES. Visita en autobús privado y guía a la ciudad de Los Angeles. Traslado para asistir a un entrenamiento de UCLA.

6/12 > LOS ANGELES. Mañana: libre. Traslado para asistir al partido de la NBA en el Forum de Los Angeles: LAKERS—MAGIC.

7/12 > LOS ANGELES. Traslado al aeropuerto de Los Angeles. Salidas en vuelo de compañía regular con destino a Madrid y Barcelona.

8/12 > Llegada a Madrid y Barcelona.

POR UN ENTRENAMIENTO EFICAZ: LIDERAZGO INTENSO Y POSITIVO (II)

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

El entrenador es la persona que cataliza la actividad del equipo. Su personalidad determina, en la mayoría de los casos, cómo se va a desenvolver en los entrenamientos y en la dirección de su equipo a lo largo de una temporada y de toda su vida de dedicación al baloncesto.

Dependiendo de las categorías a las que entrene, un entrenador significa mucho para los jugadores que tiene a su cargo. Así, para un grupo de jugadores o jugadoras principiantes, el entrenador tiene mucha importancia en cuanto al trato, cercano y amigable, sobre todo en la forma en la que enseña las diferentes actividades. En un caso parecido se encuentra el entrenador de alto nivel, ya que su relación con los jugadores exige un planteamiento profesional, con un alto cumplimiento en los papeles que desarrollan los jugadores y el propio entrenador.

El entrenador, en cuanto a actuación, se puede afirmar que en muchas ocasiones se guía por su intuición, pero en otras tiene que tener una base científica, corroborada por hechos contrastados, que le permitan justificar dichas actuaciones. La unión entre estas dos maneras de comportarse inciden en un liderazgo útil para el propio entrenador y también para los jugadores que tiene a su cargo.

Desde el punto de vista

de las investigaciones en la docencia que, como se ha señalado anteriormente, tienen similitud con la enseñanza e instrucción en baloncesto, el liderazgo del responsable de un grupo va a depender, principalmente, de su conocimiento sobre la materia y de su experiencia.

Es cierto que además habrá que tener en cuenta otros aspectos, como el trato personal, la forma de presentar las actividades, pero cualquiera de estos otros aspectos van a estar supeditados a los conocimientos y la experiencia. Así el "estilo" del entrenador forma parte de las actividades y conocimientos que pretende transmitir a sus jugadores. De la misma forma que este estilo puede proporcionar buenos resultados, también puede enseñar acciones que no sean las más adecuadas.

El entrenador, en cuanto a actuación, se puede afirmar que en muchas ocasiones se guía por su intuición, pero en otras tiene que tener una base científica, corroborada por hechos contrastados, que le permiten justificar dichas actuaciones.

Por ejemplo, un entrenador de categorías inferiores debe intentar una labor que sea ejemplar con sus jugadores, pero si este entrenador se encuentra obsesionado con la victoria, puede ocurrir que trate de enseñar actos que o bien pueden ser poco legales, o bien son poco recomendables para el nivel de sus jugadores y la categoría en la que juegan. En este caso no habría que confundir una ilusión del entrenador con un resultado que no es el más adecuado para sus jugadores.

Este tipo de conductas del entrenador, más tarde o más temprano, se volverán en contra, con resultados negativos.

Los dos puntos básicos expresados anteriormente tienen, a su vez, subdivisiones que permitirán comprender y clarificar lo que se entiende por un liderazgo intenso, y son las siguientes:

- 1) Objetivos que pretende conseguir.
- 2) Conocimientos sobre el baloncesto y forma de transmitirlos.
- 3) Grado de motivación hacia la actividad a desarrollar.
- 4) Nivel de experiencia ante situaciones difíciles.



Aspectos básicos

1) *Objetivos que pretende conseguir.* Las metas que pretende conseguir cualquier persona comprometen su forma de actuar. Para el entrenador estos objetivos, metas o ideales, deben tener una serie de características que puedan asumirse como objetivos. En primer lugar hay que resaltar que los objetivos deben ser alcanzables en algún momento y que no se queden en meras ilusiones. Es decir, si un entrenador desea entrenar en el nivel más alto del baloncesto debe tener en cuenta que no es una actividad simple y placentera, sino un trabajo duro y no siempre gratificante.

Los objetivos a conseguir se encuentran condicionados por las circunstancias que rodean al entrenador. Una persona que intente planificar un trabajo con un grupo de jugadores y que ocupe varios años, desde la formación hasta la élite, necesitará apoyo y estructuras que afiancen ese proyecto, en caso contrario repercutirá en las propias actividades. Estos objetivos no deben ser exclusivos del entrenador, sino que deben participar todas las personas implicadas en el proyecto para que puedan llevarse a cabo las ideas preconcebidas.

Unos objetivos claros y que terminan por cumplirse permiten al entrenador llevar la iniciativa. De esta forma es posible que se incite a los jugadores, y al resto de personas que se encuentran alrededor del equipo, a ver en el entrenador a la persona que conduce a los jugadores hacia unos resultados asumibles por todos.

2) *Conocimientos sobre el baloncesto y forma de transmitirlos.* Cuando se intenta enseñar determinadas tareas motrices, el dominio que se tiene sobre esas tareas va a ser determinante a la hora de transmitirlo. Un entrenador demuestra sus conocimientos a la hora de conseguir una determinada titulación en su deporte y también a la hora de instruir sobre el mismo. Sin embargo,

pretender que con una titulación ya se conoce todo lo relativo a su deporte es un error que lleva consigo el fracaso. Hay estudios que demuestran que una persona que ha adquirido una titulación universitaria, si al cabo de 5-7 años no ha participado en actividades de autoperfeccionamiento, se ve abocado a una disminución progresiva en sus conocimientos. La actualización mediante la asistencia a clínicas y cursos permite mejorar y enfatizar en los aspectos importantes del juego del baloncesto.

Por otro lado, hay que resaltar que un dominio teórico de los aspectos técnicos y tácticos del baloncesto, de dirección de equipo, planificación, etc., deben ser corroborados con una correcta aplicación práctica de los mismos. Un conocimiento profundo de una materia no lleva consigo, necesariamente, una correcta transmisión de esos conocimientos a otras personas. A la par de dichos conocimientos es necesario saber cómo instruir y saber también si las personas que reciben la información tienen capacidad para poder asimilar lo que se les propone. En suma hay que saber mucho baloncesto (conceptos, conocimientos), pero también hay que saber enseñarlos (procedimientos).

La dedicación del entrenador no es simplemente enseñar a jugar. Existen determinados elementos que pueden tener tanta importancia como los diversos fundamentos técnicos y tácticos del juego. Así, será necesario que sepa planificar y programar las actividades que van a desarrollarse en los entrenamientos. Que sepa dirigir a un grupo de personas y no solamente en el campo. Debe saber el nivel de

Si un entrenador desea entrenar en el nivel más alto del baloncesto debe tener en cuenta que no es una actividad simple y placentera, sino un trabajo duro y no siempre gratificante.

aprendizaje que tienen los jugadores antes de intentar introducir nuevos elementos que se basan en aprendizajes previos. Debe saber actuar ante situaciones que pueden originar conflictos, bien entre los jugadores, bien de los jugadores hacia otros estamentos. Debe saber colaborar con sus ayudantes y permitir la colaboración de sus ayudantes. En suma, el entrenador debe saber y atender a muchos frentes, y esto no siempre es fácil, ya que dependerá del dominio que se tenga sobre todos estos aspectos y situaciones.

3) *Grado de motivación hacia la actividad a desarrollar.* La motivación influye en gran medida en las actividades propias y en la ilusión que se transmite a los jugadores. Cuando un entrenador se presenta ante sus jugadores, éstos perciben cómo se encuentra el entrenador. La forma en la que se presentan las actividades, la ilusión, el derrotismo, la apatía, el convencimiento, aunque no se diga, se transmite y el jugador lo percibe. En las investigaciones educativas, a este aspecto, unido a otros elementos, se le denomina currículo oculto. Por currículo oculto se entiende la transmisión de ciertos aspectos a los que la persona que instruye no los atiende conscientemente y sin embargo son percibidos por los demás. Por ejemplo, si un entrenador presenta a sus jugadores un determinado sistema defensivo, pero el entrenador tiene la creencia de que no va a resultar positivo, los jugadores terminarán

Un conocimiento profundo de una materia no lleva consigo, necesariamente, una correcta transmisión de esos conocimientos a otras personas.

por captar este aspecto negativo, y lo único que se conseguirá es cometer errores.

4) *Nivel de experiencia.* La experiencia no se aprende, sino que se va consiguiendo con la práctica. El nivel de experiencia para cualquier actividad es determinante para llevar a cabo las actividades y conseguir los objetivos pretendidos. La experiencia no es innata, sino que es una práctica acumulada de muchos años. Las diferencias individuales en este punto se deben más a la formación previa y los años de práctica que a conocimientos teóricos. La experiencia no tiene un rango de similitud para todos los aspectos del entrenamiento. Es decir, un entrenador puede tener un mayor grado de experiencia en ciertos aspectos y ser un profano en otros.

Existen diferencias estudiadas y contrastadas entre expertos y no expertos en las actividades de instrucción. Los entrenadores expertos no sólo suelen saber más que los

novatos sino que sus conocimientos están organizados de manera distinta. Por ejemplo, un entrenador novato tiende a otorgar importancia a algunos aspectos que pueden ser irrelevantes, mientras que el experto tiende a atender a aquellos elementos que son más significativos.

Lo mismo se puede afirmar en cuanto a la organización. Por ejemplo, un entrenador novato está más pendiente de la organización de la actividad que de la correcta ejecución de las destrezas que se están practicando. El entrenador experto tiende a insistir en la ejecución y no está tan obsesionado con la organización.

Los entrenadores expertos tienden a sopesar antes de presentar una actividad, mientras que los entrenadores novatos son más impetuosos. También los entrena-

Cuando un entrenador se presenta ante sus jugadores, estos perciben como se encuentra. La forma en la que se presentan las actividades, la ilusión, el derrotismo, la apatía, el convencimiento, aunque no se diga, se transmite y el jugador lo percibe.

res novatos tienden a buscar soluciones que son desconocidas, mientras que los expertos tienden a buscar soluciones conocidas. Es decir, el entrenador experto presenta situaciones en el entrenamiento que sabe que llevan a una meta que ya ha sido confirmada, cosa que no ocurre con los entrenadores noveles.

Se podrían seguir presentando algunos aspectos diferenciales entre expertos y no expertos, aunque lo señalado hasta aquí es suficiente para comprender que la dificultad en la transmisión de los conocimientos requiere mucho tiempo de dedicación para demostrar que se tiene un gran dominio sobre la materia. □

• 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

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

2ª Promoción ▼

Diciembre, 1996

Septiembre, 1998

(Estudios a Distancia)

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

ESTUDIOS A DISTANCIA

DIRECTOR: JOSÉ MARÍA BUCETA

La Universidad Nacional de Educación a Distancia, con la colaboración del Consejo Superior de Deportes y de la Fundación Universidad-Empresa, convoca la segunda promoción de los estudios de postgrado de MASTER UNIVERSITARIO y ESPECIALISTA UNIVERSITARIO en PSICOLOGÍA de la ACTIVIDAD FÍSICA y del DEPORTE.

Destinatarios

Pueden optar a los estudios de Master, personas que posean alguna licenciatura universitaria, y a los estudios de especialista personas que, al menos, posean alguna diplomatura universitaria. Los estudios se desarrollan a distancia mediante materiales didácticos exclusivamente elaborados para ello y horarios de consulta con los profesores. Además, tres veces al año se programan bloques de sesiones presenciales en la sede central de la Universidad en Madrid.

Los estudios de esta segunda promoción comienzan en Diciembre de 1996, y se extienden hasta Septiembre de 1997 (Especialista) y Septiembre de 1998 (Master), estando abierto el plazo de matrícula desde el 15 de Septiembre hasta el 31 de Octubre del presente año.

La experiencia de la primera promoción ha sido muy favorable, con alumnos de toda España que han valorado la calidad de estos estudios y la oportunidad única que ofrecen para poder formarse a un alto nivel en una especialidad de tanta trascendencia en el ámbito del deporte. La amplia oferta de asignaturas optativas y la flexibilidad de los estudios a distancia, permiten que cada alumno pueda organizarse en función de sus intereses y disponibilidad, accediendo a conocimientos rigurosos, aplicados y útiles para cualquiera que sea su profesión en este contexto. ○

Información

Para una información más amplia, los interesados deben dirigirse a la siguiente dirección:

MASTER DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE UNED - FUNDACION UNIVERSIDAD-EMPRESA

c/ Víctor de la Serna, 2. 3º D • 28016 MADRID • Teléfono: (91) 413 56 93; • Fax (91) 519 95 76

LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN EL EQUIPO DE BALONCESTO

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

Las relaciones interpersonales de un grupo se refieren a las relaciones entre las personas que forman parte de ese grupo, en este caso un equipo de baloncesto. La incidencia de las relaciones interpersonales en la cohesión del equipo resulta obvia. Los jugadores deben relacionarse permanentemente con sus compañeros, sus entrenadores y sus directivos, los entrenadores entre ellos y con los directivos, etc., y una relación apropiada entre todos los implicados favorecerá el ambiente propicio para funcionar mejor en todos los aspectos y rendir mejor en el campo.

Dentro del grupo pequeño que es un equipo de baloncesto, se deben diferenciar las relaciones *objetivadas* de las relaciones *subjetivadas*. Las primeras se producen en razón del propósito deportivo por el que existe el equipo, mientras que las segundas se basan en la preferencia personal de los miembros del mismo. Para el buen funcionamiento de un equipo, deben predominar las relaciones objetivadas, sin que las subjetivadas interfieran perjudicialmente con ellas. Por ejemplo, el hecho de que un jugador sea el que mejor puede desempeñar una determinada función deportiva dentro del equipo (por ejemplo: defender a un determinado jugador del equipo contrario), debe predominar sobre el hecho de que ese jugador "caiga" o no "caiga" simpático al entrenador o a sus compañeros.

La relación objetivada entre los

miembros de un equipo será mejor si están muy claros y han sido aceptados: (a) los objetivos deportivos del equipo; (b) la aportación y compensación individual de cada componente del equipo; y (c) las normas de funcionamiento interno del grupo. Mejorará, asimismo, si existe una adecuada comunicación interna entre los miembros del grupo.

La *comunicación interpersonal* debe desarrollarse a distintos niveles: por un lado, en sentido *horizontal* entre los deportistas compañeros del equipo; por otro, en sentido *vertical* entre los deportistas y los entrenadores, los deportistas y los directivos, y los entrenadores y los directivos.

En todos los casos, deben establecerse, con la mayor claridad posible, los *canales de comunicación* que pueden utilizarse y las características de cada uno de ellos. Por ejemplo: ¿puede el jugador de un equipo comunicarse con un directivo sin que lo sepa el entrenador?; suponiendo que la respuesta fuera afirmativa: ¿puede hacerlo siempre que quiera, en cualquier circunstancia y para hablar de cualquier tema? o ¿debe atenerse a una normativa que le indica las condiciones en las que puede y no puede realizarse este tipo de contacto?. Otros ejemplos: ¿puede dirigirse el entrenador de un equipo a

Dentro de un grupo pequeño se deben diferenciar las relaciones objetivadas de las relaciones subjetivadas. Las primeras se producen en razón del propósito deportivo por el que existe el equipo, mientras que las segundas se basan en la preferencia personal de los miembros del mismo.

uno de sus deportistas para hablarle de las condiciones económicas de su próximo contrato?; ¿puede o debe un jugador de un equipo "ordenarle" a un compañero lo que tiene que hacer en el campo?; ¿puede manifestar el entrenador ayudante, delante de todo el equipo, opiniones personales que discrepen claramente con las medidas de funcionamiento que ha adoptado el entrenador principal?; ¿y puede hacerlo en privado?; ¿puede un jugador decirle a su entrenador como se siente antes de jugar un partido o tras una mala actuación?, etc.

Las posibles respuestas a éstas y otras preguntas similares, dependerán del tipo de *canales de comunicación* que en cada caso concreto se encuentren abiertos. En general, será recomendable especificar qué canales son los que se pueden y se deben emplear en cada caso concreto, teniendo en cuenta quiénes son las personas implicadas (entrenador-jugadores; jugadores-entrenador; etc.), cuál es el contenido de la comunicación (temas técnicos, contractuales, etc.), y cuáles son las condiciones mejores de hacerlo (en el campo de juego, en un despa-

cho, después de un partido, convocando una reunión especial, etc.).

La comunicación

La comunicación interpersonal en el transcurso del entrenamiento y la competición, y en las múltiples reuniones individuales o de equipo relacionadas con ambos (por ejemplo: en el vestuario antes de salir a jugar), tiene una gran importancia en los deportes que como el baloncesto requieren cooperación. La presencia de *vías de comunicación* apropiadas para cada situación, la existencia de *habilidades eficaces* en el repertorio de los deportistas y del entrenador, y el *uso positivo* y no interferente de la comunicación, pueden contribuir a la cohesión de equipo y a la optimización del rendimiento deportivo.

En líneas generales, durante los *periodos de participación activa* en los partidos (es decir, mientras se está jugando), la comunicación entrenador-jugador debería ser mínima, y siempre en relación con el contenido de la tarea presente que debe realizar el jugador (por ejemplo: si el jugador está defendiendo, en relación con la tarea defensiva que debe acometer), mientras que la comunicación inter-jugadores debería ser rica en señales verbales y no verbales que facilitaran el trabajo de interacción del equipo.

Por su parte, en los *periodos de pausa* (o momentos en los que el jugador no está jugando, tales como tiempos muertos, descansos, paradas del juego, momentos en los que está en el banquillo, etc.), la comunicación apropiada dependerá de la duración de cada intervalo: las pausas muy cortas pueden aprovecharse para que el entrenador, o algún jugador dentro del campo, imparta una breve instrucción verbal o no verbal respecto al cometido inmediato; las pausas más prolongadas pueden servir para transmitir instrucciones técnicas o comentarios que intenten incidir sobre la motivación, el estrés, la

auto-confianza o el estado de ánimo.

Un sistema de comunicación eficaz en las sesiones de entrenamiento, y antes y durante los partidos, aumentará la *productividad potencial* del equipo y sus posibilidades de éxito. Asimismo, un sistema de comunicación eficaz fuera del entrenamiento y la competición, como apoyo imprescindible de éstos, mejorará el funcionamiento del equipo en todos los aspectos, incluyendo su cohesión como grupo. Para ello, será necesario que se establezcan los canales y las normas adecuados para una buena comunicación, y que los deportistas y el entrenador dominen las habilidades relevantes para conseguirla.

En lo que respecta a las *habilidades*, algunos componentes del equipo dominarán las que sean necesarias para comunicarse eficazmente como *emisores y receptores* en cada momento y situación, pero en otros casos existirán déficits considerables que podrían ser detectados por el psicólogo y posteriormente subsanados mediante el entrenamiento adecuado. Las deficiencias a nivel del emisor serán especialmente importantes si se observan en personas que tienen que transmitir mensajes (por ejemplo: el entrenador, o un jugador, como el base, que en el campo tenga que estar transmitiendo instrucciones a sus compañeros) y también cuando se trate de deportistas que sufran como consecuencia de su falta de habilidad para comunicarse (por ejemplo: deportistas que estén muy aislados dentro del equipo por este motivo). Entre los *deficits de comunicación* más importantes a nivel del emisor, pueden encontrarse los siguientes:

(a) $\Rightarrow$ la falta de habilidad para elegir la situación, el momento y

La comunicación interpersonal en el transcurso del entrenamiento y la competición, y en las múltiples reuniones individuales o de equipo relacionadas con ambos, tienen una gran importancia en los deportes que, como el baloncesto, requieren cooperación.

el lugar oportunos para establecer la comunicación;

(b) $\Rightarrow$ la ausencia de contacto visual con el receptor y una distancia inapropiada entre ambos (cuando el emisor no mira a la persona a la que se dirige, o está demasiado lejos, o demasiado cerca, o de lado, etc.);

(c) $\Rightarrow$ la utilización de un volumen, un tono, un ritmo de voz, y una expresividad corporal no verbal inadecuados a la situación y al mensaje que se transmite;

(d) $\Rightarrow$ la falta de claridad o precisión en lo que se dice (algo muy habitual en muchos entrenadores);

(e) $\Rightarrow$ la sobrecarga de información que se produce al pretender transmitir demasiadas cosas (algo que también es frecuente, sobre todo en los momentos de mayor "presión");

(f) $\Rightarrow$ la utilización de un estilo de comunicación que favorece que el receptor "rechace" automáticamente los mensajes que se le envían (muy habitual cuando el entrenador abusa de un estilo autoritario, lo utiliza cuando no procede, menosprecia o ridiculiza a los deportistas, o rechaza sistemáticamente sus razonamientos).

(g) $\Rightarrow$ la falta de *asertividad* para decir de la forma apropiada lo que uno desea transmitir (por ejemplo: el entrenador que no se "atreve" a ir directamente "al grano" cuando tiene que afrontar un tema delicado).

