

ELNUEVO

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año IX • Núm. 35 • Octubre 1996

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID

SEDE OFICIAL EUROBASQUET 97



Barcelona Plaza Hotel

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



Hotel A. Gaudí

Gran Vía, 9
Tel. (91) **531 22 22** • Fax (91) 531 54 69
28013 • Madrid



Hoteles
CATALONIA
Buenos Hoteles

CENTRAL DE RESERVAS: 900/30 10 78

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

AÑO ELECTORAL

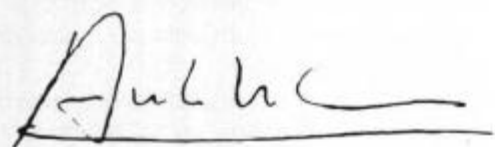
El año que termina, ha sido un año electoral en diversos ámbitos; se han celebrado elecciones generales en España, se ha votado para la elección de presidente de la Federación Española de Baloncesto y se ha llevado a cabo el proceso electoral correspondiente a nuestra Asociación.

En el primer caso, las elecciones generales han derivado en un cambio en la dirección del Consejo Superior de Deportes, entidad que con independencia de su orientación política, siempre nos ha ayudado a desarrollar nuestro cometido formativo y de representación de los entrenadores de baloncesto en España y Europa, y cuyo nuevo Presidente, D. Pedro Antonio Martín Marín, un hombre del baloncesto, tuvo la amabilidad de dirigirse a nosotros desde estas mismas páginas en el último número de la revista, alentándonos a continuar nuestra tarea y brindándonos su apoyo institucional.

En lo que respecta a la Federación Española, en primer lugar debemos felicitar a D. Ernesto Segura de Luna por su reelección, éxito que se suma al conseguido unos meses antes cuando fue elegido presidente de la zona europea de la FIBA. En las elecciones previas a la elección de presidente, la Asociación Española de Entrenadores consiguió que sus representantes fueran los que mayoritariamente ocuparan los puestos correspondientes a los entrenadores en la Asamblea, siendo el entrenador más votado y por tanto elegido, en representación de todos los entrenadores españoles, miembro de la Comisión Delegada de la Federación Española, nuestro compañero Eliseo Ullabrés. En consonancia con ello, hace pocos meses firmamos un nuevo Convenio de Colaboración con la Federación Española de Baloncesto, y en esta nueva etapa de D. Ernesto Segura de Luna, seguimos estando dispuestos a colaborar con la Federación por el progreso del baloncesto y los entrenadores, continuando como representante de la Asociación de Entrenadores en la Junta Directiva de la Federación Española nuestro directivo Antonio García Montes.

Por último, en lo que respecta a nuestras elecciones, ya os agradecía en su momento la confianza que habéis depositado en mi persona para dirigir otros cuatro años esta Asociación. Espero responder a vuestras expectativas y seguir trabajando en beneficio de todos los entrenadores.

Recibid un cordial saludo.



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

Entrenamiento eficaz (III) <i>FRANCISCO J. CASTEJON</i>	Pág. 4
Efectos del balón <i>ANTONIO ALDEA</i>	Pág. 8
Sesión de entrenamiento (I) <i>COQUE, MORANTE y RISCO</i>	Pág. 12
Ejercicios de tiro (I) <i>FERNANDO LLORENTE</i>	Pág. 14
Jugadores altos (I) <i>JOAN ROIG</i>	Pág. 19
Actividades AEEB	Pág. 26
Ataque "stack" (I) <i>JUAN MANUEL SANCHO</i>	Pág. 29
Ataque en box (y II) <i>RAMON BECH</i>	Pág. 34
Jugador interior <i>DICK KUCHEN</i>	Pág. 37
Responsabilidades <i>JUAN CARLOS MITJANA</i>	Pág. 38
La Hidratación <i>DEL CORRAL y VAQUERO</i>	Pág. 40
Psicología y lesiones <i>JOSE MARIA BUCETA</i>	Pág. 41
Entrevista con Trifón Poch <i>GERMAN G. CASANOVA</i>	Pág. 45

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton M.º Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Traducción
Neus Blanch

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

Han colaborado en este número
Francisco J. Castejón, Antonio Aldea, Ignacio Coque, Juan Carlos Morante, Luis Miguel Risco, Fernando Llorente, Joan Roig, Juan Manuel Sancho, Ramón Bech, Dick Kuchen, Juan Carlos Mitjana, Alfonso Del Corral, Javier Vaquero, José María Buceta, Germán G. Casanova.

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.

POR UN ENTRENAMIENTO EFICAZ: IMPLICACION DEL ENTRENADOR Y LOS JUGADORES EN EL EQUIPO (III)

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

Siguiendo con el planteamiento presentado hasta ahora, otro de los elementos al que hay que atender para comprender la importancia de realizar un entrenamiento eficaz en baloncesto es el grado de implicación de las personas que tienen la responsabilidad de conseguir que un equipo funcione tal como se había previsto. En este caso nos referiremos al papel que representa el entrenador por un lado y los jugadores por otro.

Antes de analizar estos dos puntos, hay que resaltar que la posibilidad de que el entrenador y los jugadores puedan participar en algo más que el entrenamiento del equipo, dependerá de la buena disposición de los directivos hacia esta participación. En un entorno escolar, la función directiva se encuentra en manos del director. El director en la escuela es el elemento catalizador de toda la actividad escolar. De hecho es difícil encontrar una buena escuela con un mal director.

Si este punto se puede comparar con los directivos en baloncesto, se podría afirmar que los clubs tienen una buena gestión cuando sus directivos desempeñan esta labor



con calidad, sin caprichos temporales y con un programa deportivo a corto, medio y largo plazo en el que se puedan vislumbrar unos objetivos reales de acuerdo a la potencialidad del club que representan y dirigen. Si los directivos no creen en sus propias posibilidades, ni en las posibilidades de las personas que tienen que desarrollar la función deportiva (entrenador y jugadores), no habrá ninguna probabilidad de conseguir unos resultados deportivos

acordes con la categoría en la que están involucrados. Para que no existan conflictos, será necesario, por tanto, que los objetivos privados, de cada jugador y de los entrenadores, estén directamente conectados con los objetivos del club.

A grandes rasgos, y siguiendo el modelo escolar, los directivos, al menos, deberían permitir que el trabajo del entrenador y los jugadores tuviera:

► una visión clara de lo que se quiere conseguir y animar a todos a participar

en esta visión.

► una utilización adecuada de los recursos económicos y materiales.

► un seguimiento del rendimiento colectivo.

► unas expectativas que influyan positivamente en el rendimiento colectivo.

Si los directivos no creen en sus propias posibilidades, ni en las posibilidades de las personas que tienen que desarrollar la función deportiva (entrenador y jugadores), no habrá ninguna probabilidad de conseguir unos resultados deportivos acordes con la categoría en la que están involucrados.

una intervención adecuada en los conflictos con el fin de proporcionar soluciones objetivas y que sean iguales para el conjunto.

Lógicamente, estos puntos, a los que habría que añadir otros más específicos respecto a los clubs deportivos, deberían servir como elementos en común entre las personas que tienen la responsabilidad de conseguir que el funcionamiento de un club sea lo más eficiente posible.

No obstante, el que tiene que enfrentarse día a día con la actividad propia del entrenamiento es el entrenador. De hecho, en algunos clubs, sobre todo los modestos, la función directiva es escasa, mientras que la labor de entrenar representa la casi totalidad del tiempo. Por esto, son los entrenadores los que motivan y fomentan el interés de los jugadores para que puedan conseguirse los objetivos que se hayan escogido, y si el entrenador no está en total acuerdo con la visión del club y los directivos, el camino llevará a contradicciones y conflictos que serán de difícil solución.

Imaginemos por un momento un centro escolar donde el profesor simplemente, atiende a sus responsabilidades docentes, es decir, acude a sus clases, imparte la materia, evalúa a los alumnos y entrega las notas. De vez en cuando, este profesor se reúne con los padres de los alumnos y también con el equipo directivo cuando hace falta. Es el caso de un profesor que cumple con el contrato que tiene establecido con el centro, sin más. Este mismo caso, en la figura de un entrenador, supondría que acude a los entrenamientos, presenta una serie de ejercicios y sistemas de juego, acude a los partidos y cuando se lo exige la directiva se reúne para informar del desarrollo del trabajo. Este ejemplo puede parecer deseable para algunas personas, tanto a nivel escolar como a nivel de baloncesto, pero seguro que

todos podemos pensar que se pueden hacer más cosas de las que aquí se comentan.

Si este profesor se preocupa del nivel alcanzado por sus alumnos en el curso anterior, se preocupa por conocer la exigencia para los alumnos en futuros cursos, intenta llevar a cabo otras actividades que las que simplemente se presentan en el aula, etc., seguro que este modelo de profesor se encuentra más implicado con el centro donde desarrolla su labor. Lo mismo se puede decir del entrenador que no sólo se interesa por trabajar lo justo. En este caso, si el entrenador coordina su trabajo con el resto de los entrenadores ayudado además por el grupo directivo, si observa el rendimiento de los jugadores que se encuentran en categorías inferiores y también atiende a los intereses de los conjuntos superiores, si intenta ir algo más lejos de cumplir simplemente con el papel asignado, seguro que representa un mayor nivel de calidad.

Los entrenadores sabemos que un cúmulo de mejoras pequeñas pueden sumarse a un resultado final que proporcionará un completo cambio en el trabajo del equipo. De esta forma, las mejoras deben partir, sin duda, de la propia dinámica del club que además provoca un mayor rendimiento en el conjunto. El profesor que pretende lograr una mejora global, trabaja orientado no sólo hacia uno o dos cambios, sino hacia muchos. Estos esfuerzos se traducen en sustanciales diferencias en el beneficio de los jugadores.

De la misma forma que a los directivos se les exige que proporcionen los recursos necesarios para desarrollar el trabajo técnico, los entrenadores también deben demostrar que utilizan todos los recursos que tienen a su alcance y que el

empleo de estos recursos permite conseguir mejoras palpables en los resultados deportivos.

Para que pueda llegarse a un desarrollo eficaz de la actividad, la comunicación entre los entrenadores y el conjunto de la directiva debe ser fluido y habitual. Si el club no tiene que esperar a que los entrenadores informen de su actividad, de la misma manera los entrenadores no tienen que esperar a que la dirección del club le solicite información. Para que esta comunicación sea lo más fluida posible es necesario que los canales de dicha comunicación siempre estén abiertos.

Este mismo planteamiento que sirve para el entrenador, tiene sus rasgos de similitud con los de los jugadores. No obstante, hay diferencias insalvables que deben ser

Son los entrenadores los que motivan y fomentan el interés de los jugadores para que puedan conseguirse los objetivos que se hayan escogido, y si el entrenador no está en total acuerdo con la visión del club y los directivos, el camino llevará a contradicciones y conflictos que serán de difícil solución.

tenidas en cuenta a la hora de conseguir un entrenamiento eficiente. Si al entrenador se le exige una predisposición para la práctica, no menos importante es el aspecto motivación para los jugadores. El entrenador puede presentar las prácticas más entretenidas y eficientes, y sin embargo pueden caer en saco roto si no se tiene en cuenta la predisposición de los jugadores hacia la actividad.

Las personas que participan en cualquier evento deben tener algún tipo de afinidad con ella. Cuando alguien está obligado a realizar algo con lo que no está totalmente de acuerdo, seguro que los resultados no serán los mejores. Esto quiere decir que el trabajo del club y del entrenador es conocer el interés que demuestran los jugadores con

la actividad que van a realizar y si los objetivos que tienen los jugadores son iguales, semejantes, distintos o irreconciliables con los que tienen dicho club y entrenador. En la escuela, cuando los objetivos del alumno son distintos a los del conjunto escolar, el resultado más habitual es el abandono y el fracaso escolar. Lo mismo se puede decir en el contexto del baloncesto, el jugador que deja un club determinado basa sus razones en las diferencias de objetivos, ya sean de índole económico, deportivos o de cualquier otra naturaleza.

El conocimiento de los objetivos de los jugadores no debe implicar que el propio club no proporcione información sobre los objetivos que pretende de ellos. El club y el entrenador deberían exponer claramente qué es lo que pretende conseguir de los jugadores y con los jugadores. Y los jugadores deben conocer cuáles son los objetivos que pretende conseguir el club y el

entrenador responsable. Cuanto antes se solucionen las diferencias, antes se avanzará en conseguirlos.

Por otro lado, el funcionamiento del club no debe ser desconocido para los jugadores. En un centro, los alumnos conocen al director, al jefe de estudios y demás personas involucradas en la administración del centro, así como los deberes y obligaciones que tienen sobre ellos; en un club, los jugadores deben conocer a las personas que se encargan de sus asuntos. Los jugadores deben saber en todo momento, a qué persona le incumbe la responsabilidad del grupo y a quién deben dirigirse en todo momento. El tipo de cuestiones que pueden plantearse, y el grado de implicación que tiene la persona a la que presentan sus preguntas. De

El trabajo del club y del entrenador es conocer el interés que demuestran los jugadores con la actividad que van a realizar y si los objetivos que tienen los jugadores son iguales, semejantes, distintos o irreconciliables con los que tienen dicho club y entrenador.

la misma forma, los jugadores deben conocer la estructura del club y las personas que son responsables. En muchos casos, el desconocimiento de las funciones supone errores que serán difíciles de solucionar.

No hay duda que en los niveles más profesionales, muchos de estos aspectos son asumidos sin problemas, pero en los clubs más modestos, o en aquellos que están en sus comienzos, pueden darse situaciones que sin ser intencionadas, suponen casos conflictivos que se habrían solucionado si todo el mundo supiera cuáles son las funciones de cada uno. □

III CLINIC "ARUCAS, CIUDAD CENTENARIA"



▲ Ettore Messina, seleccionador italiano, un asiduo de nuestros clinics.

Los pasados días 29, 30 y 31 de agosto, el C.B. Goleta organizó, con la colaboración de la AEEB, el "III Clinic "Arucas, Ciudad Centenaria" teniendo como conferenciantes a Ettore Messina, entrenador de la Selección Italiana, y Pedro Martínez y Joaquín Costa, entrenadores ACB. Asistieron al acontecimiento cerca de 200 entrenadores, todo ello bajo la excelente organización del Club Baloncesto Goleta, con su presidente José Moreno al frente, y la colaboración del Ayuntamiento de Arucas y del Gobierno de Canarias a través de su Consejería de cultura y Deportes. □



CLINIC INTERNACIONAL "NAVIDAD '96"

Madrid, 23 y 24 de diciembre de 1996



Con la colaboración del
CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES



Consejo
Superior de
Deportes

TEMA MONOGRAFICO

"TECNICA INDIVIDUAL OFENSIVA"

- ★ Técnica individual del base.
- ★ Técnica individual del escolta.
- ★ Técnica individual del alero.
- ★ Técnica individual del poste.
- ★ Técnica individual del pivot.

CONFERENCIANTES



EDUARD TORRES



ZELJKO OBRADOVIC



PEPE LASO



SALVA MALDONADO



JAVIER IMBRODA

INFORMACION E INSCRIPCIONES:

Asociación Española
de Entrenadores
de Baloncesto
Calle Jorge Juan, 82 - 5º 1º
28009 Madrid
Tels. (91) 575 35 65
(91) 575 21 81
Fax (91) 577 50 73

Patrocina:



EFECTOS DEL BALON

Por **ANTONIO ALDEA** (Entrenador Superior)

La comprensión de la aplicación de los efectos al balón son fundamentales para crear los cimientos de un buen aprendizaje del tiro, bote y pase, que son movimientos fundamentales del juego.

Expongo a continuación algunas ideas que pueden ayudarnos a hacer reflexionar a nuestros jugadores tanto sobre su actuación como sus deficiencias con el balón. Quizás a algunos de nosotros nos abra los ojos también.

En primer lugar sabemos que el control de un balón gastado es extremadamente difícil. El jugador se queja y dice "con éste balón no se puede jugar porque no se agarra y resbala".

Y es verdad. Esto es debido a la creación de efectos en baloncesto, aunque no siempre de forma consciente.

Si, de forma racional, pensamos en la utilización de estos, veremos que surgen tiros, pases, entradas o botes influidos por ellos.

Un esquema básico sería:

A) TIRO

Para efectuar un buen tiro, el balón lo hemos de coger con las yemas de los dedos, impidiendo su desplazamiento lateral, oprimiéndolo con los dedos pulgar y meñique. (Fig. 1).



Fig. 1



Fig. 2

Los dedos índice, medio y anular, como dedos directores, son los últimos en perder contacto con el balón y los que, al dar el golpe de muñeca, aportan la fuerza suficiente para que el balón gire sobre sí mismo. (Fig. 2).

En caso de que el balón no sea introducido limpiamente por el aro, al chocar contra el aro o el tablero, pierde parte de su energía cinética. El vector de giro del balón, tras un choque con un objeto estático, tiende a anularse y bajo el efecto de la fuerza de la gravedad predispone en sentido descendente el movimiento del balón.