Problemas de los receptores

A nivel de los receptores, el problema de falta de habilidades será grave si los mensajes son relevantes y los deportistas no los reciben

correctamente. Puede ocurrir, por ejemplo, que un jugador extranjero no domine el idioma local, en cuyo caso, además de ser prioritario que mejore en el dominio del idioma, será conveniente desarrollar formas de comunicación alternativas (p.e. a través de dibujos, gestos, videos o demostraciones) o que se adapte la comunicación verbal a las circunstancias de esa persona (p.e. hablándole más despacio, complementando las reuniones colectivas con otras individuales, etc.). También puede suceder que los mensajes no lleguen bien a sus destinatarios por *déficits a nivel del receptor* como los siguientes:

(a) $\Rightarrow$ excesos de activación que reduzcan drásticamente su capacidad atencional (por ejemplo: en el vestuario antes de salir a jugar o en el transcurso de un partido), en cuyo caso habría que abordar el problema desde esta perspectiva (es decir: reduciendo la activación);

(b) $\Rightarrow$ la falta de habilidad de *saber escuchar*; Incluyéndose aquí *déficits* en la atención al emisor y en el procesamiento correcto de la información (por ejemplo: el jugador que no atiende a lo que le están diciendo, o que interpreta incorrectamente lo que se le dice).

(c) $\Rightarrow$ la presencia de sesgos diversos que afecten la selección de la información y la forma de procesarla (por ejemplo: creencias irracionales, experiencias pasadas impactantes, estados de ánimo adversos, predominio de cuestiones subjetivas, "rechazo" al entrenador, etc.);

Para subsanar estos problemas, pueden emplearse programas de intervención adecuados que ayuden a los interesados a mejorar: (a) las habilidades de los entrenadores para comunicarse eficazmente con sus jugadores, y (b) las habilidades de los jugadores para comunicarse con sus entrenadores y entre ellos mismos, optimizándose así las relaciones interpersonales y la cohesión del grupo.

Otros aspectos importantes dentro del apartado de las relaciones interpersonales en el equipo de baloncesto, son la evaluación que cada miembro del equipo puede llegar a hacer sobre el rendimiento de los demás, y la percepción que cada uno tiene de la evaluación que los demás hacen de él.

En lo que respecta a la *evaluación del rendimiento de los demás*, una evaluación errónea puede conducir al desarrollo de creencias distorsionadas respecto a lo que los compañeros del equipo pueden o deben hacer; cuando esto ocurre, y el resultado de la evaluación es negativo, puede suceder, por ejemplo, que al jugador mal evaluado le pasen menos el balón, le pidan insistentemente que lo suelte cuando lo tiene, o le recriminen visual o verbalmente cualquier acción imprecisa que cometa; y, si al contrario, la evaluación errónea es positiva, puede suceder que se desarrollen expectativas demasiado altas y un exceso de confianza en un determinado jugador en los momentos más críticos, creándose en ambos casos un tipo de relación que perjudicará al rendimiento del equipo. Por tanto, en la línea señalada en el artículo del número anterior de CLINIC, referente a la autoconfianza, es importante desarrollar sistemas de evaluación apropiada y objetiva del rendimiento que alivien en lo posible la presencia de problemas como éstos.

Por su parte, *la percepción que cada deportista del equipo tiene respecto a la evaluación que los demás hacen de él*, constituye una destacada fuente de estrés que puede perjudicar el bienestar del jugador en el equipo y su rendimiento deportivo. En ocasiones, algunos jugadores parecen estar más pendientes del impacto que sus accio-

Otros aspectos importantes del apartado de las relaciones interpersonales en el equipo de baloncesto, son la evaluación que cada miembro del equipo puede llegar a hacer sobre el rendimiento de los demás, y la percepción que cada uno tiene de la evaluación que los demás hacen de él.

nes tienen sobre los demás (el entrenador, sus compañeros) que de llevar a cabo su cometido. Cuando las cosas les salen bien, su satisfacción es elevada porque piensan que están respondiendo a lo que consideran que el grupo *espera de ellos*, pero cuando no es así, incluso sin hacerlo mal del todo, aumenta su preocupación por estar decepcionando a los demás, y adquieren un carácter prioritario cuestiones como las siguientes:

(a) $\Rightarrow$ observar atentamente las reacciones de los demás (por ejemplo: miran al banquillo para ver la reacción del entrenador o miran a un determinado compañero, o a los compañeros que tienen alrededor);

(b) $\Rightarrow$ "disculparse" ante los demás mediante explicaciones que nadie les pide, quejas hacia factores externos que han podido influir en una mala acción (por ejemplo: protestas al árbitro por no haber señalado una supuesta falta personal), o alusiones a problemas personales que podrían justificar "objetivamente" un bajo rendimiento (por ejemplo: una lesión, estar enfermo);

(c) $\Rightarrow$ intentar "arreglarlo" con acciones impulsivas, generalmente mal seleccionadas y ejecutadas, que suelen conducir a nuevos y más graves errores; o al contrario, inhibirse de realizar acciones que impliquen un cierto riesgo.

Como es obvio, cuando estas dificultades sean pronunciadas y afecten la cohesión y el rendimiento, se debería intervenir para controlarlas, en lugar de permitir que sigan afectando negativamente el rendimiento individual de los jugadores y del equipo como conjunto. □

CoachBasket®

Sistema de Gestión Técnica para Equipos de Baloncesto

EL PRIMER PROGRAMA DESARROLLADO POR ENTRENADORES DE BALONCESTO PARA ENTRENADORES DE BALONCESTO

Coach Basket responde a un exhaustivo análisis de las necesidades reales para el mejor desarrollo del trabajo del entrenador.

Es un programa pensado y diseñado para agilizar el trabajo del entrenador y el manejo de toda la información necesaria para un buen hacer. Está ideado para cubrir perfectamente sus necesidades.



CARACTERISTICAS GENERALES

Su manejo es intuitivo, haciéndolo posible sin conocimientos informáticos.

INTRODUCCION DE SISTEMAS

Elaboración de sus propios sistemas: ofensivos, defensivos, de transición, etc..., con facilidad y como a cada entrenador le gusten, guardándolos para su uso o consulta posterior.

EJERCICIOS

Prepare sus entrenamientos con los ejercicios necesarios previamente dispuestos.

BUSQUEDA DE SISTEMAS

Dispone de un sistema de búsquedas que permite ver, por ejemplo, los sistemas óptimos en función de los jugadores disponibles, siguiendo sus propios criterios de valoración.



PROGRAMACION

Prepare su programación anual, semanal y planilla de entrenamiento diario.

FICHAS

Dispone de fichas de jugadores con sus características. Estas le pueden servir para elegir los sistemas, ejercicios, etc.

ESTADISTICAS

De la información acumulada, podrá extraer estadísticas numéricas y gráficas, tanto de partidos como de entrenamientos, con distintos criterios: por periodos, por zonas de tiro, comparativas jugador-jugador, jugador-equipo, etc.

“Es la primera herramienta informática que me satisface.”

Francis Jordane
Ex seleccionador nacional francés

DISPONIBLE
EN VERSIONES
MS-DOS Y WINDOWS'95
POR SOLO

20.000

Ptas.

ASESORIA Y CONSULTING

ASCI
INFORMATICO
S.C.

Conde de Aranda, 134, 2.ª dcha.
Tel. 28 37 84 • Fax 28 45 69
50003 ZARAGOZA

Delegado en Cataluña:
Francesc Xavier Carreras i Cunillera
Montseny, 41, 2.ª, 2.ª • 08012 BARCELONA
Teléfono (93) 217 86 26

BOLETIN DE PEDIDO

D. _____
Domicilio _____
C.P. _____ Población _____
Teléfono _____ Fax _____
Forma de pago: ☒ Contra reembolso
Envíe por correo o fax este boletín de pedido a:
ASCI, S.C. Conde de Aranda, 134, 2.ª dcha. • 50003 ZARAGOZA • Fax 28 45 69

ATAQUE EN BOX (I)

Por **RAMON BECH** (Entrenador Superior)

A lo largo de dos artículos vamos a analizar diferentes movimientos de ataque que se inician a partir de una formación en box.

En el primer movimiento, (1) pasa a (2), que previamente ha subido para recibir, y a continuación, corta hacia canasta apoyándose en el bloqueo de (4). Si no hay pase para (1), (5) se abre para recibir el balón y (3) sube para que podamos cambiar el balón de lado y encadenar seguidamente una serie de bloqueos.

(2) corta hacia canasta, sobre el bloqueo de (4), con la posibilidad de que si no recibe en el corte, luche por recibir pase en el poste medio. Después de bloquear, (4) conjuntamente con (5), bajan a

efectuar un doble bloqueo para (1). Si éste no tira, ambos pivots proseguirán el movimiento bloqueando para que (2) se cambie de lado. Este podrá tirar, jugar 1c1 o bien pasar interior a (5), quedando así, al final del sistema con los dos pivots por dentro y los tres exteriores por fuera. Este movimiento fue utilizado por el TDK Manresa (diagramas 1, 2, 3, 4 y 5).

El segundo movimiento también se inicia con el pasar y cortar, para seguidamente abrirse (5) a recibir el balón, pero ahora (1) se cambiará de lado, recibiendo en el camino el bloqueo de (3), para que así podamos invertir el balón (diagramas 6 y 7).

Si (1) no juega para él ni pasa el balón dentro, tenemos dos con-

tinuaciones posibles:

⇒ (3) bloquea para que (4) corte hacia canasta y a continuación es bloqueado por (5) (diagrama 8).

⇒ (3) recibe un doble bloqueo, primero de (4) y después de (5) (diagrama 9).

En ambas situaciones el pivot que efectúa el último bloqueo continúa hacia canasta pivotando de reverso sobre el pie más cercano a la línea de banda.

Es importante el juego sin balón de (2), primero moviéndose hacia la esquina, para evitar que su defensor pueda ayudar en los bloqueos; y a continuación, si (3) no tira ni juega 1c1, subir para recibir pase y poder tirar o pasar al pivot (diagrama 10).

El tercer movimiento también lo iniciamos con el pasar y cortar, pero

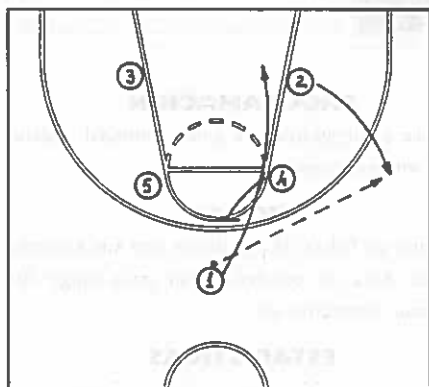


DIAGRAMA 1

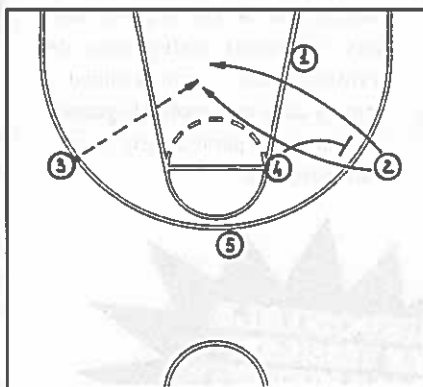


DIAGRAMA 3

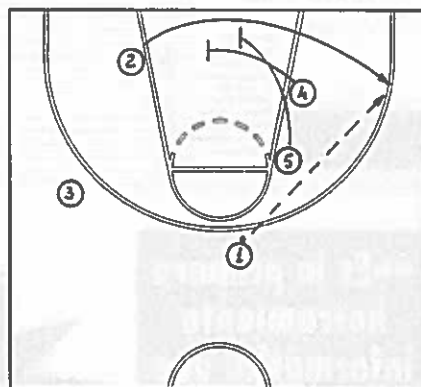


DIAGRAMA 5

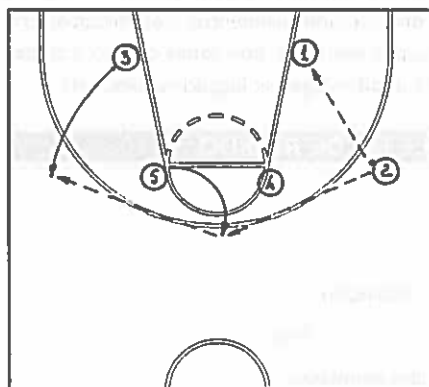


DIAGRAMA 2

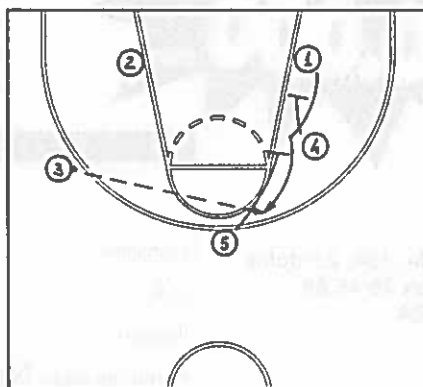


DIAGRAMA 4

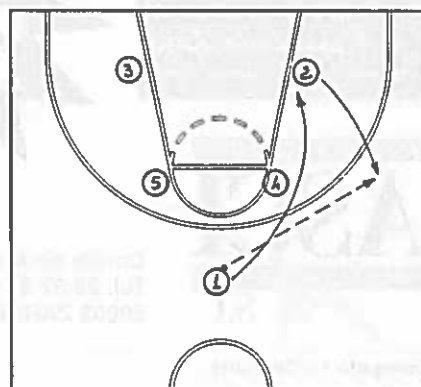


DIAGRAMA 6

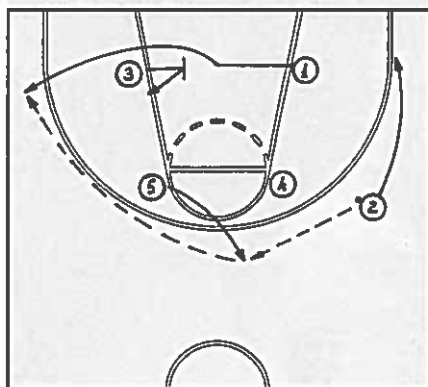


DIAGRAMA 7

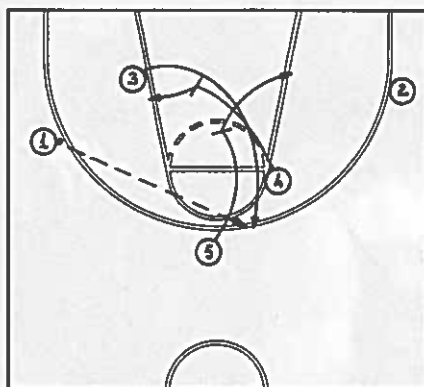


DIAGRAMA 9

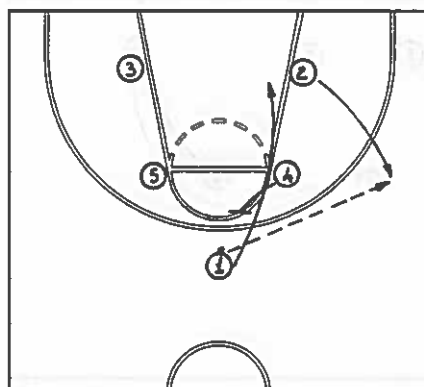


DIAGRAMA 11

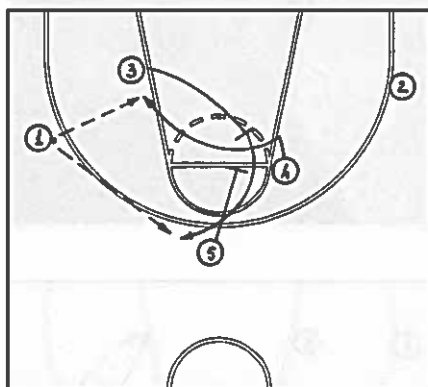


DIAGRAMA 8

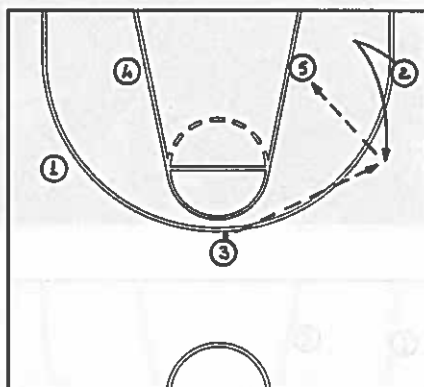


DIAGRAMA 10

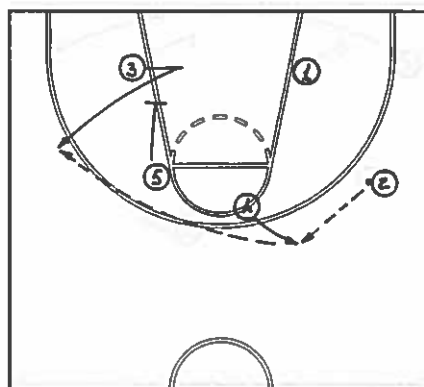


DIAGRAMA 12

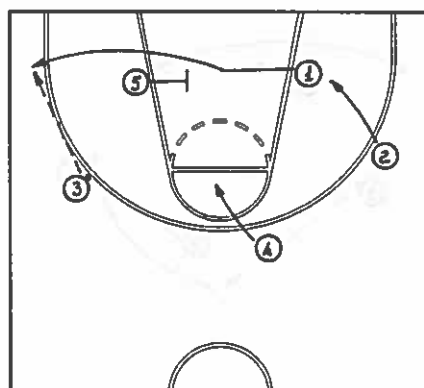
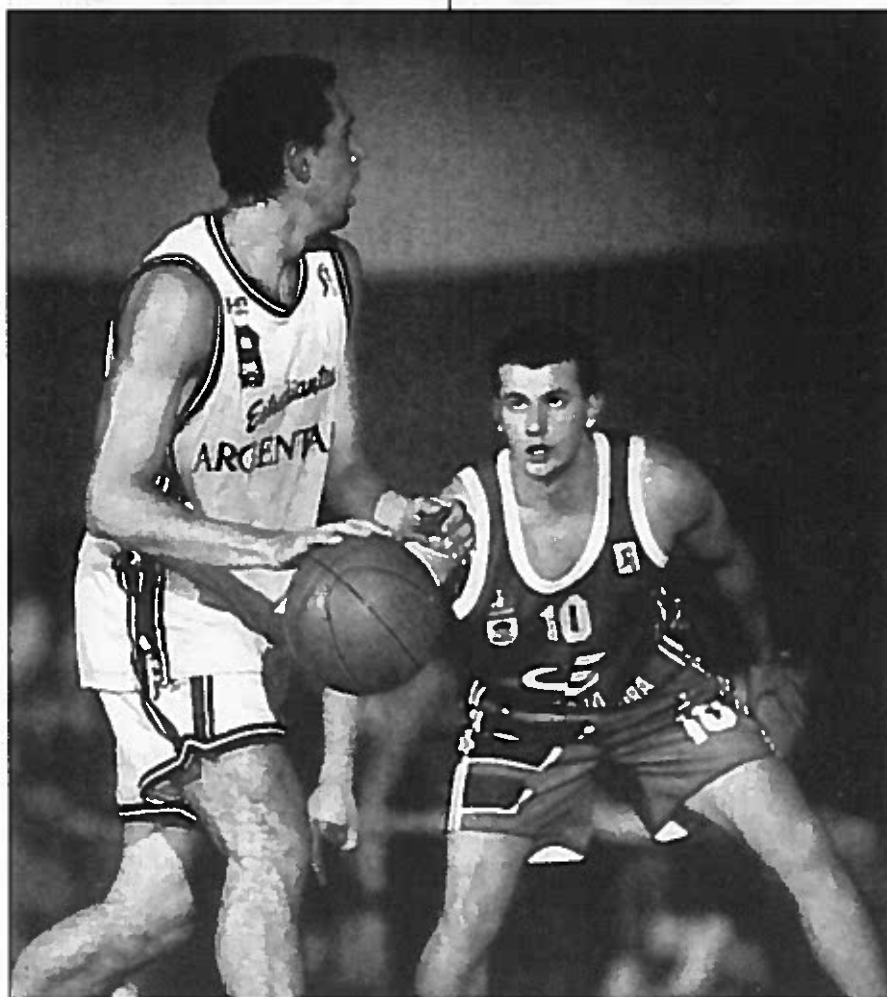


DIAGRAMA 13

ahora, (4) continúa hacia el exterior para recibir el balón. En cuanto esto tiene lugar, (5) baja a bloquear para (3) (diagramas 11 y 12). Si cuando (3) tiene el balón no juega para él, ni pasa el balón dentro, tendremos dos continuaciones posibles:

⇒ (1) se dirige hacia la esquina del lado balón, aprovechando el bloqueo de (5), al mismo tiempo que (2) baja hacia canasta, así si (1) recibe pase y tira, tenemos formado un claro triángulo de rebote ofensivo con (2), (4) y (5) (diagrama 13). Pero si (3) no pasa al base, entonces continúa el movimiento