Asimismo se reduce parte de la energía imprimida al balón para su desplazamiento longitudinal tras el choque con el tablero (Fig. 3) o la parte posterior del aro (Fig. 4).



Fig. 3

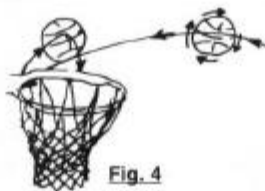


Fig. 4

B) BANDEJA

Aquí cobra la utilización de efectos uno de sus puntos más importantes.

Generalmente se dice a los jugadores que dejar una bandeja es depositar, con la palma hacia arriba, el balón lo más cerca del aro, no distinguiendo si nos apoyamos o no en el tablero.

Y esto, que está muy bien si lo dejamos sobre el aro directamente,

puede provocar algunos fallos si utilizamos el tablero.

Tenemos que tener en cuenta que el jugador viene en movimiento con una cierta energía cinética, con un vector de desplazamiento horizontal, y que al balón, al depositar la bandeja, le aportamos una cierta energía (cinética al elevarlo y potencial por su altura), con un vector de aplicación vertical.

Como consecuencia total se suman los dos vectores, por lo que el movimiento que aportamos es diagonal y hacia arriba.

Puede suceder, por tanto, que el balón tras golpear el tablero, si no está bien dirigido y frenado, golpee la parte exterior del aro saliendo de su cilindro.

Para evitar esto, lo que se debe hacer es: sacar el balón a la altura de la cadera; al elevarlo no dejarlo sobre el tablero con la palma extendida hacia arriba simplemente, sino que al final le aportamos un giro con un movimiento de muñeca (y de los dedos meñique y anular hacia el interior) (Fig. 5).

Imprimiendo un movimiento horizontal del balón sobre sí mismo.

Antes de golpear el tablero, el balón tiene dos vectores de movimiento: uno por el giro de balón y otro al haber sido elevado.

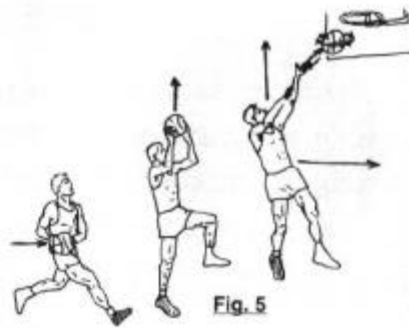


Fig. 5

Tras chocar contra el tablero, el efecto de giro se anula y provoca un pequeño movimiento del balón hacia arriba sobre la vertical, tras lo cual, la tendencia es a caer sobre el aro debido a la fuerza de la gravedad. (Fig. 6).

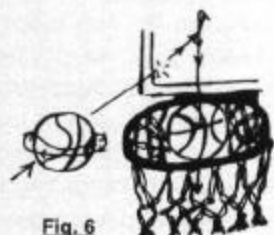


Fig. 6

Esta es la diferencia: antes dejábamos el balón contra el tablero y ahora lo utilizamos para que, tras golpear contra él, el balón quede muerto sobre el aro.

● B-1 Bandeja a canasta pasada

Finalizar el movimiento con los hombros paralelos a la línea de fondo.

Es el movimiento clásico en el que se entra desde el lado izquierdo

botando con la derecha.

Iniciamos los pasos con el pie derecho y tras haber sobrepasado el aro elevamos el balón, dándole un giro de muñeca. Los dedos directores son el índice, el medio y el pulgar, de forma que el balón golpea el tablero fuera de la perpendicular del aro, pero tras el choque, debido al efecto, se introduce por él. La situación de entrada por la derecha sería la simétrica. (Fig. 7).

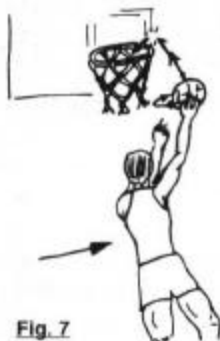


Fig. 7

● B-2 Bandeja a canasta pasada

Finalizar el movimiento con la espalda paralela a la línea de fondo.

En este caso entraríamos por la izquierda, botando con la izquierda y daríamos el primer paso con la pierna izquierda. Tras haber sobrepasado el aro, para poder tirar, debemos tener los hombros paralelos al tablero y encarados a la propia canasta. La bandeja es impulsada por un giro de muñeca y los dedos meñique y anular como directores del giro del balón, de forma que tras golpear este en la parte externa a la perpendicular al aro, debido al efecto, se introduce en la canasta (Fig. 8).



Fig. 8

COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION

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

C) BOTE

● C-1 Bote estático

Los dedos directores son en este caso los tres centrales (índice, medio y anular) que aportan la energía impulsora tras el golpe de muñeca para aportar un ligero giro de 1/4 de vuelta de balón.

El balón desciende girando y tras golpear el suelo asciende sin ningún tipo de giro, lo que permite un perfecto control de balón. (Observar rotación del balón). (Fig. 9).

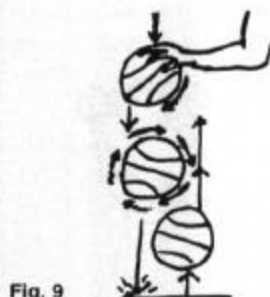


Fig. 9

● C-2 Bote entre una pierna

No se suele ver de forma aislada sino acompañado de un cambio de mano por detrás de la espalda. Lo importante es adelantar el pie de la mano que bota e impulsar el balón de forma que gire en sentido antihorario (si fuera con la mano derecha, horario si fuera con la mano izquierda). Esto lo conseguiremos impulsándolo con los dedos índice y medio girando hacia el interior del cuerpo y el pulgar hacia el interior de la palma. (Fig. 10).



Fig. 10

El balón, tras botar entre las piernas, tenderá debido al giro aportado, a quedarse en la paralela del hombro de la mano que bota, con

lo que la misma mano que botaba se utiliza para efectuar el cambio por detrás (Fig. 11). Es importante no mover las caderas lateralmente; con practica el movimiento de la

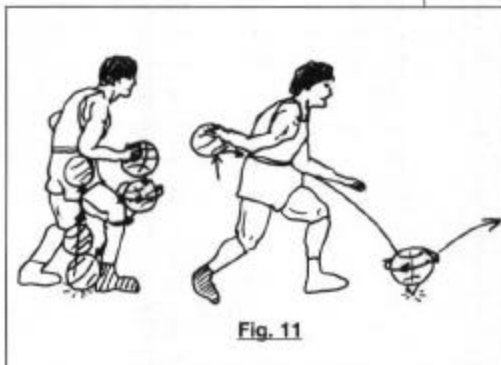


Fig. 11

cadera es hacia delante para avanzar.

● C-3 Bote entre las dos piernas

⇒ C-3-1 De delante atrás

Es el más utilizado porque permite proteger el balón con el cuerpo. Cuando se tiene un cierto dominio, la tendencia natural es a girar la mano que bota hacia el interior del cuerpo (con la mano derecha en sentido antihorario y con la izquierda en sentido horario) con el índice, pulgar y medio como dedos directores del giro del balón. Conseguiremos que éste, tras botar, no se aleje del cuerpo y tienda a situarse en la vertical del bote. Además por el giro imprimido al alcanzar la mano receptora que está un poco retrasada tiende a escaparse hacia delante, que es donde queremos tener el balón para botar (en la línea del hombro). (Fig. 12).



Fig. 12

⇒ C-3-2 De atrás hacia delante

No se suele utilizar porque no permite proteger el balón con el cuerpo. Por contra, permite salir con un cambio de ritmo rápido aprovechando el mismo movimiento del balón hacia delante. El movimiento del balón se da con todos los dedos, pero al contrario que antes los dedos directores del giro son el meñique y anular, de forma que el balón, tras botar, tiende a coger la línea recta que llevaría el hombro de la mano que va a recibir. Permite, no desviarse y seguir hacia delante la carrera. (Fig. 13).



Fig. 13

● C-4 Cambio por detrás

Cogemos el balón y lo acompañamos por detrás. La técnica es similar al cambio entre las piernas de atrás hacia adelante.

Los dedos directores del giro son el meñique y el anular y el balón, tras botar, no se aleja del cuerpo lateralmente, sino que se dirige hacia delante en la línea recta del hombro de la mano que va a recibir. Giraría en sentido horario si partimos con el balón en la mano derecha y en sentido antihorario si la mano que tiene el balón es la izquierda.

● C-5 Bote entre las piernas y vuelta por detrás

La dinámica empieza igual que el cambio entre las piernas de delante atrás, pero la mano receptora, que está un poco adelantada

respecto a la recepción, lo acompaña para que bote como si fuera un cambio de mano por detrás de la espalda.

Lo importante aquí es que se aprovecha el giro del balón tras botar en el suelo ya que lo que hace la mano receptora es acompañar. Fijarse que aquí la mano ha de estar un poco adelantada respecto a la recepción. Con un mismo giro antihorario (con la derecha) conseguimos dos efectos casi contrarios.

Adelantamos la pierna de la mano que va a recibir y el efecto dado al balón tiende naturalmente a adelantarlo en la perpendicular de esa mano.

Es como si el recorrido del balón fuera un óvalo de una mano a otra alrededor de una pierna. (Fig. 14).



Fig. 14

D) PASE

Generalmente en el pase nos interesa no darlo con giros muy acusados, pero a veces conviene imprimir algunos en pases picados.

● D-1 Pase picado en aceleración (Top spin)

Utilizado para situaciones donde el movimiento del jugador es máximo (primer pase de contraataque o contraataque en zona media del campo). Se realiza aportando un movimiento al balón con los dedos de forma que el índice y pulgar como dedos directores del giro quedan, el primero mirando al suelo y el pulgar hacia arriba (se suelen recoger el resto de dedos hacia la palma de la mano). (Fig. 15). Esto aporta al balón un movimiento que, tras chocar contra el suelo, acelera



Fig. 15

su movimiento hacia delante. (Fig. 16).



Fig. 16

● D-2 Pase picado en deceleración (Back spin)

Utilizado en situaciones donde el jugador-receptor debe limitar su velocidad de movimiento, por lo que interesa que el balón esté casi "muerto" en el momento de la recepción. (Fig. 17).

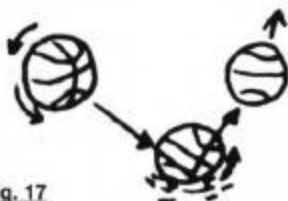


Fig. 17

Se realiza aportando un movimiento de los dedos de forma que el pulgar se orienta hacia el suelo y el resto de dedos hacia arriba. Se busca aportar al balón el giro contrario al Top Spin. (Fig. 18).

● D-3 Pase picado al poste bajo desde la banda

Aprovechando la zona de cancha utilizable para jugar por detrás de la canasta, y en situaciones donde el pivot defensor está en 3/4 por el lado alejado del aro, es conveniente pasar picado desde la banda, aprovechando



Fig. 18

para el bote la zona detrás de la canasta.

El balón tras el bote toma la dirección de nuestro poste bajo. El pasador debe utilizar como dedos directores del giro el pulgar y el índice, y el movimiento de pase se ayuda de la muñeca y de todo el brazo. (Fig. 19).

Para acabar, indicar que no siempre el utilizar efectos muy acusados es beneficioso. Por ejemplo, cuántas veces hemos visto en categorías inferiores y ante presión del equipo contrario en toda la cancha, sacar en largo desde debajo de la canasta, no con un pase de béisbol sino con lo que podríamos denominar un "saque de cesta punta"; sacando el balón desde la cadera, con lo que el giro del balón es en horizontal y al botar en el suelo sale con otra dirección a la deseada, impidiendo la óptima recepción del balón.

Hacer notar que el tipo de pases como el de bolos no son utilizados por la dificultad de recepción tras el bote, por ser sus efectos más acusados y con menos control que el Top Spin.

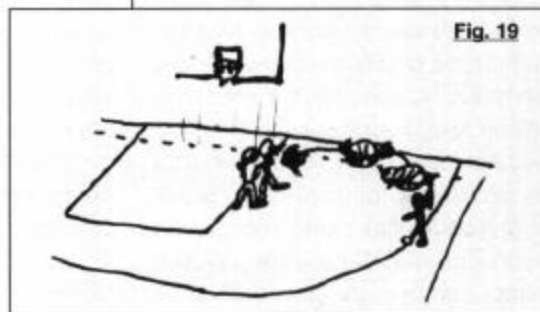


Fig. 19

Espero que todo esto nos haga pensar y enseñar la técnica individual de forma más racional y analítica. □

EL DISEÑO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO (I)

Por **IGNACIO COQUE** (Licenciado en E.F. Entrenador Superior),
JUAN CARLOS MORANTE (Licenciado en E.F. Profesor INEF León)
LUIS MIGUEL RISCO (Licenciado en E.F.)

1) EL CALENTAMIENTO

El calentamiento es la primera de las tres partes en que se puede estructurar una sesión de entrenamiento (*calentamiento/ parte principal/parte final*). Está integrado por los ejercicios que se realizan con anterioridad a los que desarrollan los objetivos fundamentales de la sesión. El objetivo de todo calentamiento es situar al jugador en un estado óptimo tanto a nivel físico como psíquico, nervioso y emocional. Lo podríamos definir como "conjunto de tareas encaminadas a lograr una adaptación gradual del organismo al esfuerzo e intensidad a que será sometido el jugador durante el desarrollo de un entrenamiento o una competición, posibilitando que éste pueda alcanzar rendimientos máximos".

Además, el calentamiento se emplea como un eficaz medio para prevenir lesiones; en nuestro deporte se llevan a cabo un elevado número de acciones a intensidades elevadas y con altas implicaciones de fuerza explosiva y velocidad de desplazamiento, acompañados de acciones técnicas que llevan aparejados un cierto riesgo de lesión como son: paradas, pivotes, saltos, cambios de dirección y de sentido y combinaciones de todos estos elementos, que hacen que en Baloncesto el calentamiento sea una práctica habitual e imprescindible.

2) PRINCIPIOS GENERALES

Todo calentamiento, con independencia del tipo de trabajo que vayamos a desarrollar a continuación, debe respetar los siguientes principios generales:

a) Estructuración: básicamente el calentamiento consta de dos partes: en primer lugar el *calentamiento GENERAL* que está integrado por contenidos inespecíficos de intensidad moderada, y en segundo lugar el *calentamiento ESPECÍFICO* en el cual se llevan a cabo tareas propias del baloncesto que inciden directamente en las capacidades y partes del organismo que van a ser solicitadas con posterioridad. La parte específica nunca se desarrollará antes que la general.

b) Progresión: debemos procurar el incremento paulatino tanto de la intensidad de las tareas como de la especificidad de las mismas con el fin de facilitar una adaptación gradual del baloncestista al esfuerzo.

c) Continuidad: los ejercicios deben sucederse con fluidez, sin interrupciones acusadas entre unos y otros. Igualmente no debe pasar demasiado tiempo entre el final del *calentamiento* y el inicio de la *parte principal*, evitando en la medida de lo posible largas charlas y explicaciones de los ejercicios que contribuyen a "enfriar" a los jugadores.

d) Especificidad: debemos hacer incidencia especial en los grupos musculares así como en las habilidades técnico-tácticas que más

van a ser solicitados durante el desarrollo de la parte principal de la sesión.

e) Individualidad: a partir del conocimiento de las necesidades individuales de cada jugador (teniendo en cuenta particularidades morfológicas, antiguas y actuales lesiones, etc) debemos procurar una cierta individualización del calentamiento; lo ideal es que los jugadores conozcan y dominen un repertorio amplio de tareas de calentamiento para que cada uno emplee o haga mayor incidencia en aquellas que más le convienen.

f) Globalidad: Resulta recomendable durante el calentamiento emplear tareas encaminadas a movilizar el mayor número posible de grupos musculares, incluso aquellos que aparentemente no van a ser solicitados durante el desarrollo de la sesión (musculatura antagonista).

3) CONTENIDOS

El calentamiento se divide en dos partes fundamentales (Ver cuadro 1).

⇒ A) CALENTAMIENTO GENERAL

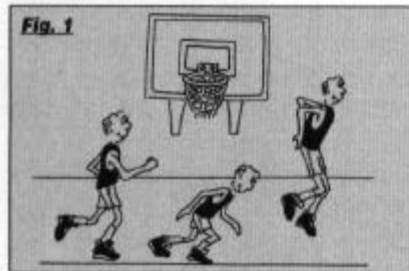
A su vez lo podemos dividir en tres bloques:

1- Desplazamiento y movilidad articular: el calentamiento debe comenzar con ejercicios de carácter general suaves/ligeros que van paulatinamente creciendo en intensidad; esta fase está integrada por carreras (opcionalmente realizando bote) y por desplazamientos de tipo variado (adelante, atrás,



Cuadro 1: Contenidos de un calentamiento tipo.

lateral, pasos cruzados, secuencias de dobles apoyos, secuencias combinadas de trabajo de brazos y piernas, ejercicios de moderada intensidad de carrera-batida-salto (Figura 1), etc. Este tipo de trabajo se encamina a estimular el sistema cardio-respiratorio, los grandes grupos musculares y la movilidad de las articulaciones.