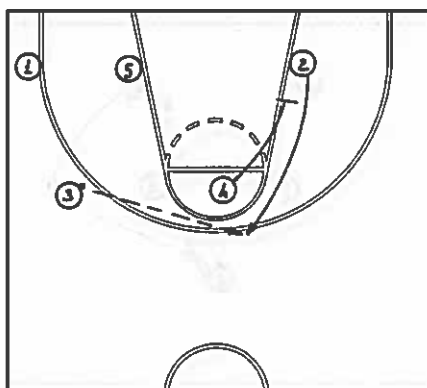


DIAGRAMA 14

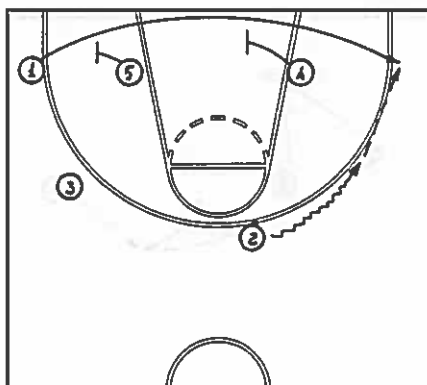


DIAGRAMA 15

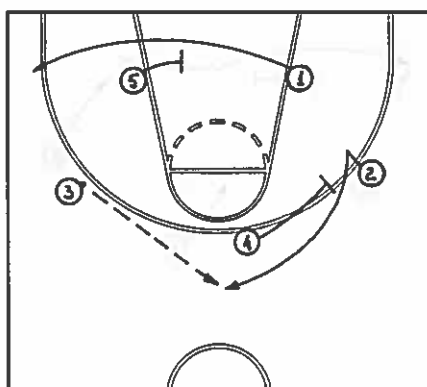


DIAGRAMA 16

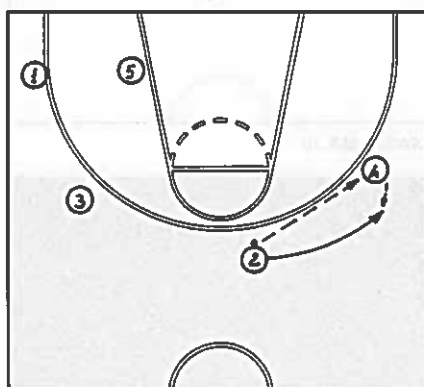


DIAGRAMA 17

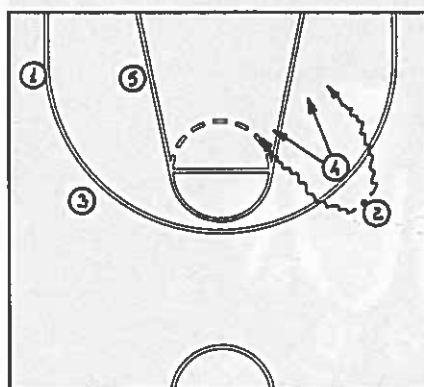


DIAGRAMA 18

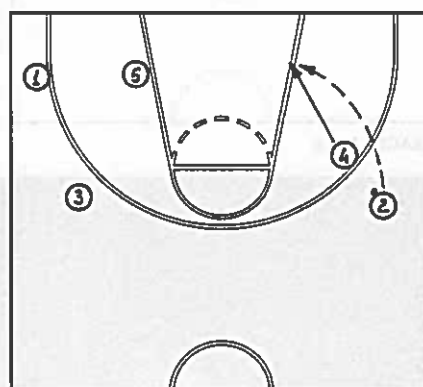


DIAGRAMA 19

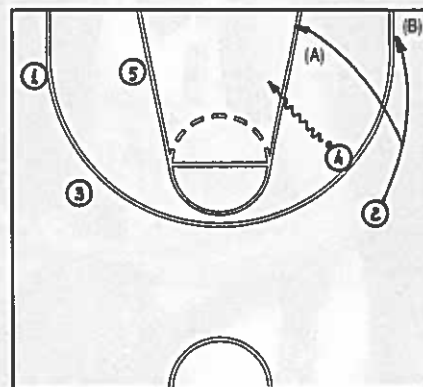


DIAGRAMA 20

⇒ con el bloqueo de (4) para (2) (diagrama 14). Si éste no juega para él, bota hacia la esquina, para mejorar la línea de pase con el pívot, e intentar pasar interior. Si esto último no tiene lugar, (2) da una señal para que (1) se cambie de lado, recibiendo en el camino dos bloqueos. La primera opción de (1) será tirar a canasta y si esto no es posible, jugamos libre, con los dos pívots por dentro y los tres exteriores por fuera (diagrama 15).

Al mismo tiempo que (1) se dirige hacia la esquina del lado balón, (4) bloquea para (2). Si éste último reci-

be pase, puede jugar para él (diagrama 16) o cambiar el balón de lado para (4) e ir a buscar un pase mano a mano (diagrama 17), con las siguientes posibilidades:

⇒ El receptor (2) puede tirar o jugar 1c1 por la línea de fondo o por el centro (diagrama 18).

⇒ (2) manda a (4) que se dirija hacia el poste medio para ganar la posición (diagrama 19).

Si (2) no recibe el pase de entrega, puede cortar hacia canasta (a), o bien moverse hacia la esquina (b), jugando entonces (4) 1c1 (diagrama 20). □

PERSONALIZACION DE DEFENSAS

Por **ANTONIO ALDEA** (Entrenador Superior)

Cuando nos encontramos al principio de temporada y empezamos a conocer a nuestros jugadores nos situamos ante el hecho de dotar de personalidad a nuestro equipo.

En defensa, juzgamos los tipos habituales de defensa que conocemos y pensamos cuál podría ir bien para nuestro equipo.

La propuesta que hago ahora va más allá; es crear una defensa según las características físicas y psicológicas de nuestros jugadores, buscando la personalización de defensas.

No nos limitaremos a adoptar un patrón a nuestro equipo, sino crear uno nuevo de acuerdo con nuestros objetivos y nuestras características.

Voy a dar dos ejemplos de dos tipos de defensa diferentes para las características de dos equipos distintos a los cuales he entrenado.

A) *Zona 1-2-2*. Las características son las de un equipo que nunca ha defendido en zona por ser un equipo de formación. Se buscó la iniciación a la defensa de zona.

1) Se buscaba la adaptación al concepto de defensa de una zona de responsabilidad en lugar de la responsabilidad individual.

2) Se querrá eliminar la problemática de elección sobre la responsabilidad de un hombre que corta y la posibilidad de trabajar esta defensa en los entrenamientos



donde el ataque se basa en pasar y cortar.

3) Se querrá un tipo de defensa lo suficientemente activa para no poder pensar zona = descanso.

4) Se querrá seguir con el concepto de muchas ayudas que se utiliza en individual, por tanto se tratará de defender con el máximo de jugadores en un cuarto de campo.

5) Lo más importante: se buscaba que cada defensor que tiene la responsabilidad del hombre-balón tenga que estar 100% sobre él, abocando al fracaso la defensa si esta premisa no se cumplía.

Visto esto, las características del entorno del equipo (equipo en for-

mación), es importante fijarse en las características físicas de nuestros jugadores individuales y para ello contamos.

⇒ *Hombres interiores:*

Uno muy grande y pesado y con muchos problemas de lateralidad, fácil de romper en 1c1, en dribbling, si le sacan fuera de su zona interior.

Lo ideal para él sería limitar su movimiento de forma horizontal, de manera que no tuviera que moverse en diagonal. De todas formas su defensa necesitará muchas ayudas.

Su importancia en el juego ofensivo del equipo lo hace imprescindible.

El resto de hombres interiores no son tan decisivos en ataque por lo que son más fácilmente rotables. En defensa son más

ágiles y de un nivel parecido.

⇒ *Hombres exteriores:*

Rápidos, de fuerte defensa individual y manos ágiles. Muy acostumbrados a defender con agresividad en individual.

Ante esto, la propuesta es dividir en dos los movimientos de los hombres exteriores y los interiores, de forma que las zonas de responsabilidad sean distintas, los movimientos de los interiores casi exclusivamente horizontales y de poco desgaste físico. Los exteriores con movimientos diagonales rotatorios y con gran desgaste físico.

Por eso partiremos el campo defensivo en dos; limitado por una

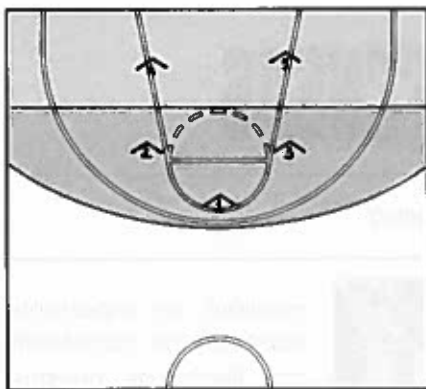


DIAGRAMA 1

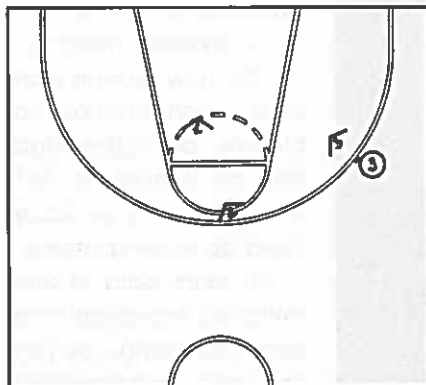


DIAGRAMA 2

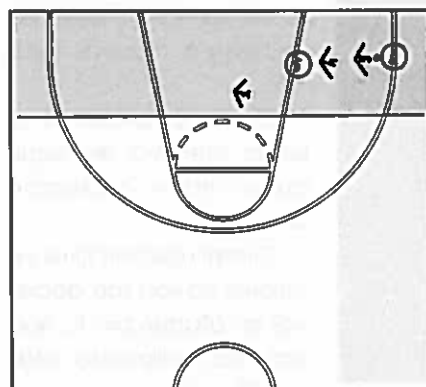


DIAGRAMA 3

línea horizontal que se encuentra por debajo del semicírculo discontinuo de la zona, y pasa por las marcas de tiro libre. (diagrama 1).

En la zona superior colocaremos a los hombres exteriores y en la inferior a los interiores.

Se atenderán a estas Reglas:

⇒ Jugadores 1, 2, 3:

- El que tiene al hombre balón más cercano a su zona sale a cogerlo individual.
- El que antes defendía al que tenía el balón va a la posición más cercana a canasta, teniendo en cuenta que si el balón está en el lado fuerte, él debe estar en el la-

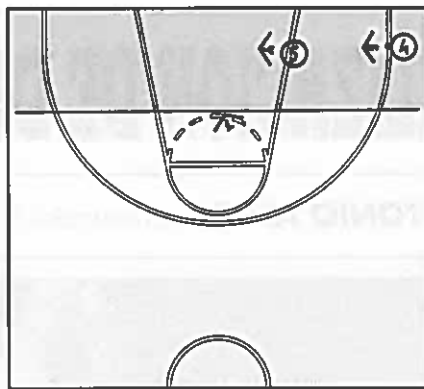


DIAGRAMA 4

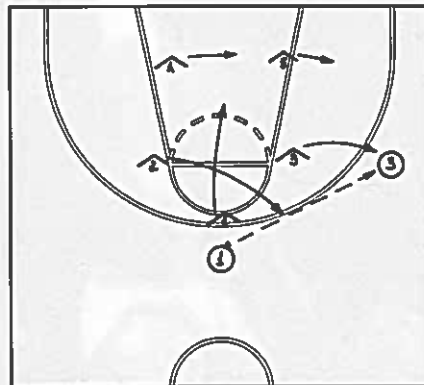


DIAGRAMA 5

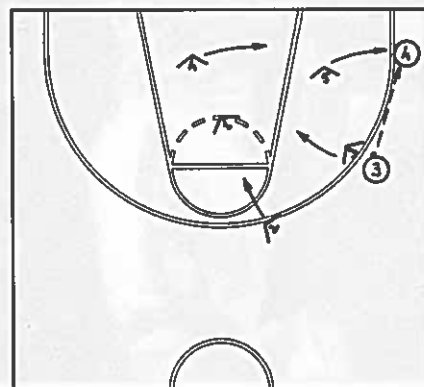


DIAGRAMA 6

do débil y sus pies orientados hacia este lado. Esta sería una excepción, diagrama 2.

• Con cada pase se debe dar una rotación de los exteriores en triángulo. Tan importante es que se salga a defender al hombre balón como que se baje a la zona más cercana al aro, como que se recupere con prontitud la zona superior de la defensa (al venir desde abajo existen grandes posibilidades de robar el pase de vuelta a la zona superior).

⇒ Jugadores 4, 5:

- Se sitúan en los postes bajos si el balón no establece un lado fuerte.

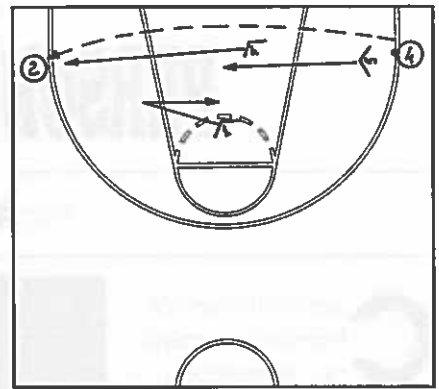


DIAGRAMA 7

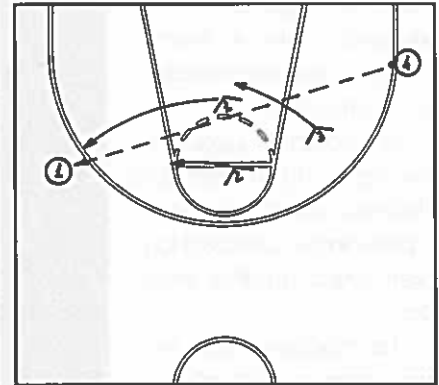


DIAGRAMA 8

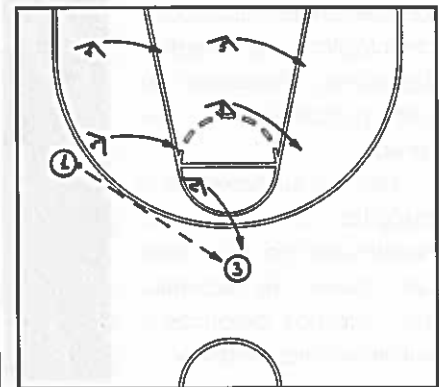


DIAGRAMA 9

• En el lado fuerte por debajo de su zona, defienden individual. El otro hombre puede optar por defender por delante al hipotético poste bajo (muy arriesgado, y necesitará de ayuda muy marcada del exterior cercano a canasta) o por detrás del poste, diagramas 3 y 4.

Reglas generales: Los pies deben estar orientados al balón excepto los del hombre exterior más cercano a canasta que tendrá uno orientado hacia el balón y otro a la posible recuperación hacia el lado débil por un pase skip.

Globalizando todo esto, podemos seguir en los gráficos siguientes

los ajustes en función del balón.

Pase marcando un lado fuerte. Sale (3); (1) toma la posición más cercana a canasta evitando el posible corte por delante del base. (2) regresa a la zona superior, *diagrama 5*.

Pase a la zona de responsabilidad de (5), que sale a cogerlo en individual. El resto de defensores ajusta su posición, *diagrama 6*.

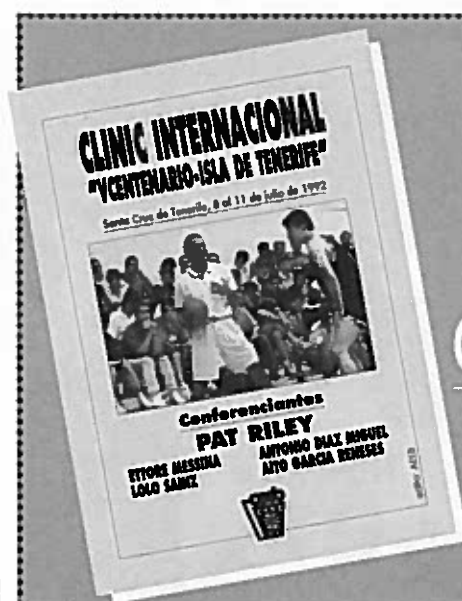
Si se produce un pase skip a la zona de responsabilidad de los hombres interiores, (4) debe recuperar. En este caso, el hombre exterior más cercano a canasta debe fintar para permitir a (4) recuperar, *diagrama 7*.

Si es a la zona de responsabilidad de los exteriores, el más cercano a canasta, (3) recupera ocupando la zona más cercana al balón. Este es el único caso en el que no se produce rotación de los exteriores pues no se produciría ventaja suficiente para la interceptación del balón en un hipotético pase a la zona superior, *diagrama 8*.

Si se produce el pase a la zona superior simplemente se ajustaría a la situación inicial, *diagrama 9*.

Es importante que si mediante el dribbling o por pases, el hombre balón pasa de la zona de responsabilidad de exteriores a interiores o al revés, el hombre que asume la responsabilidad salte con fuerza (incluso se podrá hacer un 2c1 con el hombre exterior e interior), estando ajustados ya el resto de hombres, *diagramas 10 y 11*.

También hacer notar que según el *diagrama 12* se puede distinguir un hueco importante en la zona cercana a canasta del lado débil; pero esto no representará problema, pues si (4) y (1) tienen una actitud activa con los brazos abiertos y el hombre balón está fuertemente defendido como si estuviera en individual, ese pase será difícil de hacer en condiciones y si se da, es fácil de interceptar. Lo que sí es posible es el pase skip de lado a lado, pero aquí si la defensa al hombre balón es fuerte, permite la fácil recuperación.



**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 1ª — 28009 MADRID
Teléfonos: (91) 575 35 65 — 575 21 81
Fax (91) 577 50 73

Tirada limitada: reserva tu ejemplar.



Quizás esta defensa no deba ser utilizada como base, pero para momentos puntuales y gracias a

que se basa en nuestros puntos fuertes, podremos utilizarla sin pensar en bajar el ritmo. Además, si nos fija-

mos, el hombre balón siempre tiene la espalda protegida de forma que si su hombre se le va, encontrará una ayuda inmediata. Por eso no nos importa hacer tanto hincapié en la defensa al hombre balón muy agresiva.

B) Zona 1-3-1. La característica es de un equipo necesitado de una defensa especial para un partido concreto. El campo es descubierto con aros muy duros, lo que dificultará el tiro exterior.

Influirá sobre todo la presencia de un cuarto hombre con un físico de atleta, buen salto y condiciones físicas envidiables, pero con una serie de deficiencias tácticas y técnicas que hace que se "pierda" tanto en las defensas individuales con ayudas, como en las zonas con mucha movilidad.

Ante esto se planteó también la separación entre hombres interiores y exteriores.

Para los hombres interiores se optó por un movimiento en "L", de forma que el jugador más cercano al aro es el que se decante hacia el

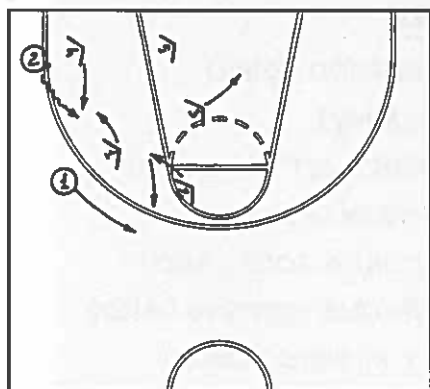


DIAGRAMA 10

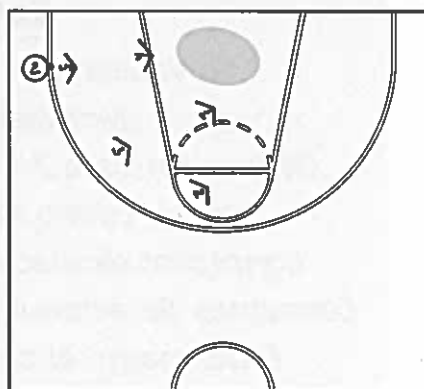


DIAGRAMA 12

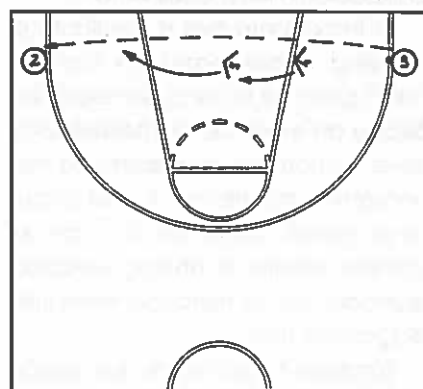


DIAGRAMA 14

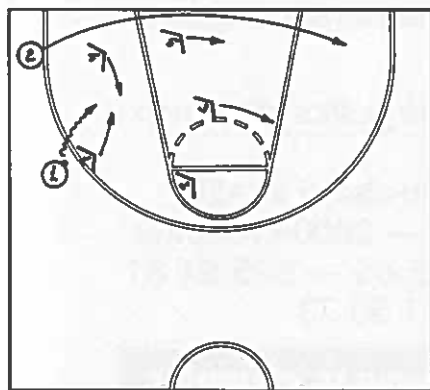


DIAGRAMA 11

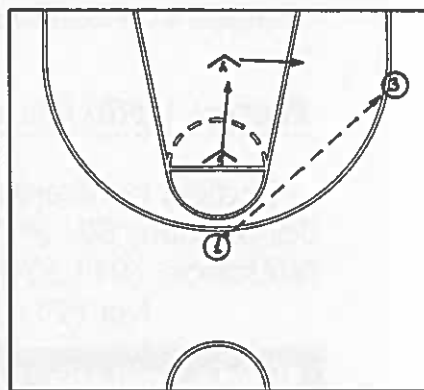


DIAGRAMA 13

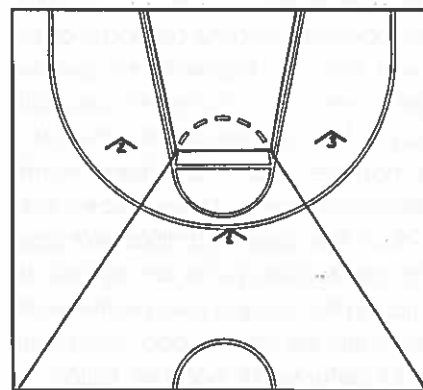


DIAGRAMA 15



balón cuando se establece un lado fuerte, y el otro baja tomando su posición, *diagrama 13*.

Si el balón vuelve al centro, recuperan su posición inicial y sólo inter-

mente mecánica, ocupen el máximo espacio posible (brazos arriba y abiertos) y sus desplazamientos sean casi inmediatos con el balón por el aire.

responsabilidad individual, *diagrama 15*.

Ellos se deben de atener a esas zonas y no traspasarlas para ayudar.