2- Estiramientos: pueden preceder al bloque anterior de desplazamientos y movilidad articular o realizarse a continuación de éste, según las necesidades. Los contenidos de esta fase se encaminan a la elongación de los músculos mediante adopción de posiciones corporales precisas cercanas al límite de la movilidad articular. Es un tipo de trabajo de carácter analítico y relativamente estático, existiendo gran variedad de posiciones que inciden de manera diferencial en cada grupo muscular.



3-Tonificación muscular genérica: se realizan ejercicios de carácter repetitivo que implican una cierta intensidad

en la actividad muscular desplegada: se suelen emplear resistencias livianas como el peso del propio cuerpo (ejercicios de abdominales, lumbares, saltos, flexiones de brazos, carreras en progresión, etc.) o trabajo por parejas (tracciones, movimientos resistidos contra la oposición del compañero, similares a "coger la posición" o cargas laterales de hombro y antebrazo sobre el pecho del oponente que realiza desplazamientos laterales sin saltar (Figura 2, etc.). El final de esta fase coincide con el comienzo de la siguiente, no existiendo una separación marcada. El paso de una a otra debe ser fluido, sin interrupciones, pero siempre iremos del Genérico al Especial.

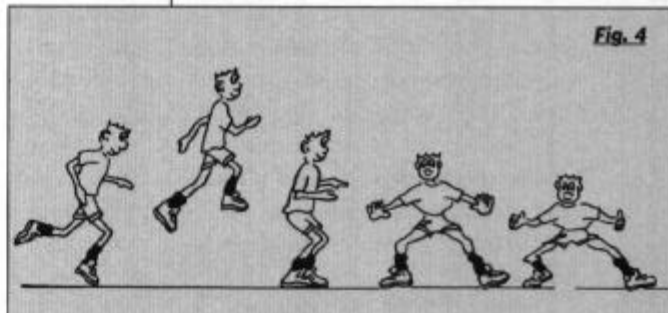
⇒ B) CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

4-Tonificación muscular especial: se programan las tareas en las que se realicen movimientos similares en secuencia y estructura a los gestos técnico-tácticos propios del baloncesto. Se ejecutan movimientos explosivos de carrera-batida-salto (Figura 3); carrera-batida-parada (en 1 y 2 tiempos) mezclados con desplazamientos defensivos, situaciones con arrancadas repentinas, paradas y posterior cambio de ritmo, sucesivos cambios de dirección, etc. (Figura 4). En esta fase pretendemos que el jugador potencie de manera específica aquellos grupos musculares que van a intervenir en las acciones técnico-tácticas posteriores.

5-Tareas específicas con balón: en este bloque se integran un conjunto de ejercicios que pretenden ser una toma de contacto y familiarización con los elementos técnicos y de manejo de balón, llevándose a cabo ahora preferentemente dentro de la cancha. Es propio de este momento los ejercicios con bote,



entradas, cambios de mano, paradas y tiro, situaciones de pase 2c0 con entrada o tiro, etc. Todos ellos ejecutados a intensidades medias y submáximas. Esta fase se encamina



a estimular al jugador desde el punto de vista físico y coordinativo.

6-Juegos: las "formas jugadas" suponen un enlace entre el final del calentamiento y el principio de la parte principal que pueden o no tener relación directa con nuestra disciplina deportiva. Así por ejemplo las adaptaciones de otros juegos aplicados al campo de baloncesto y realizados con el balón propio de este deporte, los juegos de persecución, los juegos con solicitaciones de manejo de balón, juegos con



implicaciones táctica colectiva (juego de los 10 pases: Figura 5, etc.), actividades varias con un enfoque competitivo, etc, representan tareas sumamente adecuadas para "despertar" al jugador a nivel psíquico, motivando y estimulando su concentración y actitud positiva hacia el trabajo futuro. □

EJERCICIOS DE TIRO (I)

Por **FERNANDO LLORENTE** (Entrenador Superior)

Muchos de los ejercicios planteados en este artículo es muy probable que ya los conozcáis, otros que os suenen y algunos pocos que os resulten nuevos, pero es muy posible, que al estar todos juntos, os ayuden en esos momentos de apuro que suelen vivirse a lo largo de una temporada cuando queremos variar y hacer más motivantes las sesiones de tiro.

Como se trata de ejercicios de lanzamiento como principal cualidad de trabajo, los he agrupado en función de otros aspectos que también se pueden trabajar, como la técnica individual, el ataque a la zona, etc. Siempre comenzamos con situaciones sencillas que se irán complicando poco a poco.

En casi todos ellos también se trabaja el aspecto físico o mejor dicho: "el situar al jugador en las condiciones más parecidas a un partido -cansancio físico-". El trabajo psíquico queda para cada momento y gusto particular de cada preparador, recomendando llevar una estadística individual de cada jugador, para que así luche contra sí mismo en un afán de superación continuo.

Para no repetir en los ejercicios algunos aspectos técnicos, detallo a continuación los que más se repetirán y que a mi juicio más debereis tener en cuenta:

► **Cambios de dirección y de ritmo.** Fundamentales para recibir con el tiempo suficiente para poder tirar cómodos. Para que estos cambios sean más efectivos debemos realizar bien los apoyos y los desplazamientos, como muy bien nos explicó "Pepu" en el clínic de la Copa del Rey 96.

► **Las paradas.** Tanto sean en uno como en dos tiempos, deben de ser efectivas para recibir y tirar. Voy a detallar la colocación de los pies al salir de un bloqueo (en nuestro caso los obstáculos) y cuando realizamos dos apoyos, porque puede ser el gesto técnico que más cueste asimilar al jugador: "adelanto la pierna más cercana al bloqueo, pido el balón con la mano exterior y rápidamente giro sobre la pierna adelantada para encarar la canasta". Aquí debemos de cuidar que al aproximarse las piernas quede adelantada la que corresponda con el brazo de tiro para así tener un buen equilibrio en el lanzamiento.

► **Pedir siempre el balón.** Buen "blanco" para el pasador.

► **Pases fuertes, rectos y donde me pidan el balón.**

► **El gesto.** Recalcar al jugador que es fundamental que haga bien el gesto técnico, por ejemplo al bloquear, al coger una posición como poste, etc.

► **Triple amenaza.** Esta postura deben tenerla los jugadores en todos los ejercicios cuando estén en posiciones de lanzamiento.

► **La continuación.** No olvidarla después de cada bloqueo, es un juego de 2c2 muy fácil de realizar y que desgraciadamente se olvida muchas veces.

Para optimizar más el trabajo, en los ejercicios que se desarrollan en medio campo y con 6 jugadores, podemos estar utilizando la otra canasta para desarrollar el mismo ejercicio con el resto de los miembros del equipo o también puedo motivar más a los jugadores al entablar algún tipo de competición.

Una vez realizada esta breve introducción pasemos a lo que pro-

bablemente más nos pueda servir de este artículo, que son los ejercicios.

Los he dividido en tres categorías: **técnica individual, ataque a la zona y tiro exterior.**

TECNICA INDIVIDUAL

♦ 1) FLECHA DE TIRO:

PRACTICO: Cambios de dirección y de ritmo y paradas.

Es un ejercicio muy conocido (*Diagrama 1*). Los jugadores uno detrás de otro, el primero sin balón. Este hace un cambio de dirección y de ritmo y corta hacia la zona, para recibir y tirar. El siguiente jugador realizará el mismo movimiento, pero cortando hacia el otro lado. Todos los jugadores cogen su propio rebote y pasan el balón a los compañeros que esperan en medio campo.

Este es un ejercicio muy abierto a la imaginación de cada entrenador.

Los conceptos técnicos a recalcar son los apoyos en el cambio de dirección y la colocación de pies en la recepción. Cuando los tengamos asimilados podemos incluir que el tirador debe coger su rebote antes que el balón bote un número determinado de veces en el suelo.

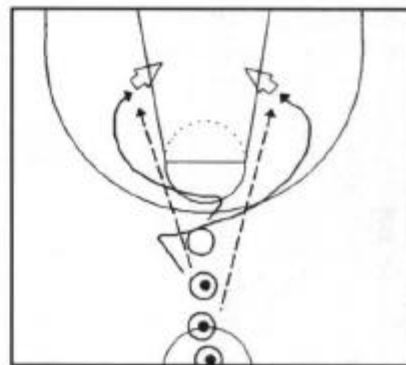


DIAGRAMA 1

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.



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.



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.

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.º dcha.
Tel. 28 37 84 • Fax 28 45 69
50003 ZARAGOZA

Delegado en Cataluña:
Francesc Xavier Carreras i Cunillera
Montseny, 41, 2.º, 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.º dcha. • 50003 ZARAGOZA • Fax 28 45 69

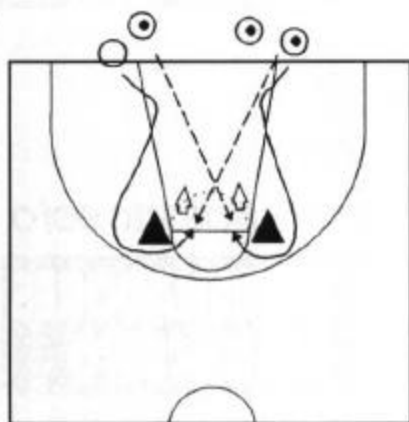


DIAGRAMA 2

➡ Para añadir tensión al ejercicio, los jugadores deben de meter un número de canastas en un tiempo prefijado.

♦ II) CAJA DE TIRO:

PRACTICO: Cambios de dirección y de ritmo y paradas.

MATERIAL AUXILIAR: Dos conos.

Dividimos a los jugadores en dos filas y los colocamos en la línea de fondo, junto a la zona (Diagrama 2). En una fila todos con balón y en la otra el primer jugador sin él. Este inicia el ejercicio cuando corta hacia la otra fila, para realizar un cambio de dirección y de ritmo, y dirigirse hacia el obstáculo de su lado. Pide el balón, realiza la parada que esté establecida y lanza a canasta. El jugador que ha realizado el pase comienza el mismo movimiento por su lado.

Además de tiro, podemos practicar otros elementos técnicos, como las entradas, los ganchos, etc.

ROTACION: Cada jugador coge su propio rebote y cambia de fila.

♦ III) PASAR Y TIRAR:

PRACTICO: Paradas, pases y rebote.

Nos colocamos por tríos, con dos balones, uno lo tiene el tirador y el otro el pasador, el tercer jugador hará la función de reboteador. El tirador corre arriba y abajo de la zona. Debe tirar desde la prolongación del tiro libre y del aro. El ejercicio se completa con el reboteador que pasa al pasador y éste al tira-



DIAGRAMA 3

dor. Se pueden hacer series de 10 lanzamientos o de 30", como una posesión de ataque. (Diagrama 3).

Mucha atención a los pies del tirador en la parada y a la efectividad de los pases. Además, el jugador que tira, debe correr sin llevar el cuerpo girado hacia la canasta, sólo moverá el cuello para ver el balón.

Para endurecer el ejercicio, el reboteador debe coger el rebote antes que el balón toque el suelo.

ROTACION: Los tres jugadores deben pasar por todas las posiciones. Luego cambiamos de sitio y pasamos a lanzar desde el tiro libre y por último desde el otro lado de la zona.

♦ IV) INTERIOR

PRACTICO: Cambios de dirección y ritmo, posición de postes y rebote.

Nos colocamos por tríos, con dos balones (Diagrama 4). El tirador comienza debajo del aro, realiza cam-



DIAGRAMA 4

bio de dirección y ritmo para coger posición como poste bajo, pide el balón y efectúa un lanzamiento. Siempre debe meter canasta. Saca el balón al compañero que le pasó, sigue el pase y efectúa un nuevo cambio de dirección y de ritmo para ir al poste alto, pedir el balón y efectuar otro lanzamiento. Vuelve a rebotar y a sacar el balón a quién le pasó. Trabajamos continuamente durante 30".

Es un ejercicio duro, pero hay que hacer ver al jugador que es muy importante mantener la tensión durante todo el tiempo, ya que durante toda una posesión hay que estar preparado para recibir y tirar.

También podemos colocar defensa, tanto del tirador, como de los pasadores, para que se acostumbren a las dificultades del pase interior.

Fundamental el gesto técnico al coger la posición, tanto en el poste bajo como en el alto y que exista un buen "blanco" al pedir el balón.

ROTACION: Todos los jugadores pasan por las tres posiciones y posteriormente se cambia de lado de comienzo.

♦ V) YO:

PRACTICO: Cambios de dirección y de ritmo y velocidad de reacción.

Este ejercicio (Diagrama 5) lo he exportado de otro deporte, el waterpolo, aunque ligeramente modificado, ya que allí sólo hay que preocuparse de lanzar a portería.



DIAGRAMA 5

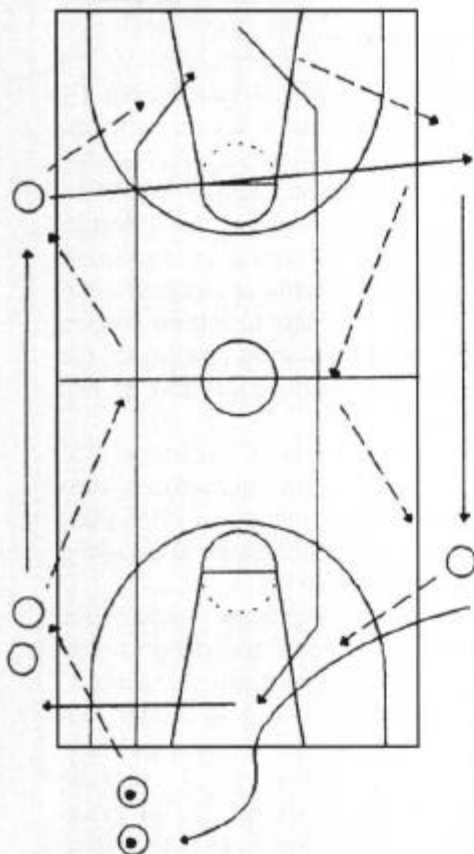
➡ Tenemos un tirador con balón y 5 ó 6 jugadores alrededor de la línea de tres puntos, todos con balón, excepto uno. Comienza el ejercicio cuando el tirador lanza a canasta, coge su propio rebote y pasa al compañero sin balón, sigue el pase hasta que oye ¡YO!, gritado por otro jugador. Realiza cambio de dirección y de ritmo, pide el balón y realiza el tiro. Así continuamente durante 30".

Como he dicho anteriormente, debemos hacer ver al jugador que es fundamental que mantenga la tensión durante todo el tiempo que dura el ejercicio.

Tener mucho cuidado en las paradas del tirador y en que los pases sean efectivos.

ROTACION: El tirador sustituye al primer jugador de la línea de tres puntos y todos se mueven en el sentido de las agujas del reloj.

▼ DIAGRAMA 6



**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.

♦ VI) POSTES REPETIDORES:

PRACTICO: Pase en movimiento y paradas.

Este es otro ejercicio muy conocido y que no necesita de su descripción (*Diagrama 6*). Debe sernos muy útil para acostumbrar al jugador a pasar en movimiento y a realizar las distintas paradas sin perder el equilibrio y por tanto tiempo en la ejecución del lanzamiento.

Mucho cuidado con los pasos y recalcar el pase siempre adelantado.

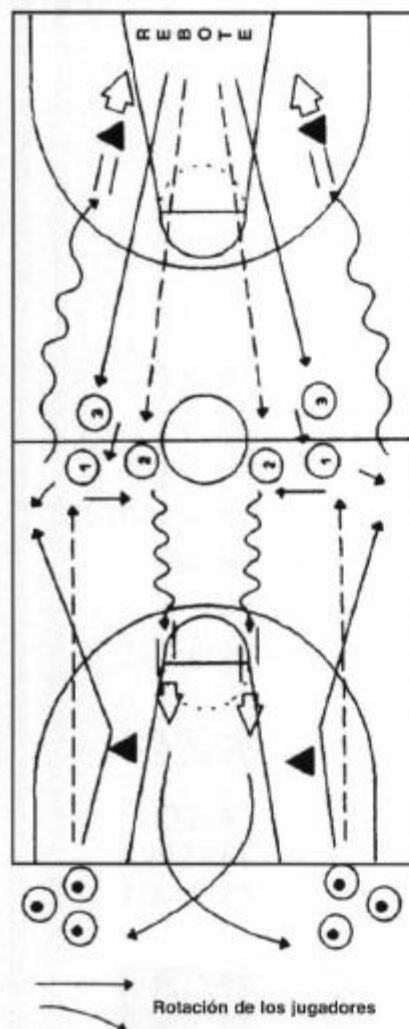
♦ VII) TIRO EN MOVIMIENTO:

PRACTICO: Pase en movimiento, bote y paradas.

MATERIAL AUXILIAR: Cuatro conos.