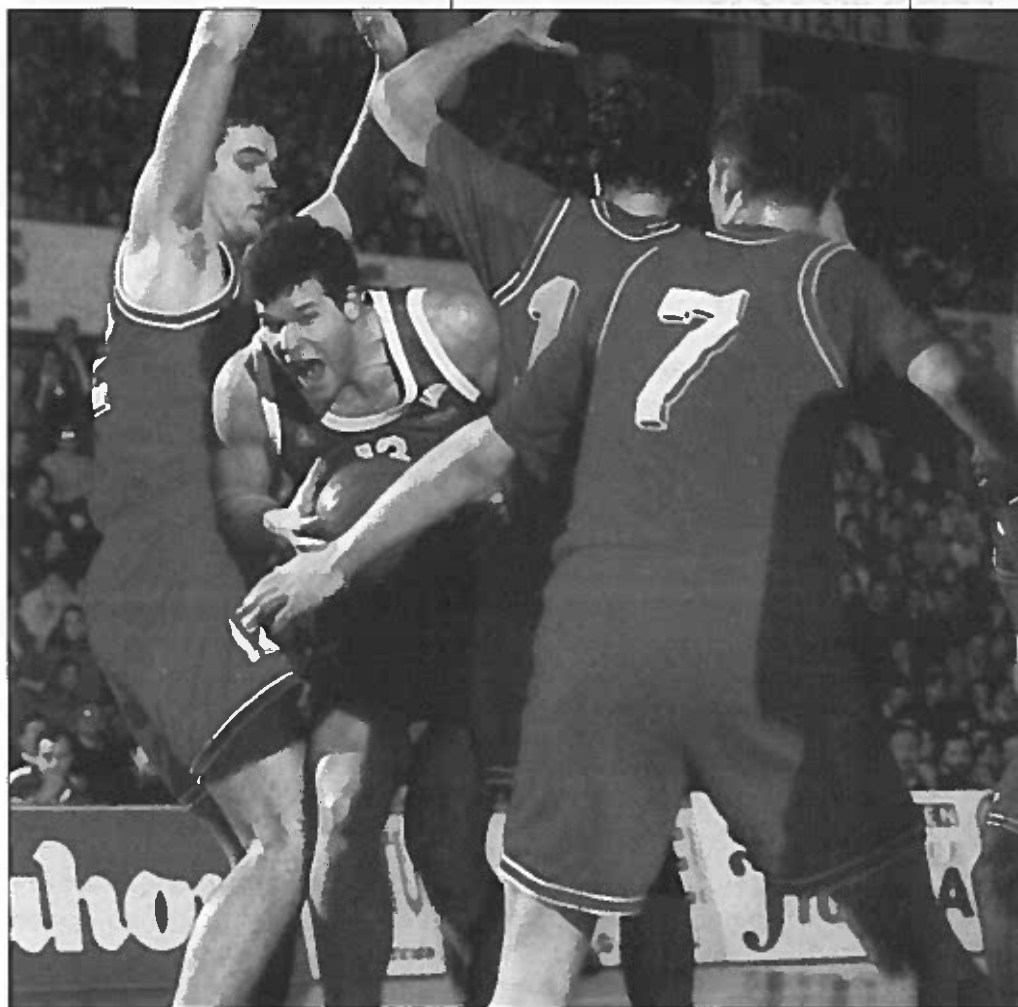
Como se adivina, si el ataque es

par es fácil poder tirar, pero eso es lo que queremos, debido a las características del campo y a que tendremos a nuestros mejores reboteadores cerca del aro.

La única premisa que hemos de tomar en cuenta es que, cuando el balón va al lado fuerte desde la zona de responsabilidad de (1), el hombre interior (5) no debe bajar a coger su posición hasta que (1) tome la posición de poste alto, *diagrama 16 y 17*.

Como se ve, esta defensa no debe ser adoptada como defensa base para toda la temporada, pues "facilita" demasiado la defensa a los hombres interiores y no permite su desarrollo táctico adecuado.

Si nos fijamos en estos dos ejemplos podemos ver como con dos posicionamientos clásicos "1-



cambiarán posiciones cuando se produce un pase skip, y el que estaba bajo el aro toma el poste bajo, *diagrama 14*.

Es importantísimo que, ya que la labor de estos dos hombres es pura-

Hacemos que "paguen" con trabajo físico la falta de concentración táctica.

Para los hombres exteriores, en lugar de hacer asignaciones individuales se les asigna unas zonas de

2-2" y "1-3-1" hemos adoptado unos movimientos diferentes que sirven tanto para reforzar nuestra mentalización para situaciones puntuales, como para inducir a error al equipo contrario, pues atacará estas zonas según está acostumbrado a atacarlas con los movimientos clásicos: para la "1-2-2" pondrá dos postes bajos y los subirá, buscarán un hipotético hueco central. Nosotros tendremos siempre una ayuda de un pequeño cercano a canasta.

Y para "1-3-1" no le servirá de nada llevar el balón de una esquina a otra intentando volcar la defensa (nosotros tendremos siempre uno de los aleros (2) ó (3) en esa zona). □

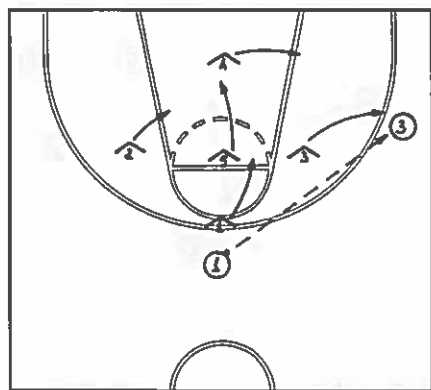


DIAGRAMA 16

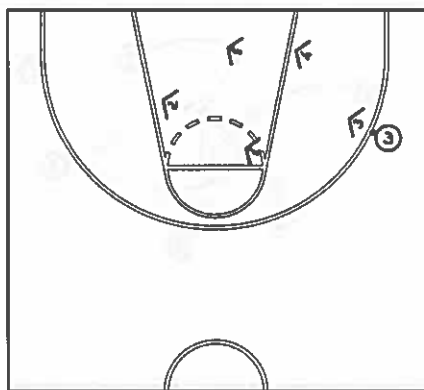


DIAGRAMA 17

ATAQUE CON UN SOLO PIVOT

Por **CARLO RECALCATI** (Entrenador Reggio Calabria)

Se puede jugar con un solo pivot por elección o por necesidad. Está claro que la mejor opción es la primera. Mi idea de jugar con un único pivot nace de la voluntad de realizar mucho contraataque y de disponer de cuatro jugadores capaces de llevarlo a cabo, en muchas ocasiones eliminando un pase. Si quien lleva el contraataque es un jugador alto, no me preocupa porque está capacitado para jugar un "pasa y sigue" sin problemas. Cuando el equipo no logra terminar el contraataque entonces esperamos el pivot para jugar en medio campo.

No me gusta mucho el juego esquemático; prefiero dar reglas muy estrictas en defensa y más liber-

tad en ataque, confiando en la capacidad de lectura de la defensa de mis jugadores.

De esta manera, disponiendo de cuatro jugadores de perímetro, se crea más espacio y libertad de movimiento para el pivot dentro del área, y además cada jugador puede disponer de un espacio en el poste bajo (todos los jugadores perimetrales gozan de la posibilidad de ocupar todas las posiciones en ataque y buscar desajustes defensivos).

La situación de salida depende de las características del pivot: por ejemplo, si es hábil y veloz, intentamos que juegue en línea con el balón y la canasta para poner en dificultad al defensor cada vez que entramos el balón al pivot.

No me gustan los pivots que buscan "pelea": el pivot debe coger una posición y de esta manera hacer que la defensa se mueva (reacción). En este momento todo el equipo debe trabajar leyendo este movimiento del pivot. Si éste está por delante del defensor, debe recibir el balón y si no hay ayuda defensiva debe obligatoriamente jugar 1c1; si llega la ayuda, debe ser capaz de castigarla con una salida

rápida del balón que sirva para romper las rotaciones defensivas.

Cuando el balón penetra y la defensa se cierra, hay que doblar. Si la defensa marca al pivot por delante, éste debe guiar a los compañeros haciéndoles ver dónde quiere el balón, aguantando la posición y guiar, con el movimiento de los pies, el pase.

Cuando el balón va en una esquina hay que buscar buenas líneas de pase para (5), *diagrama 1*. Con el balón en posesión de (3), (4) realiza un bloqueo ciego en el lado débil para (2) que corta, *diagrama 2*, para recibir un eventual pase; otra opción es que (2), en lugar de cortar hacia canasta, aproveche el bloqueo de (4) para abrirse, *diagrama 3*, y recibir para un tiro o un 1c1 en penetración. También, si el defensor de (2) anticipa, se puede buscar el pase a (4), que puede tirar o penetrar. En esta segunda opción, si recibe la ayuda del defensor de (5), puede doblar el balón hacia el pivot que corta por la línea de fondo.

Otra opción es que (2) reciba el balón de (3) y juegue 2c2 sobre un bloqueo que realiza (4), *diagrama 4*. Si esta opción no se realiza, (4)

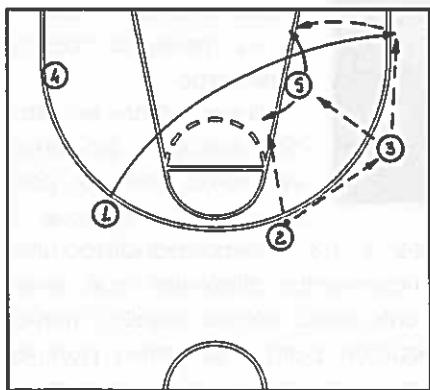


DIAGRAMA 1

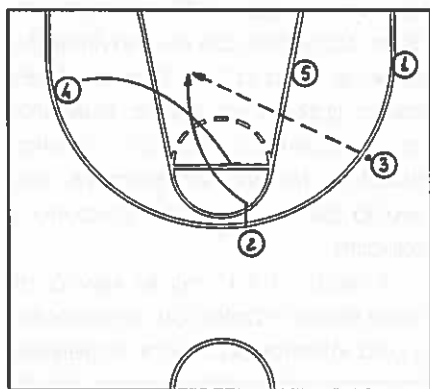


DIAGRAMA 2

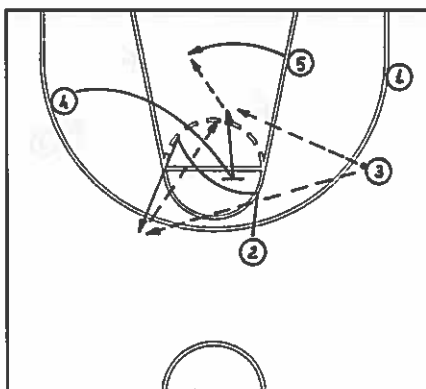


DIAGRAMA 3

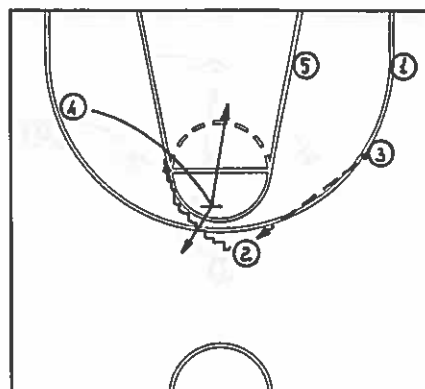


DIAGRAMA 4

se coloca en el poste bajo dejando espacio para el corte de (5), que puede recibir para tirar o cambiar el balón de lado, *diagrama 5*. Una de las reglas básicas es que no hay que quitar espacio a (5), por ello en los cortes se puede estar un máximo de dos segundos en el poste bajo y luego despejamos saliendo a la línea de tres puntos, *diagrama 6*.

Como ya he mencionado, la clave de un buen ataque es la lectura que sepan hacer nuestros jugadores sobre unos movimientos standard que les enseñamos. Por ejemplo, en el *diagrama 7*, (3) pasa a (1) y corta sobre un bloqueo de (5). (1) pasa a (2) y éste puede hacerlo sobre (3), que ha cortado. A continuación (1) bloquea en medio del área para un corte alto de (4) y luego se va a la esquina. De esta manera hemos creado un movimiento interesante para todos los jugadores y sobre todo hemos logrado crear mucho espacio para que (5) pueda jugar con comodidad.

En otra situación, con balón en



manos de (2), (4) bloquea a (5), *diagrama 8*, que corta bajo mientras el bloqueador se va alto. En este momento (3) corta fuerte por la línea de fondo, *diagrama 9*, y (4) le susti-

tuye en el perímetro. Si (3) recibe de (2), éste corta y, si no recibe, se va al lado contrario, *diagrama 10*, mientras (3) juega pick and roll (2c2) con (5). □

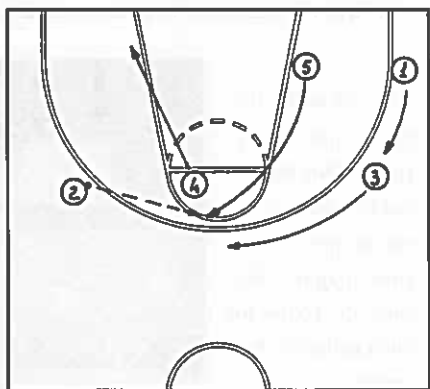


DIAGRAMA 5

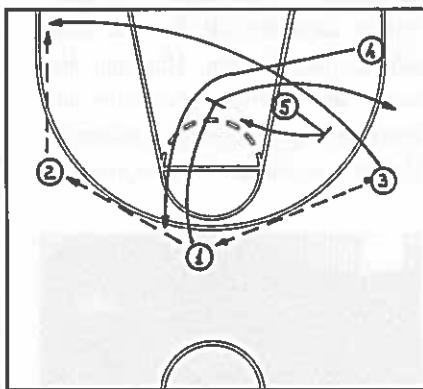


DIAGRAMA 7

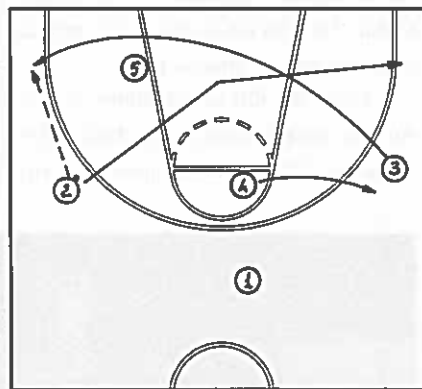


DIAGRAMA 9

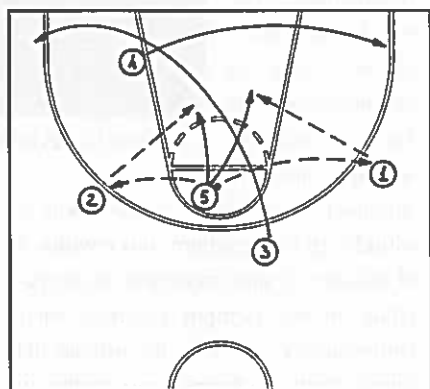


DIAGRAMA 6

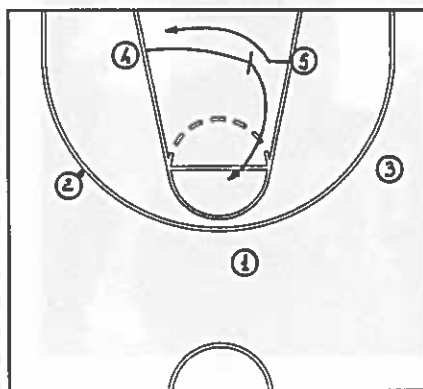


DIAGRAMA 8

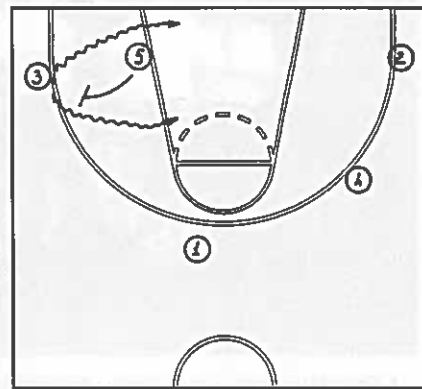


DIAGRAMA 10

BALONCESTO A TOPE



CLINIC INTERNACIONAL

Sevilla Ciudad del Deporte



JUNTA DE ANDALUCÍA

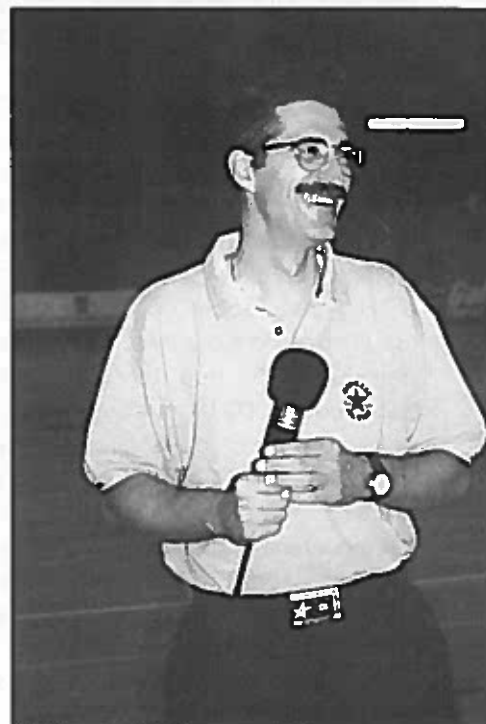
DIPUTACION
DE
SEVILLA



Con la colaboración del Excelentísimo Ayuntamiento de Sevilla, con especial mención a su Alcaldesa, Sra. Soledad Becerril, y al Teniente de Alcalde, Sr. Juan Ortega, y de la Excelentísima Diputación sevillana, con su director de deportes, sr. Leo Chaves, al frente, se llevó a cabo en la capital andaluza el ya clásico Clínic Internacional que cada verano organiza nuestra Asociación.

Cerca de 300 entrenadores se dieron cita para presenciar las charlas técnicas de cinco conferenciantes de lu-

jo: P.J. Carlesimo, entrenador del Portland Trail Blazers (el equipo de Arvidas Sabonis); Cesare Pancotto, entrenador del Siena, equipo de la Al italiana, tres veces nombrado mejor entrenador de Italia, que fueron los representantes extranjeros, y que vinieron a unirse a Manel Comas, Salva Maldonado y Pepe Laso, tres grandes técnicos nacionales de los que sobra cualquier presentación. Hay que destacar el alto nivel técnico de los conferenciantes que supieron transmitir, cada uno a su manera, importantes da-



▲ Alberto Pesquera, el director técnico del Clínic, en acción.

tos y detalles técnicos que seguramente han servido para enriquecer el ya de por sí amplio bagaje técnico de todos los entrenadores asistentes.

El clínic tradicionalmente tiene dos niveles, el oficial o sea las charlas técnicas de los conferenciantes, que alcanzan

un nivel muy elevado y que todo el mundo, en el extranjero, nos envidia, y el oficioso, el que transcurre en los pasillos, en los "tiempos muertos" entre conferencia y otra y en los sillones del hotel donde estábamos casi todos en



▲ Salva Maldonado durante una de sus charlas.



▲ Manel Comas explicando a los asistentes.

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 (Aito); trabajo con jugadores exteriores (Laso); transición defensiva (Aito); ataque estático 5c5 (Daly).

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío.



Pontevedra, 7 al 10 de julio de 1993

CONFERENCIANTES

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

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

CLINIC "COSTA BRAVA"

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



Conferenciantes

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



edición: AEEB

CLINIC "COSTA BRAVA"

Temas de:

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío.

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO: ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

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

CONSTRUCCION DE UNA DEFENSA PRESIONANTE

Por **JAIME MARTINEZ** (Entrenador Superior)

Hay una corriente de trabajo en la que se está más pendiente de explotar al jugador con complicados sistemas de ataque y de realizar pocas innovaciones en defensa, en definitiva no arriesgar en defensa, ya que lo que prevalece es el resultado. Mientras se gana no hay problema, todo se puede ocultar y se olvidan de la técnica y táctica individual, que es realmente lo que se debería trabajar más, y no se dan cuenta que los sistemas pueden ganar varios partidos pero realmente no están formando jugadores. Por todo esto y algunos motivos más que citaremos a continuación nos hemos decidido a realizar una defensa en lo que arriesgamos con continuos "traps" en las bandas. Los motivos son:

⇒ Hacer más espectacular el baloncesto.

⇒ Como complemento al juego de contraataque y no estar continuamente con cambios de ritmo, la única forma es la de acelerar el ritmo de ataque al contrario para entrar en una dinámica que estuviera más acorde con el juego de contraataque que desarrollamos.

⇒ Obligar al equipo contrario a jugar de una forma no habitual y con constantes 2c1 con la dificultad que ello conlleva a la realización de un juego de ataque organizado.