Formamos con los jugadores cuatro grupos, dos con balón en la

▼ DIAGRAMA 7



línea de fondo y los otros en medio campo. (*Diagrama 7*). Comienza el ejercicio a la vez por los dos lados, pasando el primer jugador con balón hacia el centro del campo y realiza un cambio de dirección y de ritmo en el primer cono. El jugador de medio campo (1) pasa a su compañero, que recibe en movimiento y bota instantáneamente para no hacer infracción de pasos. El bote debe hacerse con la mano exterior, la más alejada al pasador. Al llegar al segundo cono realiza parada en un tiempo y lanzamiento a canasta.

El equilibrio es muy importante en el tiro, por eso recomiendo a mis jugadores que se paren en el primer lanzamiento muy cerca del cono para que se acostumbren a saltar y caer siempre en el mismo sitio y no invadir el espacio del posible defensor.

El tirador coge su propio rebote y pasa a (2). Este hace bote de velocidad hasta la línea de tiros libres de la otra canasta, donde hace parada en dos tiempos y tiro.

ROTACION: Este último jugador recoge su propio rebote y cambia de fila. Los jugadores de medio campo se mueven de (3) a (1) a (2), estando el tercer hombre para recibir el pase del segundo jugador con balón. El primer tirador pasa a la posición (3) del medio campo y de su misma fila.

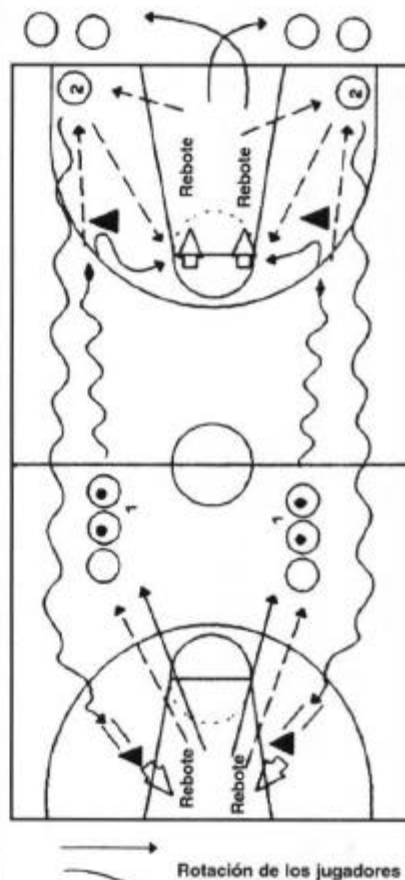
♦ VIII) TIRO-CONTRAATAQUE:

PRACTICO: Primer pase de contraataque, bote de velocidad, paradas y pase.

MATERIAL AUXILIAR: Cuatro conos.

Dividido a los jugadores en cuatro tríos, dos sin balón en la línea de fondo y los otros dos con balón en medio campo. En estos tríos hay un jugador sin balón. (*Diagrama 8*).

(1) bota hasta el primer cono, donde pasa a (2), realiza un cambio de dirección y de ritmo hacia la línea de tiros libres, donde pide el



▲ DIAGRAMA 8

balón y realiza el lanzamiento (1) va a por el rebote o saca de fondo al jugador que le pasó (2) —primer pase de contraataque—. Este se desplaza hacia la otra canasta con bote de velocidad, realizando una parada ante el segundo cono para tirar. Coge su rebote o saca de fondo pasando al jugador del medio campo de su lado sin balón.

Hago la misma aclaración que en el ejercicio anterior con respecto a la parada cercana al cono para aprender a mantener el equilibrio en el lanzamiento.

Los entrenadores elegirán los tipos de parada que deben hacer los jugadores en cada momento.

ROTACION: Tras el primer lanzamiento, (1) va al grupo sin balón del lado contrario y tras el tiro del bote de velocidad, (2) se incorpora al trío con balón del mismo lado. □

LA FORMACION TECNICA DE JUGADORES ALTOS (I)

Por **JOAN ROIG** (Entrenador Superior)

Se debe tener en consideración que los hombres altos, como todos los jugadores de baloncesto, independientemente de la función que desempeñan, tienen necesidad de una formación técnica básica.

Es conveniente que todos efectúen los mismos ejercicios con balón o sin balón para no arriesgar de tener en el equipo jugadores mediocres. Por lo tanto, también los hombres altos deben aprender a pasar, botar, rebotar y tirar como un alero o un base y más si tratamos, como es el caso, con jugadores de temprana edad.

Cuando nos demos cuenta de que estos jugadores tienen una técnica de base aceptable, podemos pasar a la preparación específica; que significa modificar solamente algunos movimientos de técnica individual.

La formación de un hombre alto en estas edades significa dedicar tanto tiempo al trabajo técnico como al trabajo psicológico.

Al igual que con el trabajo psicológico, es necesario trabajar sobre el aspecto físico de forma individualizada, solicitando en este caso la colaboración de un preparador físico para mejorar y fortalecer sus funciones locomotrices (fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, etc.).

La planificación resulta esencial para la enseñanza del baloncesto. Sin un buen plan de acción es difícil que el entrenador pueda cumplir correctamente su cometido y alcanzar objetivo alguno.

Mediante la planificación, el entrenador decide y distribuye, de forma ordenada y razonable, el trabajo a realizar por su equipo en conjunto y por sus jugadores individualmente.

No tiene sentido hacer un plan si no se sabe con anterioridad a donde se quiere llegar, por lo que nos marcamos unos objetivos técnicos para la formación de estos hombres altos, determinando el trabajo técnico a realizar para alcanzar los objetivos propuestos y programando el trabajo a realizar.

El período de formación técnica de hombres altos desde la temprana edad (de 14 a 19 años), cubre un período muy amplio en su formación y que presentará muchos cambios físicos y psíquicos, que el entrenador deberá tener en cuenta a la hora de la planificación.

Este período de formación lo subdividiremos en dos ciclos, el primero, o INICIAL, que comprende desde los 14 a los 16 años, en el cual se iniciará a estos jugadores, y de forma progresiva, en el trabajo técnico

de fundamentos específicos y el segundo, o ciclo de CONSOLIDACION, que abarcará desde los 17 a 19 años, donde se reforzará, y también de forma progresiva, el trabajo realizado en el ciclo anterior, dando en este ciclo al trabajo específico una mayor significación.

Lo primero que tiene que aprender es a perder el miedo al contacto físico, ya que en sus áreas de juego éste es mucho más fuerte y permanente.

No dejar pasar las justificaciones vanales para no trabajar, pero también es necesario tener mayor paciencia que con el resto de los jugadores. Es un problema de espacio. Normalmente son los más grandes, los más torpes y tiene que moverse en muy poco espacio, muy rápido y con tiempo limitado (3 segundos).

Como había dicho anteriormente, hemos de pensar que los hombres altos, y más en estas etapas de formación, han de conocer y dominar todos los fundamentos, como todos los jugadores, independiente-

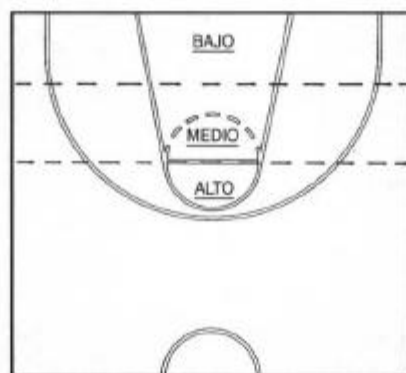


DIAGRAMA 1

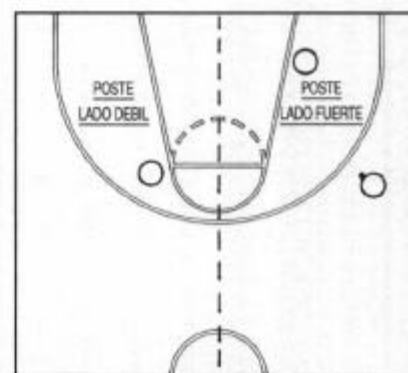


DIAGRAMA 2

mente de la posición que ocupen.

En el baloncesto actual los jugadores poseen una gran movilidad en el campo, y todos ocupan las diferentes posiciones, cuanto mejores fundamentos posean mejor se desenvolverán en las distintas posiciones.

Luego vendrá la formación técnica específica que en los hombres altos vendrá dada por el trabajo de fundamentos específicos que paso a exponerles seguidamente.

Trabajo de fundamentos

► **Posición Individual:** La posición individual de los hombres altos es idéntica a la posición de equilibrio individual de todo jugador de baloncesto.

- ✓ Piernas ligeramente separadas y semiflexionadas.
- ✓ Tronco recto.
- ✓ Cabeza recta.

► **Áreas de Juego:** Según la posición que ocupe le denominaremos:

- ✓ Poste bajo.