Veamos ahora los pasos que debemos seguir para realizar una defensa agresiva con "traps" en el perímetro y sus rotaciones correspondientes. Es preciso contar con un equipo en el cual todos los jugadores sean capaces de estar en

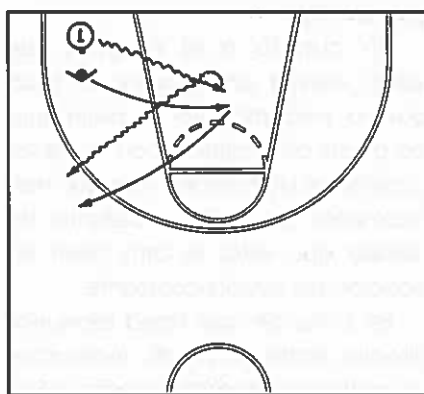


DIAGRAMA 1

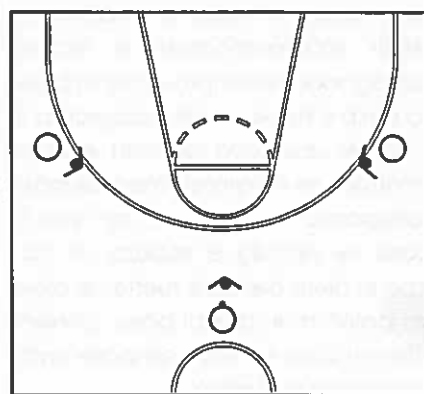


DIAGRAMA 2

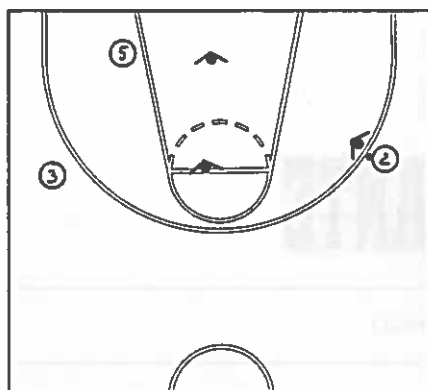


DIAGRAMA 3

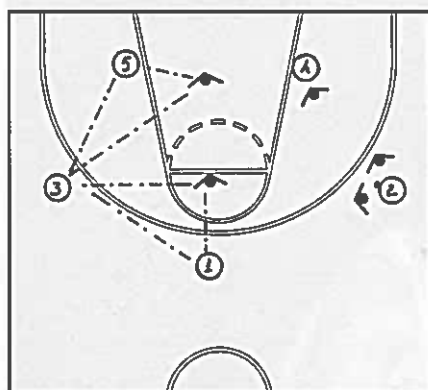


DIAGRAMA 4

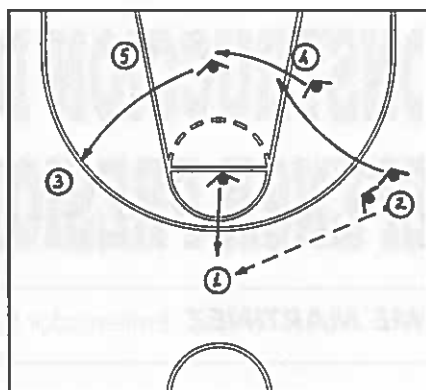


DIAGRAMA 5

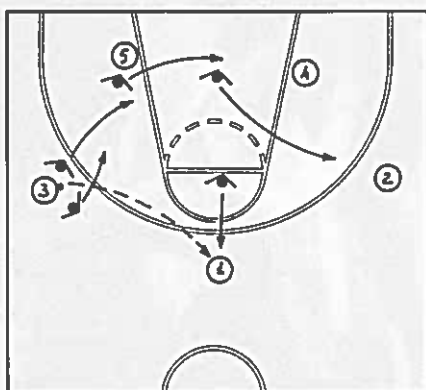


DIAGRAMA 6

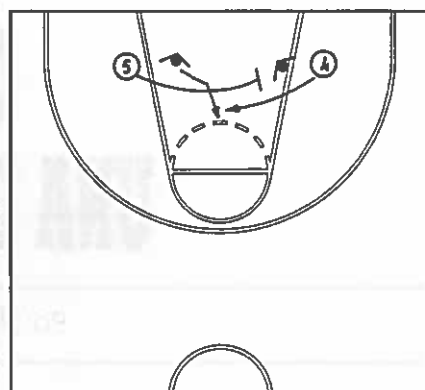


DIAGRAMA 7

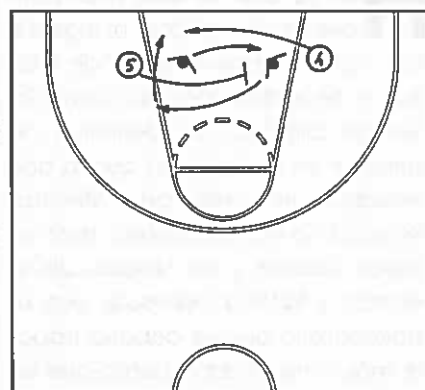


DIAGRAMA 8

► todas las posiciones ya que debido a las rotaciones hay momentos en los que los pivots tienen que defender en el perímetro.

Distinguiremos entre el trabajo a realizar en el perímetro y el juego interior. El trabajo comienza con el base que presionará intentando llevar a su oponente a la banda; deberá retrasar la llegada del balón a nuestro campo hasta el límite de los 10", *diagrama 1*.

Una vez ya en nuestro campo, las líneas de pase deberán ser fuertes impidiendo recibir a los aleros, es decir sobremarcando e incluso arriesgando hasta provocar la puerta atrás si es necesario, *diagrama 2*. Cuando uno haya recibido, el alero contrario se situará en línea de pase (*diagrama 3*). En caso de que el base se decida a realizar un 2c1 con el alero del lado fuerte, el alero sin balón marcará al base, poniéndose el pivot en línea de pase entre su hombre y el alero.

El pivot del lado fuerte deberá

defender por delante para salir si fuera necesario a realizar el 2c1 con el alero en la esquina, mientras que el otro pivot se encuentra en línea de pase (*diagrama 4*).

Las rotaciones comienzan en cuanto el balón vuelve a la cabeza de la zona, que es el único pase que está permitido; los jugadores que estaban en el lado débil pasan a formar parte del lado fuerte del balón. El que realiza el 2c1 es el único que se queda con su hombre, el resto rotan en sentido circular, *diagramas 5 y 6*.

En cuanto a la defensa del juego interior arriesgamos al igual que lo hacemos en el perímetro; los pivots defenderán con cambios constantes de posición, aunque normalmente lo harán por delante, teniendo que estar el otro pivot en posición de ayuda constante.

En caso de que haya bloqueos directos entre los pivots, realizamos un cambio automático entre ellos; el defensor del que bloquea coge

al que viene y lo defiende de cara, *diagrama 7*. También podemos dejar espacio y para ello nos separamos y dejamos pasar tanto al atacante como al defensor, *diagrama 8*. Además, los pivots nunca podrán dejar que su hombre les corte por delante impidiéndoselo defendiendo de cara, *diagrama 9*.

Pasemos ahora a los ejercicios y en primer lugar realizamos una defensa de 1c1 en mitad del campo trabajando sin manos; el defensor debe estar con el centro de gravedad bajo. Durante las dos primeras semanas este trabajo es fundamental para acostumbrar a la gente a defender y coger resistencia sobre todo para los pivots, que así se acostumbrarán a este trabajo para cuando tengan que defender en sus posiciones habituales. Ir aumentando de intensidad de menos a más. El tiempo de trabajo será: en pretemporada, 25 minutos; en temporada, 10 minutos, *diagrama 10*.

Después de la primera semana

► **Datos del libro:**

Título: *PSICOLOGIA Y LESIONES DEPORTIVAS: PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN*

Autor: *José María Buceta*

Editorial: *Dykinson*

Año de publicación: *1996*

Formato: *17 x 24 cm*

Páginas: *188*

P.V.P.: *1.950 pts.*

► **Contenido:**

○ **INTRODUCCION:**

Lesiones deportivas y variables psicológicas.

○ **Capítulo-1: CONTROL DEL ESTRÉS Y PREVENCIÓN DE LESIONES:** Estrés y vulnerabilidad a las lesiones. Evaluación del estrés previo a las lesiones. Estrategias para el control del estrés previo a las lesiones. Eficacia de la intervención psicológica para el control del estrés y la prevención de lesiones. Planteamiento de un caso.

○ **Capítulo-2: LESIONES DEPORTIVAS, ESTRÉS Y RECUPERACION:** Estrés post-lesión. Evaluación psicológica post-lesión. Intervención psicológica post-lesión. Eficacia de la intervención psicológica post-lesión. Planteamiento de dos casos.

○ **Epílogo: LA APLICACION DE LA PSICOLOGIA EN EL AMBITO DE LA PREVENCIÓN Y LA RECUPERACION DE LAS LESIONES DEPORTIVAS.**

► **¿De qué trata este libro?**

En este libro se explica la importancia que tienen las cuestiones psicológicas tanto en la vulnerabilidad de los deportistas a lesionarse, como en la recuperación de sus lesiones; y se plantean estrategias de intervención que permiten controlar estas cuestiones para reducir el riesgo a lesionarse y

**PSICOLOGIA Y LESIONES DEPORTIVAS:
PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN**

José María Buceta



DYKINSON 1996

favorecer, cuando la lesión esté presente, una mejor y más rápida recuperación. Se trata de un libro ameno y muy práctico, con numerosos ejemplos ilustrativos y dos partes claramente diferenciadas. La primera, centrada en la prevención, se refiere, sobre todo, a la comprensión y el control del estrés, siendo especialmente apropiada para los entrenadores deportivos. La segunda, centrada en la recuperación de lesiones, también interesa a

los entrenadores como máximos responsables de los deportistas a su cargo, pero sobre todo a médicos y fisioterapeutas e incluso a los propios deportistas lesionados.

► **¿Por qué interesa este libro a los entrenadores?**

El estrés psicológico es una variable muy relacionada con el deporte de competición, y su control apropiado puede tener repercusiones muy favorables en cuatro importantes frentes: el rendimiento deportivo, la prevención de lesiones, la prevención de alteraciones psicopatológicas y el desarrollo personal de los deportistas jóvenes. Los conceptos y estrategias que incluye la primera parte de este libro, aunque centrados fundamentalmente en la prevención de lesiones, sirven para que el entrenador pueda influir positivamente en los cuatro frentes señalados. Además, en la segunda parte, el libro acentúa la importancia del entrenador en el proceso de recuperación de sus deportistas lesionados, señalando áreas de actuación que pueden ser decisivas.

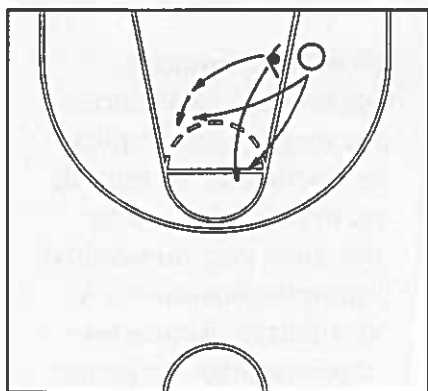


DIAGRAMA 9

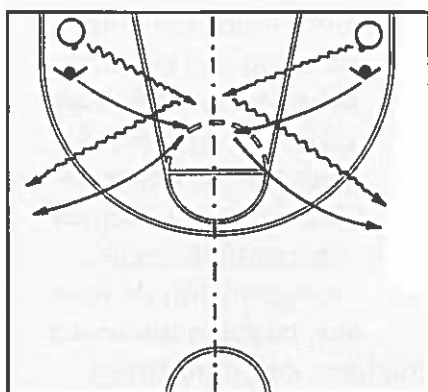


DIAGRAMA 10

de trabajo, el campo de actuación será toda la cancha. Los jugadores ya están acostumbrados a trabajar

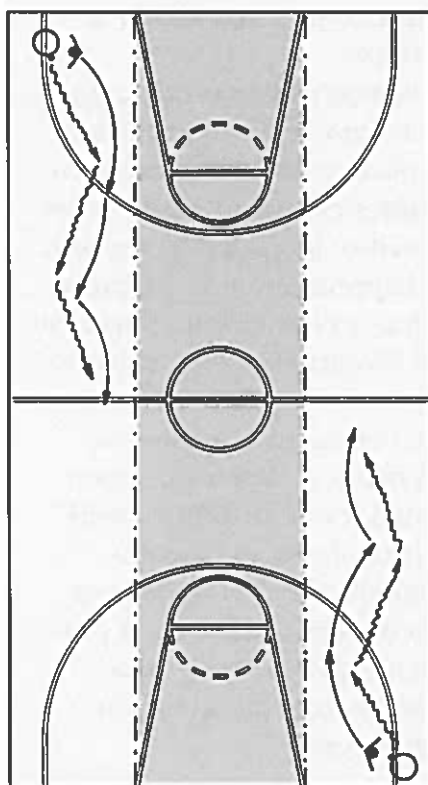


DIAGRAMA 11

en medio campo y ahora debemos acostumbrar y co-ger resistencia mayor resistencia y potenciar las piernas para defender agresivo.

En el siguiente ejercicio acostumbramos a los defensores a llevar a la gente a la banda y a su vez negamos al atacante el carril central. La principal tarea que ha de realizar el defensor es la de ofrecerle el avance por la banda impidiéndole que coja el centro. El atacante por la banda no ofrece peligro, *diagrama 11*.

El tiempo de trabajo será: pre-temporada, 15 minutos; temporada, 10 minutos.

Con la ejecución del siguiente ejercicio lo que hacemos es trabajar la defensa de recepción de los aleros y a su vez trabajamos la defensa del lado de ayuda. Realizamos un trabajo de ayuda y recuperación. El jugador que está defendido tiene que intentar recibir; cuando recibe la primera vez devuelve el balón al pasador; éste pasa al jugador que se encuentra en el otro lado del ataque y el defensor se debe poner en línea de pase sobre la línea de tiros libres. El atacante del lado sin defensor devuelve el balón y el atacante con defensor debe intentar recibir de nuevo. Si recibe juega 1c1; sino corta al poste del lado débil (el pasador da el balón al atacante solitario) e intenta jugar 1c1 en el

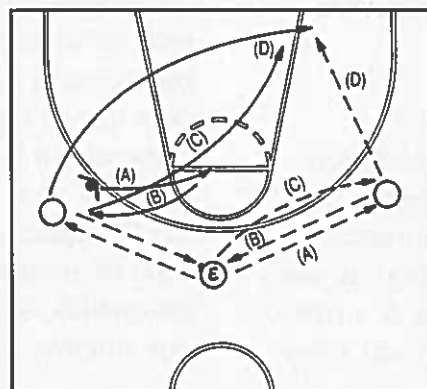
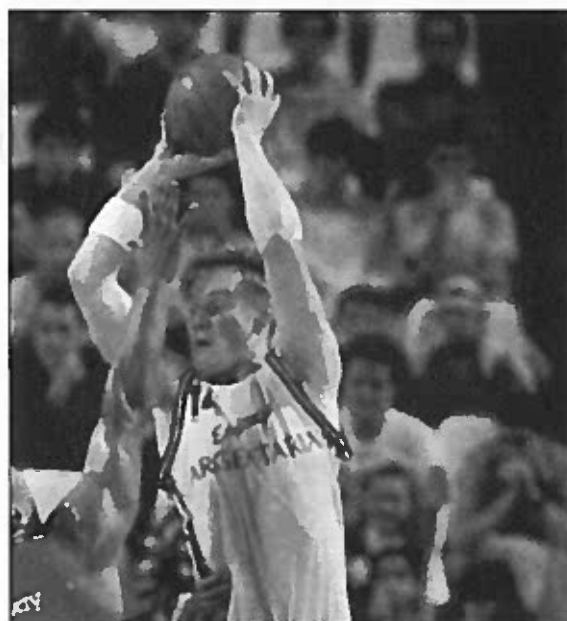


DIAGRAMA 12



poste bajo, *diagrama 12*.

El tiempo de trabajo será: pre-temporada, 15 minutos; temporada, 10 minutos.

Ahora trabajamos la rotación con un poste. Empezamos a realizar los "traps" en el perímetro; trabajamos con cuatro hombres atacando y cuatro defendiendo, tres por el perímetro y un poste. Cuando el balón va a un alero, el base realiza el "trap" con el alero; el otro alero se pone en lado de ayuda. El único pase que está permitido es el pase de vuelta a la cabeza de la zona. El pivó del lado del "trap" debe defender por delante para salir, si fuera necesario, a realizar un "trap" en la esquina. La rotación después del "trap" es:

⇒ El alero del lado sin balón coge al base.

⇒ El poste del lado sin balón coge al alero de ese lado.

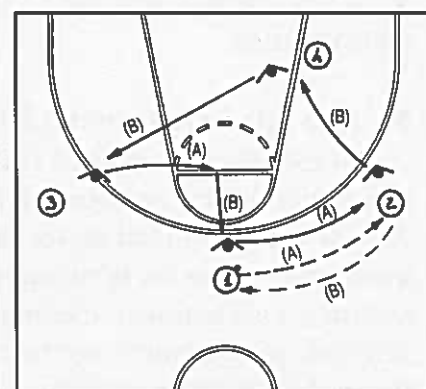


DIAGRAMA 13

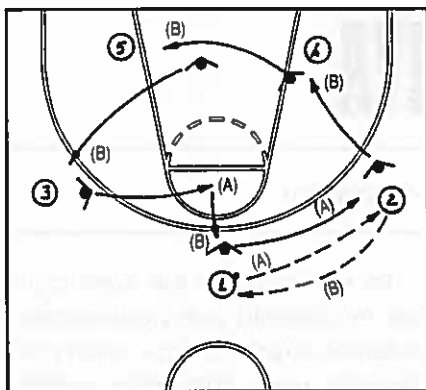


DIAGRAMA 14

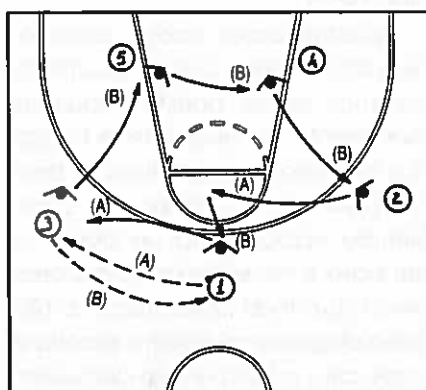


DIAGRAMA 15

⇒ El alero del 2c1 cogerá al poste de su lado.

⇒ El base se quedará con el hombre a quien fue a realizar el 2c1, *diagrama 13*.

El tiempo de trabajo será: pretemporada 15 minutos (trabajar ambos lados); temporada: 10 minutos (trabajar ambos lados).

Y ya para terminar, realizar la defensa al complejo, con todos los jugadores trabajando principalmente las rotaciones y sobretodo las líneas de pase y el movimiento de todos los jugadores. Con esta defensa presionante intentamos crear el caos y el desorden; y a partir del caos, crear el orden y salir veloces al contraataque ya que el pase de vuelta del "trap", si los jugadores están atentos, se podrá robar. Sólo hay un inconveniente, que los jugadores están más atentos a robar el balón que a defender con intensidad y no precipitarse. Debemos procurar que el contrario caiga en errores y se precipite, no seamos nosotros los que los come-

IMPORTANTES ACTIVIDADES EN ORENSE

Orense fue testigo, en la pasada primavera, de dos importantes acontecimientos deportivos relacionados con nuestro deporte: el X Clínic "Deputación de Ourense" y la I Concentración de Jóvenes Valores. Los días 5, 6 y 7 de abril se dieron cita en el

Pazo dos Deportes "Paco Paz" cerca de 200 entrenadores asistentes para presenciar las conferencias de Salva Maldonado (entrenador del

TDK Manresa), Ettore Messina (seleccionador italiano), Javier Imbroda (entrenador del Unicaja Málaga), Angel Navarro (entrenador del Xacobeo Orense) y Antonio Barros (entrenador CAB Coruña) y contando además con la presencia de Pepe

Laso como entrenador invitado.

Posteriormente del 24 al 29 de junio se realizó la "I Concentración de Jóvenes Valores" con la presencia de 30 jóvenes participantes gallegos que bajo la dirección de Pepe Laso y la coordinación de Angel Navarro, recibieron sesiones intensivas de técnicas y táctica individual.

Ambos acontecimientos se fraguaron bajo la organización conjunta del "Servicio de Deportes" de la Deputación de Ourense y la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto y la colaboración del Club Ourense de baloncesto. □

tamos. Es mejor esperar al segundo o tercer "trap" porque seguramente sacaremos más provecho que en el primero, *diagramas 14 y 15*.

La rotación después del 2c1 entre alero y base es:

⇒ El alero del lado sin balón coge al base.

⇒ El poste del lado sin balón coge al alero de ese lado.

⇒ El poste del lado con balón coge al pívot del lado contrario.

⇒ El alero del 2c1 cogerá al poste de su lado.

⇒ El base se quedará con el hombre a quien fue a realizar el 2c1.

El tiempo de trabajo será: pretemporada: 15 minutos (ambos lados); temporada: 10 minutos (ambos lados).

Para que el trabajo sea más real y los jugadores trabajen con más motivación, jugaremos situaciones reales del juego con marcadores adversos, contando los balones que recuperamos y castigando las precipitaciones. □



VERSATILIDAD OFENSIVA

Por **ALBERTO PESQUERA** (Entrenador Covirán Granada)

El sistema que voy a explicar fue el más utilizado por mi anterior equipo en la ACB, y fue el que más puntos nos dio hace dos temporadas debido, creo, a su gran cantidad de posibilidades para los jugadores que en aquel momento integraban la plantilla.

La disposición inicial es "1-2-2" pero colocados en disposición de "1-caja", con los postes arriba y los aleros abajo.

El primer movimiento estaba hecho para buscar inicialmente la puerta atrás de nuestros escoltas, que tenían cierta facilidad para realizarlo, en el momento que recibe el poste alto del lado contrario. Pero en realidad, el movimiento estaba pensado sobretodo para el tiro de

nuestro alero alto o para la continuación de nuestro poste tras el bloqueo al alero alto. El alero alto era un gran tirador y le dábamos la posibilidad de, leyendo la defensa, poder salir por un lado o por otro con cierta ventaja ya que el doble bloqueo era de un poste y del base y los cambios defensivos eran difíciles de realizar. Aún así el primer cambio defensivo se producía con el defensor del poste que se iba con el alero y que por lo tanto permitía una buena continuación de nuestro poste debajo de canasta. Este movimiento fue el que más ensayamos, pues se necesitaba un buen pasador que supiera leer la defensa. Más tarde, observamos que el cambio nos lo hacían con el defensor del base, y por eso nuestro base se abría rápidamente a un lado o al otro para poder recibir, y hacer un tiro bastante cómodo. Dentro del mismo movimiento, había momentos en que el defensor del escolta no permitía recibir rápido a nuestro jugador, y entonces ampliamos el movimiento con un pase a la mano de nuestro poste al alero alto para hacer tres bloqueos consecutivos al escolta que podía hacer un buen tiro.

En realidad éste fue nuestro primer movimiento que posteriormente fuimos ampliando con otras posibilidades para darle más versatilidad al ataque con la misma disposición inicial.

Nuestros bases hacían bastante bien los bloqueos con los pivots, así pudimos sacar nuestro siguiente movimiento, en el que se le hacían dos bloqueos consecutivos al base por parte de los dos postes, como primera opción para un buen tiro del base si no se le defendía bien, pero sobre todo para utilizar un bloqueo diagonal de nuestro escolta al poste alto, o para un tiro de nuestro alero escolta tras bloqueo del otro poste en la parte alta de la zona.

Por último ampliamos el movimiento en la misma disposición inicial, con el clásico movimiento del bloqueo alto-bajo que se utiliza mucho en los saques de banda. Aquí, en el lado hacia el que se desplazaba el base, era el alero el que bloqueaba al poste; después de mucho hacerlo, nos dimos cuenta que podría recibir mejor el pivot en el poste medio, y sobretodo el alero que le bloqueaba, bien para hacer un tiro o bien para tener mejor timing de pase hacia el bloqueo

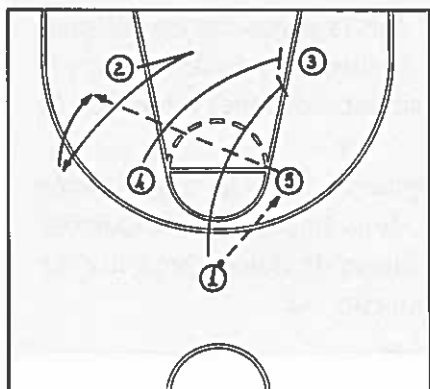


DIAGRAMA 1

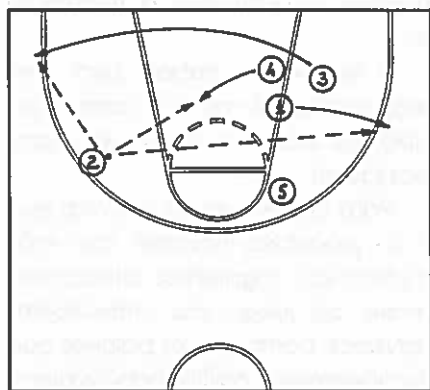


DIAGRAMA 2

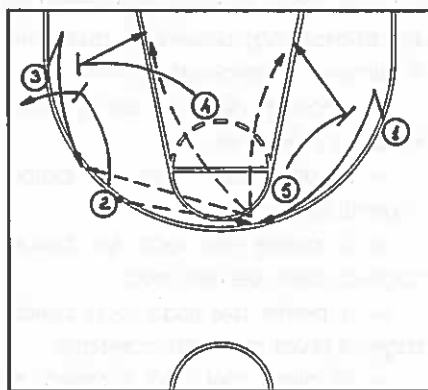


DIAGRAMA 3

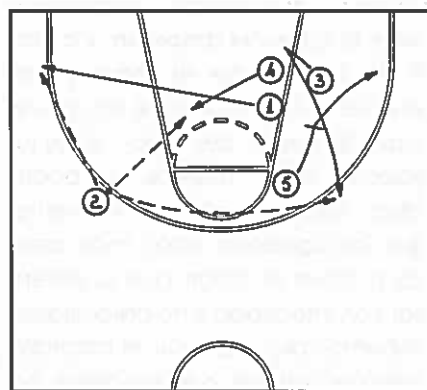


DIAGRAMA 4

que se estaba haciendo en el lado débil inicial. En ese lado sin embargo observamos que era mejor el bloqueo del poste al alero, bien para un tiro del alero o para un pase al pivot que cogía posición en el poste medio.

Antes de entrar en detalles, destacar que estos movimientos son totalmente simétricos por lo cual se pueden empezar en cualquier lado. Las tres situaciones de salida básicas eran el "puño arriba", "puño lateral" y "puño abajo".

En la primera opción, *diagrama 1*, el base (1) pasaba a (5), en el poste alto, e iba junto con (4) a realizar un doble bloqueo a (3), mientras (2) jugaba 1c1 sin balón buscando la puerta atrás e intentando recibir un pase del pivot. Si esta primera opción no se podía realizar, (5)

pasaba a (2) mientras (3), *diagrama 2*, cortaba por la línea de fondo, aprovechando el doble bloqueo, para recibir de (2) y tirar. En el momento que (3) cortaba, (4) buscaba la continuidad en medio para poder recibir en el caso que la defensa cerrara sobre (3), mientras (1) se abría en el lado contrario. La continuidad del movimiento la llevaba a cabo (5) que bajaba a bloquear a (1), *diagrama 3*, para que éste recibiera el pase de (2) en la salida del bloqueo. Contemporáneamente (2) iba a bloquear a (3) junto con (4), y nuestro tirador trabajaba la salida para recibir de (1) y tirar, mientras (4), tras bloquear, cortaba interior, (2) se abría a la esquina y (5) buscaba posición al poste bajo.

Si (3), en lugar de cortar al lado contrario, fintaba y se iba hacia arri-

ba, *diagrama 4*, recibía un tercer bloqueo de (5) para poder tirar desde la parte frontal, mientras (4) buscaba el pase interior, (5) se iba al poste bajo y (1) se abría a la esquina contraria. Si (3) no podía tirar, *diagrama 5*, (4) y (2) jugaban el doble bloqueo para (1) que subía a recibir. (3), después de pasar a (1), cortaba sobre el bloqueo de (5) en el poste bajo.

La siguiente opción la utilizábamos cuando (5) no podía pasar hacia (2), *diagrama 6*; entonces (3) iba a buscar la pelota mano a mano con (5) mientras (4) iba a realizar un bloqueo ciego a (2), y (1) se abría a la esquina contraria. Con el balón en posesión de (3), (2) aprovechaba el bloqueo en secuencia de (4) y (5) para recibir, *diagrama 7*.

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); Contra-ataque 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, - 5ªª • 28009 Madrid • ☎ (91) 575 21 81-575 35 65 • Fax (91) 577 50 73

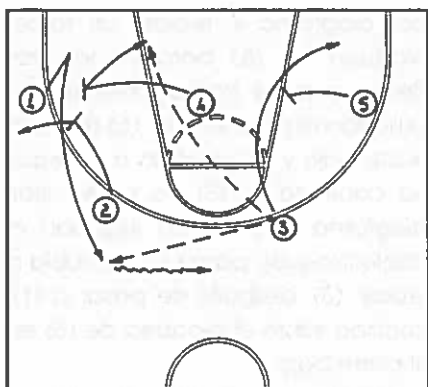


DIAGRAMA 5

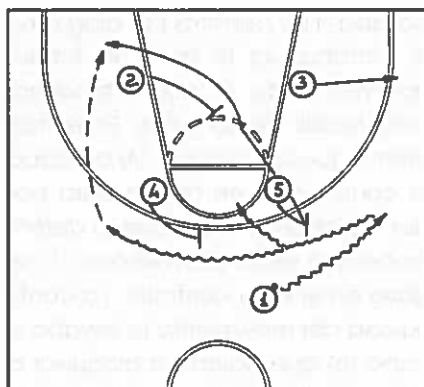


DIAGRAMA 8

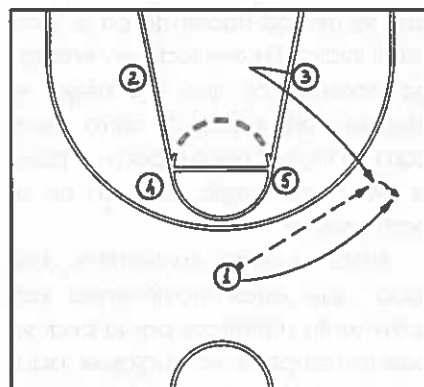


DIAGRAMA 11

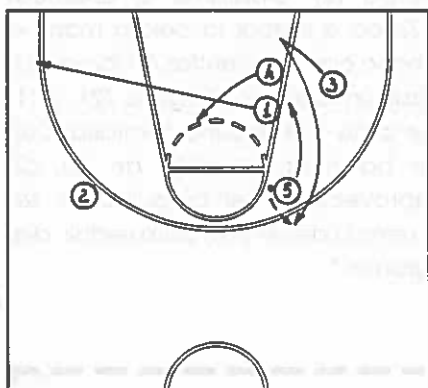


DIAGRAMA 6

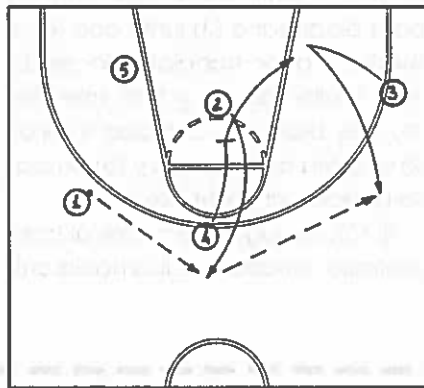


DIAGRAMA 9

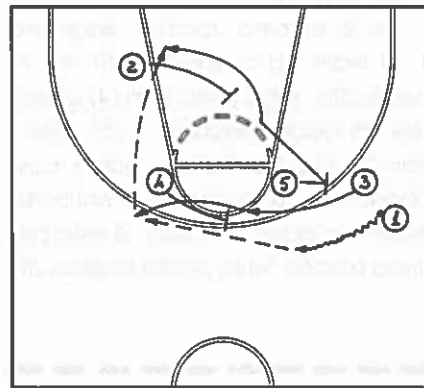


DIAGRAMA 12

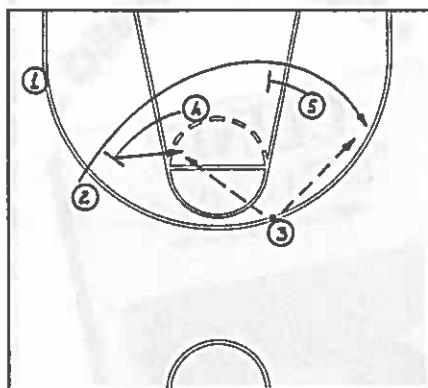


DIAGRAMA 7

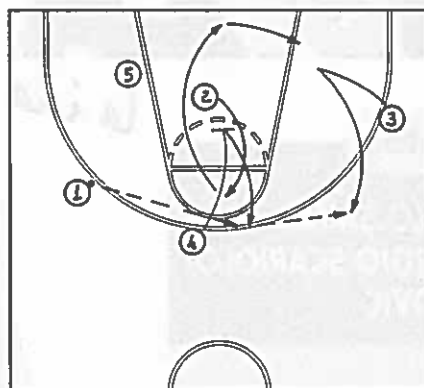


DIAGRAMA 10

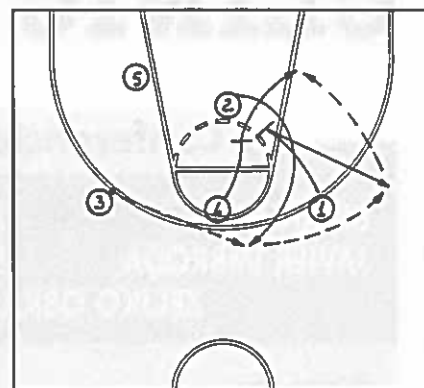


DIAGRAMA 13

Cuando jugábamos "puño lateral", (1) recibía bloqueos en secuencia de (5) y (4) para buscar un tiro o una penetración, *diagrama 8*. Mientras (1) cambiaba de lado, (5) cortaba por el centro recibiendo un bloqueo ciego de (2) e intentaba recibir en el poste bajo, con (3) que se abría para crear espacio. La continuidad veía como (4) bloqueaba vertical a (2), que se abría en la parte frontal para un tiro; (4) continuaba hasta el poste bajo y (3), tras fintar, se

abría en diagonal, *diagrama 9*.

Otra opción, *diagrama 10*, era cuando (2) cortaba en rizo sobre (4) y se iba nuevamente hacia canasta mientras (4) volvía a abrirse para recibir y tirar, penetrar o cambiar el balón de lado hacia (3).

La tercera opción, "puño abajo", la iniciábamos con (1) que pasaba a (3) e iba a buscar el balón mano a mano, *diagrama 11*. Cuando (3) devolvía el balón, iniciaba un corte, sobre el bloqueo

en secuencia de (5) y de (4), para recibir de (1) y tirar, *diagrama 12*. Mientras (3) se movía, (5), tras bloquear, recibía el bloqueo de (2) en medio del área y buscaba la pelota en el poste medio. Sin ninguna opción tenía éxito, (1) pasaba a (3) y, junto con (4), iba a bloquear a (2) que se abría frontalmente para recibir y tirar, *diagrama 13*, o pasar hacia (1), que se iba al lateral e intentaba entrar el balón a (4) que había cogido la posición en el poste medio-bajo. □

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



DEFENSA DEL POSTE BAJO

Por **JOHN GIBBS** (Head Coach Perdue St. College)

En los últimos tiempos hemos empezado a practicar más y más nuevas situaciones defensivas especiales. Esto es, en algunos momentos del partido defendemos de acuerdo a lo que la situación requiere específicamente, más que a reglas defensivas de toda la vida. Esta se produce más que nunca en la defensa del poste bajo. Hemos defendido tradicionalmente al poste bajo del lado fuerte, según estuviese el balón por encima de la línea de tiros libres o por debajo de ella. Si estaba por encima de la línea de tiros libres defendíamos en 3/4 por delante y si estaba por debajo, defendíamos por detrás. (Diagrama 1).

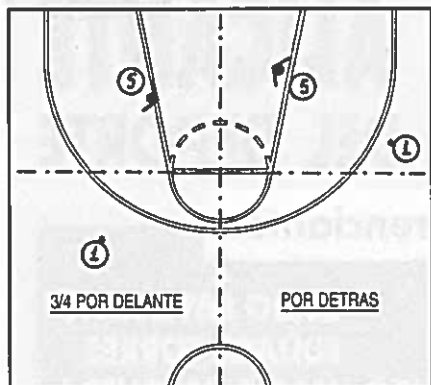


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

Hace algunos años nos encontramos jugando contra un All American, de forma que nos era imposible el pararlo de esta forma. Nos dimos cuenta en ese momento que era obligatorio desarrollar ayudas para poder parar a ese hombre. Fue entonces cuando estudiando posibles ajustes defensivos para ayudar al hombre que defendía al pivó All American, incorporamos a nuestro estilo nuevas ideas defensivas.

Creemos que es importante ser capaz de defender el poste bajo por las siguientes razones:

- 1) Obliga a tus contrarios a prepararse más y desarrollar su ataque.
- 2) Creemos que no tiene mucho sentido defender a un jugador que

no es una amenaza para nuestro aro. Igual que a un hombre que es capaz de meter 30 puntos, si les das la más mínima oportunidad. Debido a esto, utilizamos diversas tácticas en la zona del poste bajo en función de la calidad del oponente al que nos enfrentamos.

Nuestro primer ajuste lo llamamos "triángulo defensivo". Solemos ayudar cuando el alero tiene el balón, con nuestro escolta del lado de ayuda (Diagrama 2). Decidimos, sin embargo que debía de mantenerse más cerca de su hombre, para ser capaz de llegar al balón si este vuelve desde el otro lado.

Una vez que ya hemos realizado el escolta-alero, llevamos al escolta o base a ayudar en el poste bajo. Si tanto el base-escolta como el alero no son buenos tiradores de perímetro, o si en cualquier caso creemos que no tenemos que permitir que el poste bajo contrario reciba el balón, realizaremos este movimiento que lo llamaremos "sandwiching" (emparedando). Ahora el defensor caerá totalmente sobre él cerrando el camino (Diagramas 3 y 4). Esta técnica del emparedado nos ha ayudado últimamente mucho a ganar partidos desde la defensa.

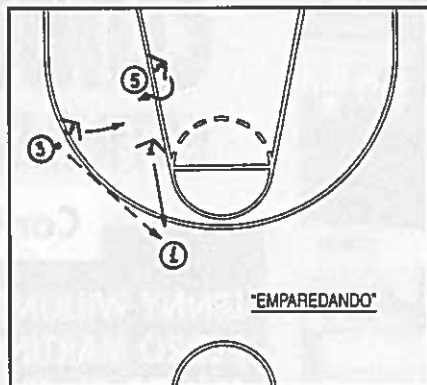


DIAGRAMA 3

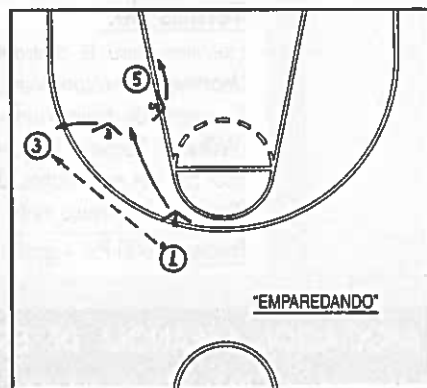


DIAGRAMA 4

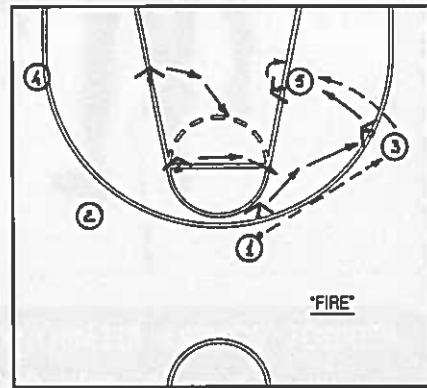


DIAGRAMA 5

Un movimiento que hemos utilizado contra postes bajos que son buenos anotadores pero no tan buenos pasadores o dribladores, es la que llamamos "fire". Tan pronto como el balón llega al poste bajo desde el alero, el defensor de ese lado, va inmediatamente hacia el poste a realizar un 2c1 (Diagrama 5). El resto de la defensa realiza una rotación. Será el defensor del alero del lado débil el último en la defensa.

La última forma en que defendemos al poste bajo es totalmen-

te por delante. En realidad no nos gusta esta defensa y casi nunca la realizamos pues estamos regalando el rebote de ataque. Además si el balón va en pase invirtiendo hacia el base, es fácil de que nos superen y entre el balón al poste. Por todo ello, sólo realizamos esta defensa en dos casos. Una es cuando realizamos estrictamente un hombre a hombre, y nos encontramos a gusto con ella pues ponemos mucha presión sobre el hombre con balón, por lo que no le damos salidas a éste. El otro caso

es cuando queremos mantener al resto de los jugadores preparados a ayudar por lo que estamos muy atentos a los pases en "lob" (bombeados) y estos no nos han de hacer daño.

Si utilizas defensas hombre a hombre más o menos agresivas, creemos que estas ideas te serán de ayuda para tu equipo. Al menos a nosotros nos han servido de ayuda para defender con garantías a los buenos postes bajos a los que nos hemos enfrentado. □



EJERCICIOS DEFENSIVOS PAR ALEROS

Por **JOHN LEMBEZEDER** (Univ. South Dakota)

En la universidad de South Dakota dedicamos todos los días unos 15 minutos de cada entrenamiento en la defensa de los aleros. En ese tiempo trabajamos en el desarrollo y mejora de habilidades fundamentales para estas posiciones. En las últimas temporadas hemos desarrollado siete ejercicios en los que se incorporan progresivamente habilidades de mayor dificultad, tales como permitir recibir el balón o no, buena posición defensiva de ayuda, salidas contra los bloques de los postes, etc.

Cada ejercicio se basa a partir del anterior y lo desarrollamos secuencialmente. Una vez que los jugadores han aprendido bien esas habilidades, se pueden aplicar los ejercicios indistintamente según las necesidades.

⇒ **Ejercicio 1:** El defensor ha de recuperar la posición defensiva sobre el alero, en equilibrio, intentando defender el tiro y, a la vez, tratando de llegar a parar la penetración a canasta. Es fundamental el llegar en posición de control

para defender la entrada a canasta.

Un entrenador ha de situarse en la línea de fondo, con balón. El defensor estará justo delante de él mirando al alero y en posición defensiva. Un atacante se sitúa en la posición de alero sobre la línea de 3 puntos. El entrenador rueda o echa el balón al atacante, que al recibir, ha de tirar o penetrar hacia canasta. El defensor debe de reaccionar tan pronto como vea el pase e ir a defender al alero.

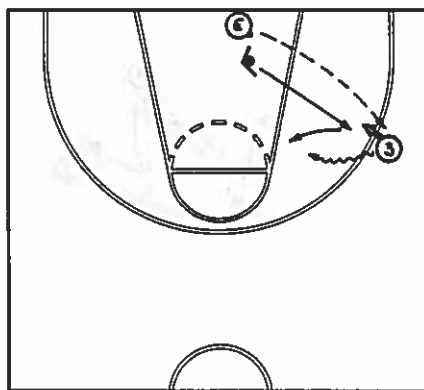


DIAGRAMA 1

Es importante enseñar al defensor mantener bajo el centro de gravedad y llegar con velocidad controlada hacia el atacante. (Diagrama 1).

⇒ **Ejercicio 2:** El defensor ha de negar el pase sobre el alero, sin permitir que le superen con cortes. Colocamos un entrenador en cada lado de la zona sobre el medio campo, teniendo siempre un buen ángulo de pase sobre el alero atacante. Atacante y defensor emplean el ejercicio sobre el lado de balón. Cuando el entrenador pasa

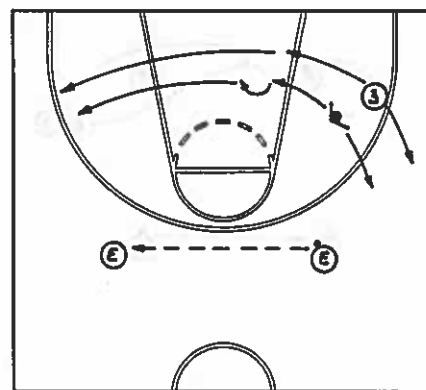


DIAGRAMA 2

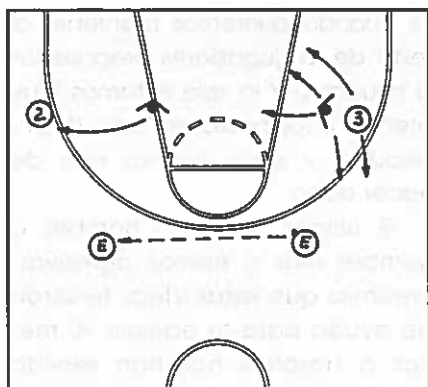


DIAGRAMA 3

el balón hacia el lado opuesto, el atacante inicia un corte con fuerte salida en reacción. Queremos enseñar a nuestro defensor a mantener la posición negando el pase a lo largo de todo el área, manteniendo visión sobre el balón, pivotando sobre su pie interior para luego cerrarse sobre el atacante, y negar el pase de nuevo. (Diagrama 2).

⇒ Ejercicio 3: Defensa negando el pase al alero y corte, añadiendo situación de ayuda.

Nos colocamos en situación similar al ejercicio 2, añadiendo un atacante y un defensor, manteniéndose en sus posiciones. El defensor del lado débil, habrá de tener visión sobre el balón y mantenerse alerta de los cortes que se pudieran producir. Tan pronto como invertimos el balón de lado, este defensor recuperará la posición sobre su hombre. El defensor del otro lado será quien adquiera posición de ayuda. (Diagrama 3).

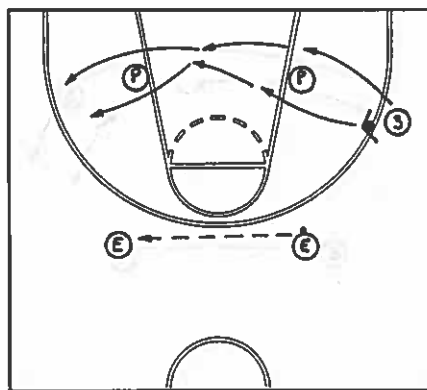


DIAGRAMA 4

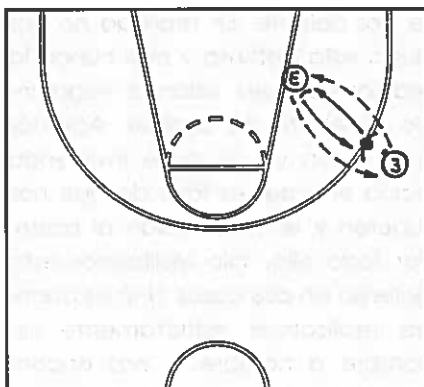


DIAGRAMA 5

⇒ Ejercicio 4: Defensa negando pase al alero, defendiendo los cortes sobre bloqueos de dos postes bajos.

Dado que existen diferentes ataques que se basan en bloqueos sobre los aleros tiradores, tratamos en este ejercicio de simular al máximo la situación.

De nuevo tenemos a los entrenadores colocados por fuera, así como un alero atacante y otro defensor. Añadimos ahora dos jugadores que son los que realizan los bloqueos sobre nuestro alero ofensivo. Este ejercicio es idéntico al número 2 excepto que añadimos la situación de bloqueos con postes, con lo cual se da la dificultad añadida para la defensa de tener que superar los bloqueos. (Diagrama 4).

⇒ Ejercicio 5: El defensor del alero ayuda sobre el poste bajo y recupera a su hombre, sobre el pase de vuelta.

Comenzando el ejercicio con un

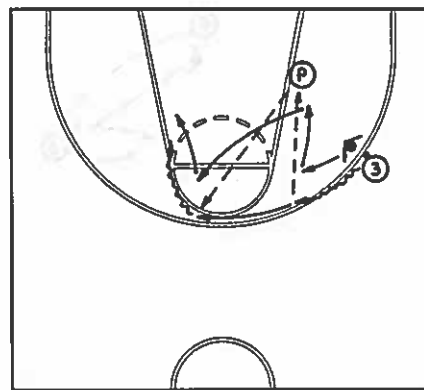


DIAGRAMA 6

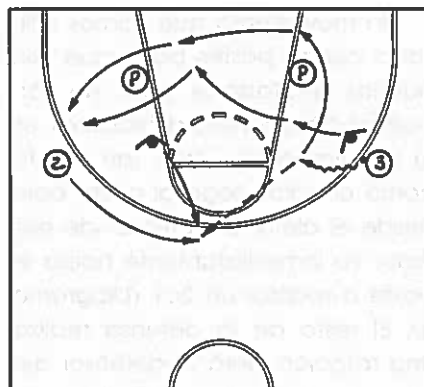


DIAGRAMA 7

1c1 en el alero y un entrenador o jugador en el poste bajo; el defensor del alero ha de presionar a su atacante y éste pasará el balón sobre el poste. El defensor deberá de seguir el pase, manteniendo la visión sobre su hombre. En el pase de vuelta del poste al alero, éste intentará el tiro o penetración a canasta. El defensor deberá de recuperar ateniéndose a las normas del ejercicio 1, llegar al tiro pero equilibrio en la posición defensiva. (Diagrama 5).

⇒ Ejercicio 6: Situación parecida al ejercicio 5, pero añadiendo la libertad del alero de poder driblar para anotar.

Empezando un alero con balón, va a anotar con dribbling. Siempre procuramos limitar el número de botes. De nuevo el jugador o entrenador en el poste tiene que recibir balón, si bien no puede anotar, el defensor ha de ir a ayudar sobre el poste y recuperar la defensa sobre el alero. Continúa el ejercicio intentando el atacante anotar un tiro exterior o penetración (Diagrama 6).

⇒ Ejercicio 7: Muy parecido al número 6, añadiendo dos nuevos jugadores, atacante y defensor, además de otro poste bajo en el lado contrario. Ahora los postes pasan a ser bloqueadores a la vez que receptores de pase. Así mismo añadimos los conceptos de ayuda del ejercicio 3. Los atacantes, en 2c2, juegan hasta anotar. (Diagrama 7). □

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

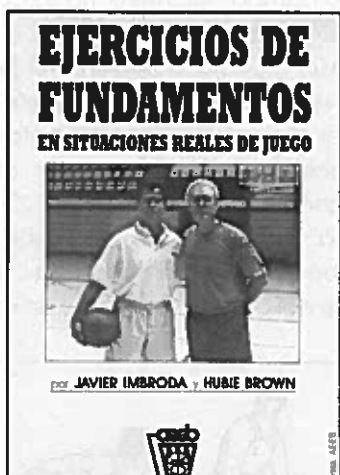


CLINIC "FINAL FOUR"

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

RETORNO DEL BALON A LA ZONA DE DEFENSA: "CAMPO ATRAS"

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

La regla del campo atrás ha experimentado a través de los años varias interpretaciones. Incluso durante unos años no se aplicó. Su origen se remonta en el año 1936, en el III Congreso Mundial de la FIBA celebrado en Berlín.

Aunque el texto no era como el actual, en ese año ya se especificó la definición de campo delantero y trasero.

Esta regla se mal interpreta muchas veces, creando ciertas confusiones. La regla del campo atrás se creó para limitar el área de juego del equipo atacante y para hacer el juego más atractivo a los espectadores, al impedir a los equipos ir hacia atrás en su juego como táctica defensiva.

De esta manera el equipo defensivo tiene una mejor oportunidad para conseguir el balón usando una defensa agresiva.

Un jugador que ya está en el campo delantero y cuyo equipo está controlando el balón en el campo delantero, no debe hacer que el balón vaya "campo atrás".

La violación del "campo atrás" se aplica a todas las situaciones en que el balón se encuentre en el campo delantero de un equipo. Incluyendo saques desde fuera de banda.

No se aplica, de todas maneras, en los saques de medio campo como consecuencia de una de las siguientes penalizaciones:

- a) Una falta técnica del entrenador.
- b) Una falta antideportiva.
- c) Una falta descalificante.

Por lo tanto, deben concurrir para que se produzca una violación de "campo atrás" tres elementos:

1) Un jugador de un equipo debe tener el CONTROL DEL BALON en el campo delantero.

2) Un jugador de ese equipo debe haber sido EL ULTIMO jugador en tocar el balón en el campo delantero.

3) Un jugador de ese equipo debe haber sido EL PRIMERO en tocar el balón en el campo atrás.

Si uno de esos elementos no se cumple, la violación de "campo atrás" no se considera como tal.

El elemento que normalmente falta es el control de balón por parte de un equipo, lo que causa muchos malentendidos.

En las siguientes jugadas no hay violación de campo atrás al no haber control de balón:

a) Durante un lanzamiento de balón al inicio del partido, cuando éste es golpeado.

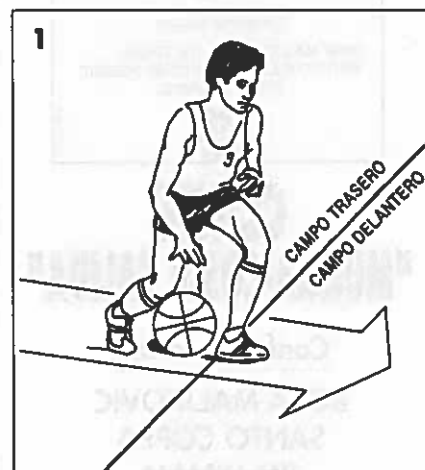
b) Durante el rebote, cuando el balón es golpeando.

c) En un intento de obtener el balón fuera del control del equipo contrario.

Como penalización, el balón es adjudicado a un adversario para un saque de banda desde la línea más cercana al sitio donde ha ocurrido la violación. No tiene porque sacarse desde el medio del campo.

Vayamos ahora a estudiar unos cuantos ejemplos.

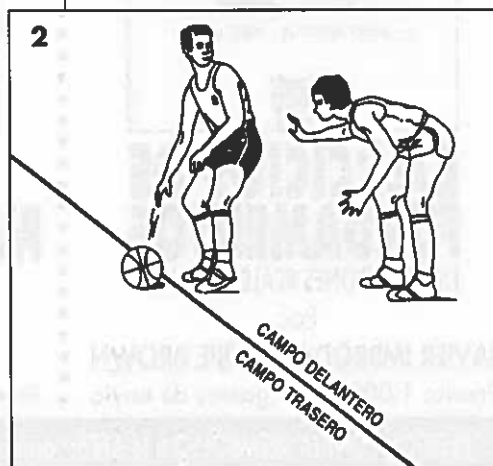
Si un jugador botando en una acción continua desde su

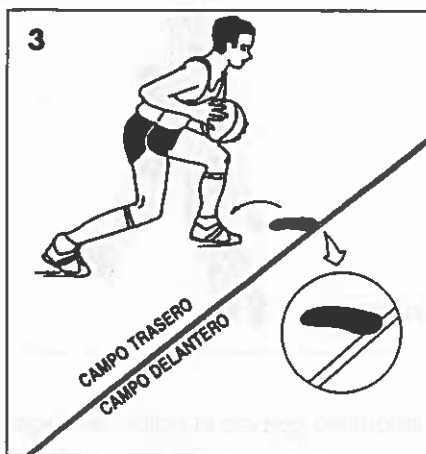


campo atrás al campo delantero contacta con el campo atrás al hacer el movimiento habiendo pisado el campo delantero, no se considerará violación. (gráfico 1).

Aún así, será violación si el jugador se detiene y bota después de llegar al campo delantero, botando el balón en el campo de atrás tocándolo de nuevo (gráfico 2).

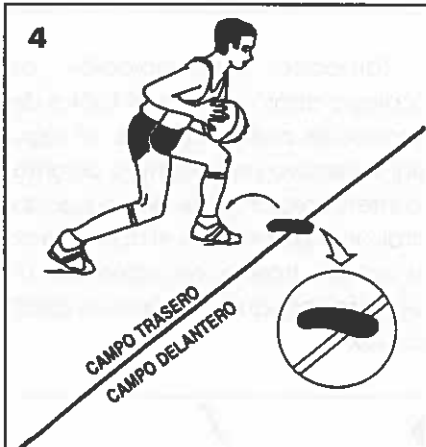
La línea central, que tiene un ancho de 5 cm., se considera como parte del campo trasero de un equipo.



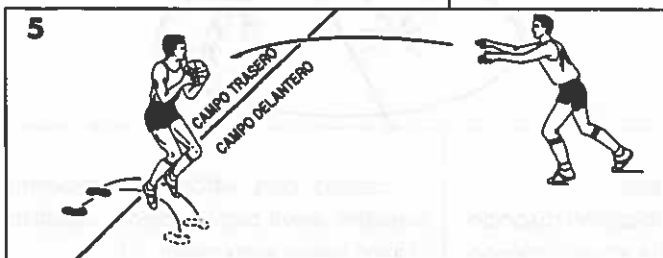


po. Por lo tanto, un jugador que tiene el balón puede pivotar de manera que pise la línea central con su pie delantero, sin traspasarla. Luego puede pivotar hacia el campo trasero. En el gráfico 3, podemos ver como pisa la línea pero no la traspasa y por lo tanto se considera que aún no ha pasado al campo delantero.

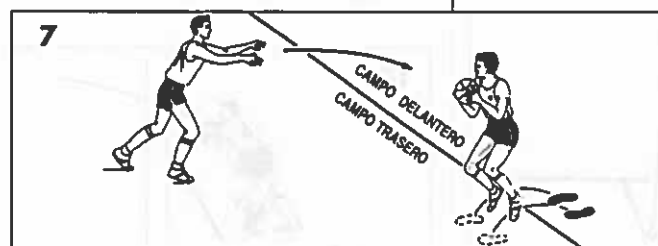
En el gráfico 4, el jugador pisa la línea traspasándola y luego pivota



hacia el campo trasero. Se trata de una acción ilegal al pasar del campo delantero al trasero.



En el gráfico 5, podemos ver una violación de "campo atrás". El jugador atacante que ha saltado desde campo trasero toca el balón mientras está en el aire. Recordar que su posición de origen (último lugar del terreno de juego tocado por ese jugador) fue el campo trasero: a efectos prácticos es como si lo estuviera pisando. El pase ha sido efectuado desde el campo delantero por un compañe-

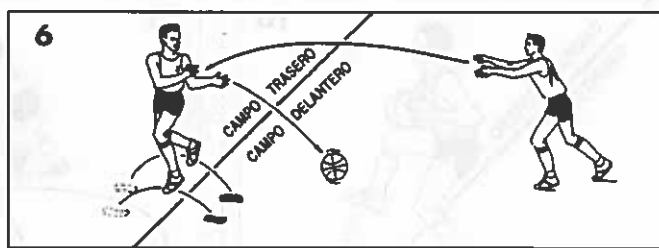


ro de su mismo equipo y por lo tanto con control de balón.

En el gráfico 6 no hay violación debido a que el jugador toca el balón en el aire siendo su posición de origen el campo delantero y que aún no ha tocado ni el suelo ni a un jugador en campo trasero. La jugada es correcta.

Las mismas jugadas que antes pero ya tocando el suelo después de coger el balón. En el gráfico 7, el jugador atacante coge el balón en el aire, siendo su posición de origen el campo delantero, y cae en el campo trasero. El jugador cumple por lo tanto con los tres requisitos para que se produzca la violación de "campo atrás".

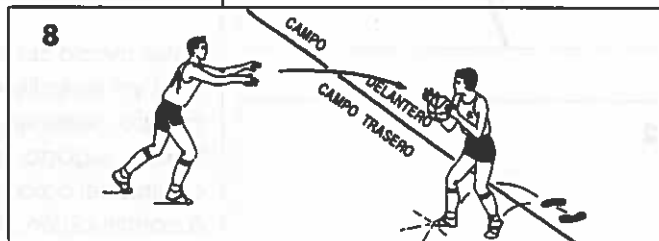
En cambio en el gráfico 8 no existe viola-



ción, ya que el jugador recibe el balón después de tocar el suelo, ya dentro del campo trasero.

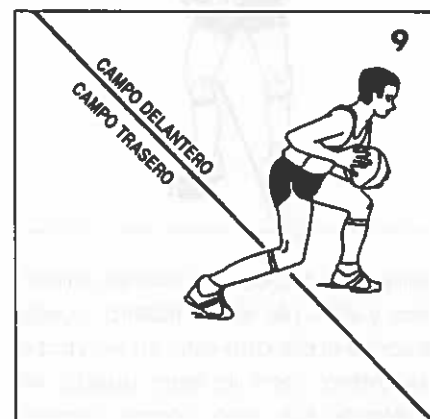
Como entrenadores debéis avisar a vuestros jugadores de determinadas jugadas que se pueden producir, ocasionando la pérdida del balón al cometerse una violación en paradas sobre la línea central.

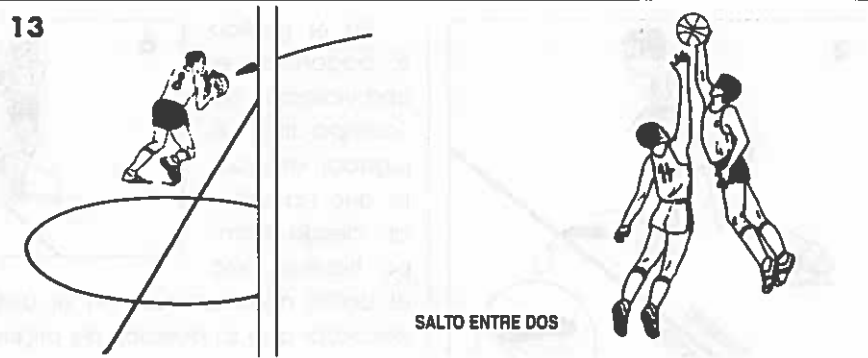
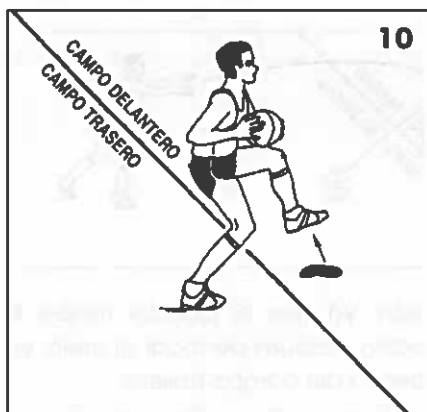
Creo que sería recomendable no dejar NUNCA PARARSE a un jugador TENIENDO LA LINEA CENTRAL ENTRE LOS PIES, de esta forma os podréis evitar sorpresas.



Unos ejemplos de estos casos son los cuatro siguientes dibujos.

En los gráficos 9 y 10, podemos ver cuando un jugador se detiene

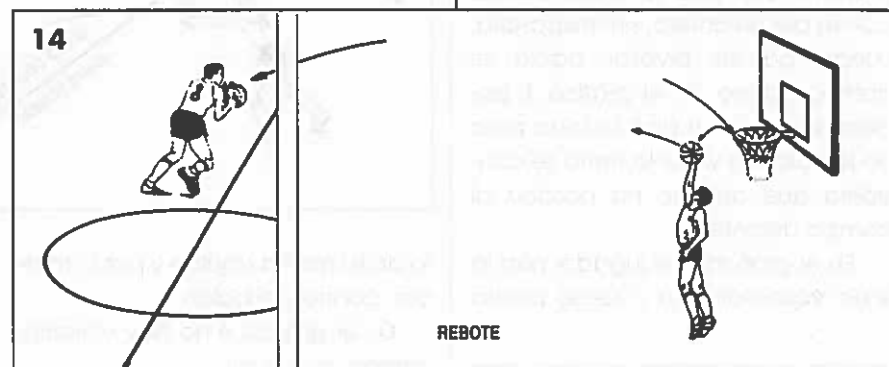
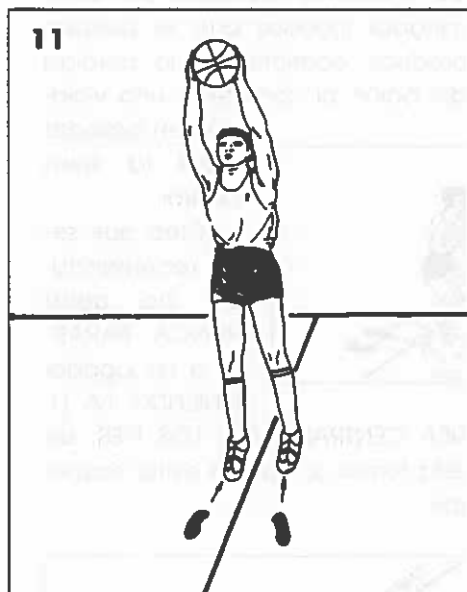




Por lo tanto es violación. En estos casos lo único que puede hacerse es ir hacia delante.

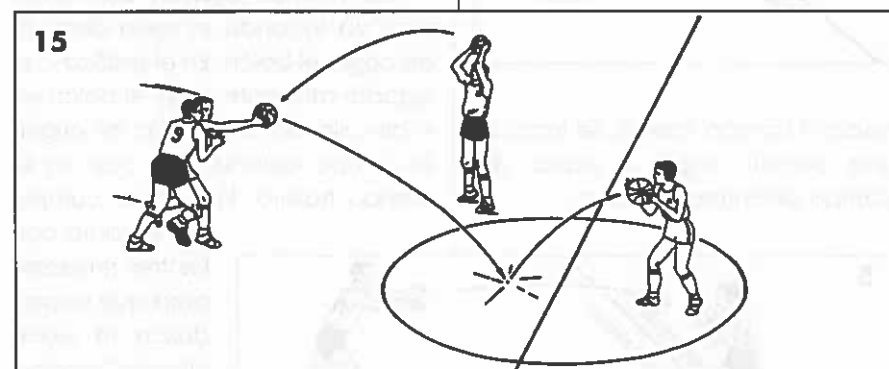
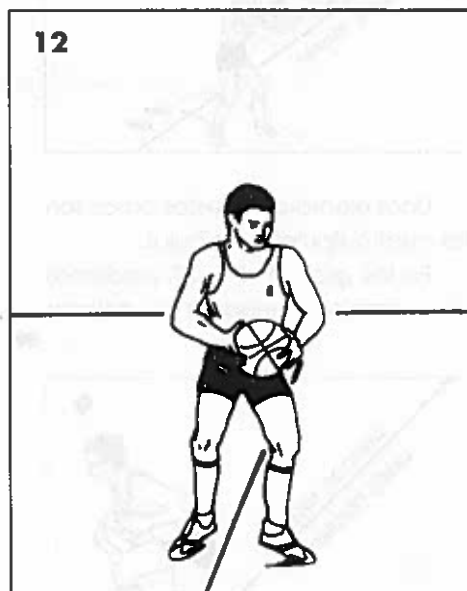
Otro de los ejemplos es cuando un jugador tiene la línea central

delantero golpea el balón, sin llegar a controlarlo, tras un salto entre dos (gráfico 13), o después de un rebote (gráfico 14). En ambos casos nadie tiene el control del balón.



entre medio de los dos pies, con lo cual ya se entiende que está en el campo delantero (gráficos 11 y 12). Si este jugador salta y obtiene el control del balón en el aire cayendo a continuación, tras un salto vertical en el mismo sitio, con un pie en cada pista, es violación ya que se considera que su posición de origen

Tampoco hay violación de "campo atrás" al faltar el factor del control de balón, cuando un jugador defensivo en su campo delantero intercepta un pase de un jugador atacante golpeando el balón hacia el campo trasero, recogiendo un jugador del equipo defensivo (gráfico 15).



es el campo delantero.
No se produce violación cuando un jugador que está en su campo

Espero que estas explicaciones pueden servir para aclarar vuestras dudas sobre esta regla. □

Nº 1



equipamiento
y materiales
deportivos, s.l.

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



ENTREVISTA CON SALVA MALDONADO

Por **JOSE MANUEL FERNANDEZ** (Periodista)

Salva Maldonado es uno de los entrenadores con más prestigio de la Liga ACB gracias a su gran trabajo al frente del TDK Manresa. Para muestra un botón. La pasada temporada fue elegido por sus compañeros de profesión como el mejor entrenador del año, un dato que avala su carrera profesional y que está siendo meteórica. El presidente de la Asociación Española de Entrenadores, Anton María

Comas, le hizo entrega de ese galardón durante la celebración del Clínic de Sevilla, donde el técnico manresano también participó como ponente.

—¿Qué significa la Asociación en la vida de un entrenador?

—Desde el primer momento es un avance muy importante para el colectivo y que busca sobre todo crear inquietudes entre nosotros para mejorar lo máximo posible.

Sirve para mantener la conexión entre un grupo de profesionales que buscamos un objetivo común. Es también un instrumento de calidad para estar al día en todo lo que está pasando en el mundo del basket en materia técnica. Desde hace unos años está generando muchas actividades, algo que demuestra que estamos buscando mejorar constantemente.

—Hay un punto muy interesante

como es el convenio colectivo firmado por la Asociación con la ACB.

—Fue un gran acierto crear el comité profesional. En su momento significó un gran avance y es necesario para proteger los derechos del colectivo. Para evitar abusos y saber todos cuales son las reglas de juego. Sin embargo tenemos que progresar mucho más en algunas facetas, como es la figura del entrenador-profesor y como tal había que valorarla en toda su dimensión. Estamos lejos de lograr este objetivo y el respeto a esta figura. En otra vertiente está el factor económico, que se mantiene por unos acuerdos, que se van actualizando, pero que se pueden mejorar. Hay temas pendientes de gran necesidad como es el entrenador-ayudante, que no está valorado en su justa medida y ese es el camino que todos seguimos para empezar.

—Sin embargo a nivel personal debe tener un guía propio para poder manejarse.

—Primero, que soy una persona que ama el basket. Luego, que siento una gran inquietud por aprender todo lo relacionado con este maravilloso juego y por último utilizar una gran dosis de trabajo en el día a día, pues difícilmente se puede avanzar a otro ritmo. Ahora mismo siento una satisfacción porque los otros entre-



nadores piensan que he sido el mejor de la temporada, pero esto no me sirve de nada mañana, pues seguro que se me presenta otro reto y hay que estar preparado para afrontarlo. Lo que has conseguido está bien, pero la mirada debe estar puesta en el horizonte. Mi guía pasa por un gran instinto profesional, idea que intento transmitir a todos los que están a mi alrededor, luego me considero un estudioso, que busca cambiar, que al mismo tiempo experimento, me equivoco, rectifico,... pero el objetivo final que persigo es ser cada día un poco mejor.

—Llevamos mucho tiempo hablando de la necesidad de mejorar las condiciones de trabajo de nuestros entrenadores de base.

—Lo ideal es que fuesen profesionales, que pudieran vivir de este trabajo y dedicarse a pleno rendimiento, pero en realidad estamos muy lejos de ello y por lo tanto se encuentran muchas veces en tomar decisiones arriesgadas y como salida más realista es compaginarlo

con otro trabajo. La situación es complicada y al final se traduce casi todo en un riesgo personal, pues llega el momento de apostar.

—El clínic de Sevilla no se le borrará de la memoria fácilmente, pues en el futuro le traerá grande recuerdos.

—Fue de gran nivel y pienso que todos salimos satisfechos. Destacaría la especial filosofía de Pepe Laso, que tiene la habilidad de dar siempre en el clavo. Es muy atractiva la experiencia de Manel Comas en la Liga ACB, además de ser una fuente inagotable de trucos. Su carácter es exclusivo y saber sobrevivir entre los mejores. Cesare Pancotto enseñó detalles de sabiduría con apuntes claros y sencillos. El mundo de PJ Carlesimo

“
El objetivo final que persigo es ser cada día un poco mejor.
”

es otro. Es diferente al nuestro. Su riqueza táctica va por otro lado. Sin embargo hay que buscar que el basket tenga un idioma único. La NBA vive en otra galaxia.

—Qué se siente cuando a uno le llaman por teléfono y le dicen que es el mejor.

—Orgulloso de haberlo conseguido. No obstante hay que reconocer que este hito no es personal, sino el fruto de una labor de equipo que me rodea. Yo sólo no soy nadie, aunque siento una relativa tranquilidad, pero no se va cambiar en nada mi vida. Es un aliciente para seguir progresando, pero nunca una meta. Quiero socializar

“
El comité profesional es necesario para proteger los derechos del colectivo. Para evitar abusos y saber todos cuales son las reglas de juego.
”

ese título de el mejor entrenador del año, pues mi trabajo es el de un director de orquesta en la que están los jugadores, mis ayudantes, el club y todas las personas que participan del trabajo para conseguir que la orquesta toque y yo debo cuidar de que suene lo mejor posible. Esto, en lenguaje ciclista, sería como lograr una meta volante, por lo cual está claro que no puedes relajarte.

—Para llegar a este punto hay que contar antes una historia.

—Ahora tengo 37 años y desde que me metí en el mundo del basket sentí vocación de entrenador. Cuando tenía 20 años mi máxima ilusión era hacerme una foto con José Antonio Gasca, para mí uno de los genios de nuestro baloncesto. Durante estos últimos 17 años he hecho de todo. Estuve como jugador, entrenador y buscando una ubicación. He vivido el basket desde diferentes ópticas, pero he sido antes de entrenador de ACB, monaguillo, fraile y cura. He compaginado mi trabajo de funcionario con el de entrenador durante varios años. Luego hice una apuesta y mis primeros contactos serios comenzaron con Pedro Martínez cuando estaba en las categorías inferiores del Jovenut. Luego, como todo el mundo sabe, estuve también con él en Manresa. Conseguir ser el primer entrenador del equipo fue cumplir una ilusión, que era volver a mi casa pensando que mi profesión definitiva era la de entrenador. Un paso importante en mi etapa actual es la de madurar y no tanto en el aspecto técnico, sino en el conocimiento del entorno. Es cierto

“
Quiero socializar ese título de el mejor entrenador del año, pues mi trabajo es el de un director de orquesta en la que están los jugadores, mis ayudantes, el club y todas las personas que participan del trabajo para conseguir que la orquesta toque y yo debo cuidar de que suene lo mejor posible.
”

que la oportunidad que me ofreció el TDK Manresa no podía dejarla pasar, pero también confieso que hasta ahora he tenido suerte, aunque confío plenamente en mi método de trabajo.

—¿Cuál es el balance de su primer año como entrenador jefe en

Manresa y su evolución posterior?

—Yo estoy satisfecho, pero es de justicia hacer un elogio de la calidad humana de aquel grupo de trabajo. Tuvimos tres extranjeros de calidad contrastada, Creus fue un jugador muy importante, Roger Esteller maduró y Thomas demostró que es un jugador de excelente nivel. Sin embargo el TDK Manresa es un club atípico de ACB, es algo más. He evolucionado en mi profesión aprendiendo de todos en los clínicos, en las tertulias, en los libros y en los vídeos. Me considero un autodidacta para quien el basket se ha convertido en algo muy importante de mi vida. No me gusta fijarme en la NBA, porque no tiene una aplicación práctica y directa en nuestro juego. Pienso que es más rentable el estilo europeo.

—¿Ha copiado mucho de otros entrenadores?

—Eso lo hacemos todos, pero lo importante es la síntesis que consigues. A mí el entrenador que más me ha impactado en un banquillo es Dan Peterson. Desde el principio es mi gran ídolo por la claridad de sus conceptos y sus ideas. Su basket era tan lógico que me asombró. Luego me fijó mucho en la etapa de Aito con el Cotonificio. He compartido muchas vivencias con Pedro Martínez, pues hemos estado muchos años juntos y eso se nota a la hora de analizar y fijar ideas, pero sigo abierto a todo y cargando las baterías.

—¿Le han ayudado mucho los jugadores en su trabajo?

—Tanto en mi etapa de segundo como de primero siempre he contado con el jugador



“

Soy amante de las charlas colectivas, pero todos los jugadores tienen la puerta abierta para entrar a hablar conmigo, pero todos saben que la premisa previa es trabajo y.... trabajo.

”

para recorrer el camino. Ellos tienen que ser conscientes de que siempre pueden aprender algo nuevo, aunque el gran problema actual es que dicen que sí, pero a la hora de la verdad no es cierto. Hay más boquilla que un espíritu serio de mejorar de verdad. Deben aceptar que con 27 o 29 años todavía les podemos enseñar algo nuevo, pero ellos deben conseguir un gran sentido de la perfección. Luego puedes ganar o perder, pero el trabajo queda ahí.

Considero, sin pecar de falsa modestia, que el trabajo de mentalización es uno de mis puntos fuertes como entrenador. He sido jugador y se como meterme en su piel y en una competición como la ACB hay que ilusionar, lograr la máxima concentración y pensar en la victoria. Soy amante de las charlas colectivas, pero todos los jugadores tienen la puerta abierta para entrar a hablar conmigo, pero todos saben que la premisa previa es trabajo y... trabajo.

—¿Preparar y desarrollar un entrenamiento es un trabajo de niños?

—No. Es simplemente adecuar un método de trabajo. Yo pido siempre que los entrenamientos sean de

calidad, que sean activos, con ritmo y muy dinámicos. Cuidar los detalles y escapar siempre de la rutina. Otro factor importante es dar responsabilidad, que es tanto como implicar a cada jugador y al equipo en el trabajo, porque lo mejor es lo que beneficia al grupo y no sólo a uno.

—¿Los extranjeros son punto y aparte?

de valorar, pues en algunos casos yo era más joven que ellos.

—¿El tercer extranjero sigue siendo una carga?

—Es un tema polémico, pero mi opinión es que hay que quitarlo ya. Hace un par de años que llevamos arrastrándolo y ahora no veo el beneficio por ninguna parte. Llegó para abaratar precios, pero ahora

ellos se están llevando la pasta, además el mercado griego se está llevando a los mejores y a nosotros nos llegan los de segundo nivel.

—¿Se atrevería a diseñar el perfil de un proyecto par el TDK Manresa?

—Eso sería la panacea para el club, porque la verdad es que vamos demasiado año a año. Hay que estar agradecidos a un sponsor como TDK, pero no podemos ni siquiera mirar a medio plazo. Hay una gran sensación de abismo y soñamos con un gran proyecto de futuro. Hoy estamos metidos en un plan de supervivencia lo mejor posible.

—¿Cómo contempla su futuro como entrenador?

—No quiero pensar demasiado en ese tema.

—Yo he tenido mucha suerte en este aspecto. Townes es un gran profesional y me ha ayudado mucho en este terreno, pues sabía integrarles en el equipo a los que llegan nuevos y explicarles lo que yo quería y pensaba. Es como mi mano derecha, aunque desde mi punto de vista siempre he respetado su forma de ser cuando su actitud no ha perjudicado los intereses del colectivo. Ellos por su parte siempre han demostrado un gran respeto por la figura del entrenador, que es

ma. Yo me veo como entrenador y no sé si será en Manresa u otro sitio. No quiero plantearme metas, sino seguir entrenando cada año, pero tampoco contemplo estar 15 años seguidos en un banquillo. Esta es una profesión de riesgo en la que es duro asumir que hay que vivir con angustia, que no puedes dar pasos en falso y que estas siempre en el filo de la navaja. Es muy importante reconocer que uno se equivoca y luego rectificar rápido.

—¿Cómo calificaría el TDK Man-



resa de la temporada 96-97?

—Para empezar hay que bajar de la nube. Nosotros no somos el cuarto equipo de España a pesar de la clasificación. Hemos cambiado bastante la plantilla al perder a Roger, traer nuevos extranjeros, aunque Hall es una garantía y vamos a probar suerte con Moraga y Capdevila, que son dos chavales en los que tenemos puestas grandes esperanzas.

—No podemos dejar pasar la oportunidad para comentar el fenómeno-Creus.

—Su clave está en la ilusión. Sólo el día que la pierda lo dejará. Es un portento de la naturaleza y todo un lujo. Es el ejemplo diario y no tiene sustituto. Siempre habrá un antes y un después de Creus. Seguro que cuando se marche se notará una inflexión y el TDK Manresa como equipo cambiará. El otro TDK será diferente.

—¿La temporada ya está en marcha y como siempre se han generado grandes expectativas?

—Partimos de cero, pues los que ha pasado ya es historia y hay que olvidarlo en el trabajo de cada día. Será muy difícil repetir la clasificación de la anterior temporada y de eso tiene que ser consciente la afición, que siempre le queda el poso de que se puede conseguir otra vez. Nosotros seguiremos trabajando con el mismo afán e ilusión, pero hay que mentalizar el entorno, que está muy bien acostumbrado.

—¿Con el Barça y el Real Madrid no hay quien se atreva?

—Está claro que la separación es



cada vez más grande. Esto llegará un día que se romperá, porque no tiene sentido que juguemos la misma competición ellos y nosotros cuando no están sometidos al control de una SAD y tienen presupuestos cinco veces los nuestros. Estamos en una Liga ACB de dos velocidades. Ellos son el poder cada vez más fuertes y cuando les parece te debilitan y ya está. A pesar del tercer extranjero será casi imposible que pierdan más de 10 partidos en la fase regular. El objetivo de todos los demás es ser terceros, pero esto es la otra guerra. Para esa posición mis favoritos son el Unicaja, Estudiantes, Caja San Fernando, Taugrés y el Joventut, si logra con-

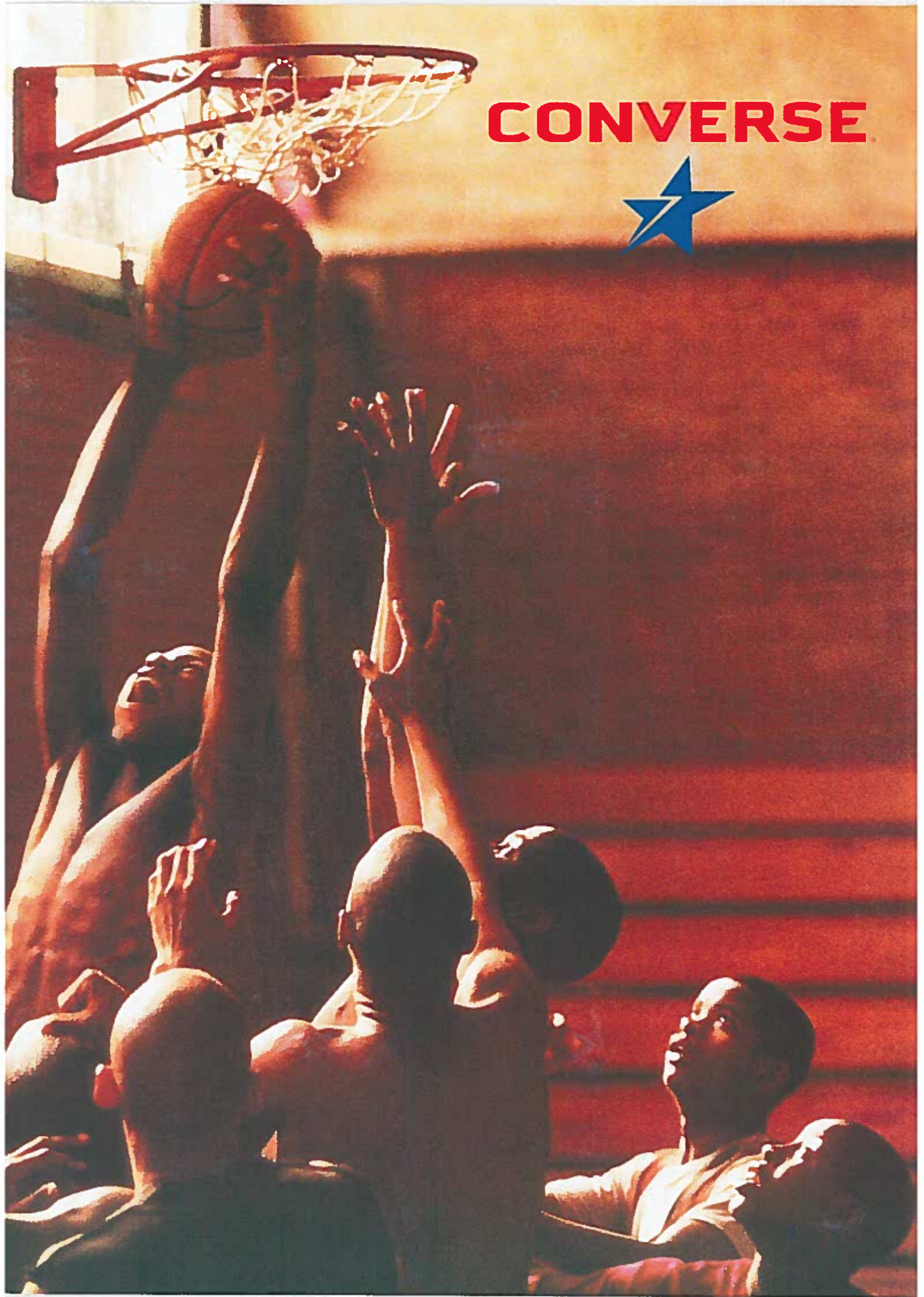
solidar su nueva etapa.

—¿La gran innovación esta temporada es la llegada del tercer árbitro?

—Es una incógnita. Somos pioneros y los entrenadores tenemos que adaptarnos a esta nueva situación, aunque si buscamos una copia exacta de la NBA no funcionará. Allí las situaciones del juego son diferentes, no pueden utilizar zonas y el basket FIBA se juega a otro ritmo. A mí me parece que con dos buenos teníamos suficiente, ahora hay seis ojos para jugar. No me parece que sea un gran avance, aunque es muy pronto para valorar esta medida en toda su dimensión. El balance, a final de la temporada. □

“
**Esta es una profesión de riesgo
en la que es duro asumir
que hay que vivir con angustia,
que no puedes dar pasos en falso
y que estás siempre en
el filo de la navaja.**
”

CONVERSE



BUSINESS *first*

**LO INTELIGENTE
ES LLEGAR A MANHATTAN
UNA HORA ANTES.**



Si quiere volar a Nueva York déjese llevar por la inteligencia y viaje en BusinessFirst de Continental Airlines. Al aterrizar en el Aeropuerto de Nueva York-Newark ahorrará tiempo en trámites. Llegará descansado y una hora antes al corazón de Manhattan. Disfrutará de un viaje en Primera a precio Business.



Para más información y reservas consulte con su Agencia de Viajes o llame a Continental Airlines. Tels. (91) 559 27 10, (93) 415 88 92.

**Continental
Airlines**



La línea inteligente