- ✓ Poste medio.
- ✓ Poste alto.

Y de acuerdo con los límites del *diagrama 1*.

Si estas posiciones están en el mismo lado del balón diremos, poste en el lado fuerte y si por el contrario se encuentra en el lado opuesto, poste en el lado débil, *diagrama 2*.

► **Fundamentos:** Tres facetas fundamentales:

- ✓ Ataque.
- ✓ Defensa.
- ✓ Transición defensa—ataque.

Salida primer pase de contraataque.

FUNDAMENTOS OFENSIVOS

1) Recepción y posición

Tal vez sea uno de los factores más importantes para el juego de los hombres altos, tanto para posibilitar el pase como para la recepción de éste. En cuanto al último aspecto, ha de ser el pívot el que ponga el punto de recepción e indique al

pasador el tipo de pase que ha de utilizar.

Es necesario obtener una posición cómoda, equilibrada y ocupando la mayor superficie posible, para evitar que el defensor le pase por delante, y poder recibir. Según la posición del defensor, situará un brazo sobre éste y el otro brazo ligeramente flexionado hacia el balón y con la palma de la mano bien abierta (blanco) girada hacia el balón. No esperar el balón, salir a buscarle dando un pequeño paso. Mirar hacia el centro de la zona para ver la posición del defensor y ver lo que sucede dentro de la zona (bloques: cortes de algún compañero).

Adelantar siempre el pie más cercano al defensor manteniendo fijo el otro.

Cuando la mano que hace de "blanco" toma contacto con el balón, automáticamente y con rapidez la otra mano tiene que ir a cogerlo; éste es el momento de llevarse el balón al hombro interior por

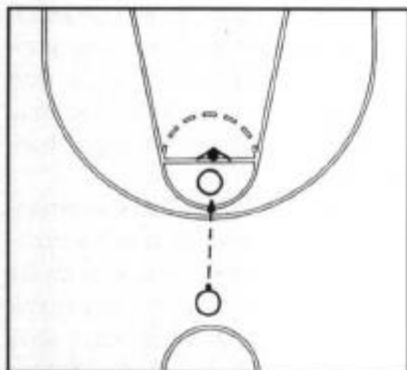


DIAGRAMA 3

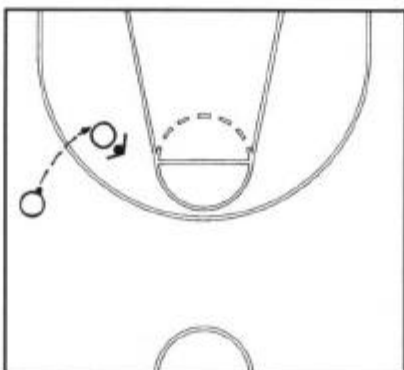


DIAGRAMA 5

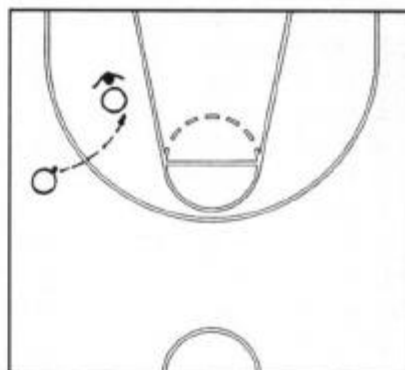


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 8

► **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 favorecer, cuando la lesión esté presente, una mejor y más rápida recuperación. Se trata de un libro ameno y muy práctico, con

**PSICOLOGIA Y LESIONES DEPORTIVAS:
PREVENCIÓN Y RECUPERACION**

José María Buceta



DYKINSON 1996

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.

► **¿Cómo puede conseguirse este libro?**

Pidiéndolo en cualquier librería, o directamente a la editorial Dykinson; c/ Meléndez Valdés, 61. 28015 MADRID. Los pedidos a la editorial pueden hacerse por correo, teléfono (91) 544 28 46 ó fax (91) 544 60 40.

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 (Wilkens); Saques y juego en transición (Wilkens); Ataque contra individual con dos postes altos (Di Vincenzo); Juego de ataque por conceptos (Pavlicevic); Defensa match-up (Pesquera).

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío.

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO: ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO
Jorge Juan, 82 - 5º 1ª - 28009 Madrid • ☎ (91) 575 21 81-575 35 65 • Fax (91) 577 50 73

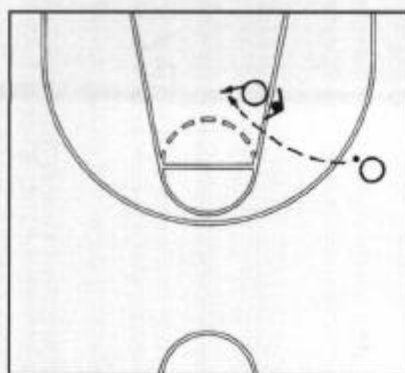


DIAGRAMA 9

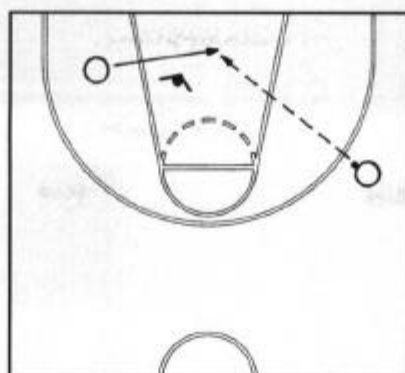


DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 13

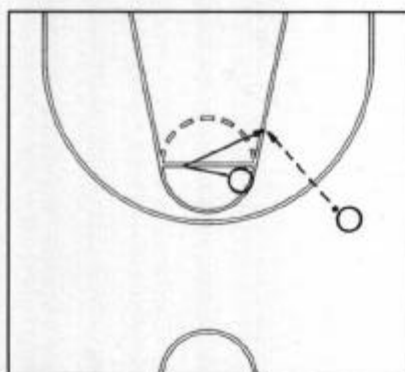


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 14

debajo del nivel de la barbilla con los codos bien abiertos.

Todos estos movimientos están en función de la posición del defensor.

a) Si el defensor está detrás: Pedir el balón por encima de la cabeza, a la cintura o al pecho.

El pivó estará flexionado con los glúteos sujetando al defensor; el tronco ligeramente inclinado hacia delante y los brazos hacia el balón con leve flexión por los codos.

Las palmas de las manos miran el balón si lo pedimos al pecho o por encima de la cabeza, y al suelo si lo queremos a la altura de la cintura (pase picado).

La recepción es con dos manos. Adelantar un pie y sacar los brazos para recibir el balón, proteger el balón, girar y tomar la decisión de ataque, *diagrama 3*.

b) Si el defensor está en un lado (3/4): Ganar una posición de recepción, adelantando la pierna más próxima al defensor y apartar su brazo con el nuestro, sujetarle con el

brazo y hombro más próximo a él, usando el antebrazo para proteger la recepción. Al mismo tiempo, las piernas están abiertas y flexionadas sujetando al defensor con el muslo, cadera y tronco.

Hasta no tocar el balón con la mano del brazo libre, no dejaremos de apretar a la defensa, *diagramas 4 y 5*.

La mecánica será la misma tanto si nos defienden en 3/4 por arriba, como en 3/4 por debajo, *diagramas 6 y 7*.

c) Si el defensor está por delante: Si podemos, ganaremos la posición mediante fintas y cambios de dirección; como esto no lo va a permitir la defensa, el pivó se colocará de perfil en la línea balón-aro, sujetando al defensor con el antebrazo más próximo a él y estirando el otro brazo hacia el aro con la palma de la mano mirando el balón (blanco).

Hasta que el balón no supera la vertical de nuestro cuerpo, no dejaremos la sujeción sobre la defensa,

tanto si el defensor se encuentra de cara, como si se encuentra de espaldas al balón, *diagramas 8 y 9*.

d) En el lado fuerte: Si la situación del defensor y del balón nos permite adoptar una posición de recepción, será suficiente con proteger la recepción, pero si no, hemos de usar una finta de recepción para ganar la posición.

Básicamente usaremos las mismas fintas de recepción que el alero, pero en un espacio más reducido y siempre acabando junto al defensor.

- ✓ Finta con autobloqueo.
- ✓ Finta con reverso.
- ✓ Puerta atrás.

El pivó puede usar un tipo más de finta de recepción, movimientos cortos que llamamos irse y volver, "flash-pivó", *diagrama 10*.

Una vez que el defensor gana la posición, el pivó relaja su cuerpo e inicia un desplazamiento alejándose del balón. De forma súbita vuelve a la posición anterior intentando tomar la posición al defensor.

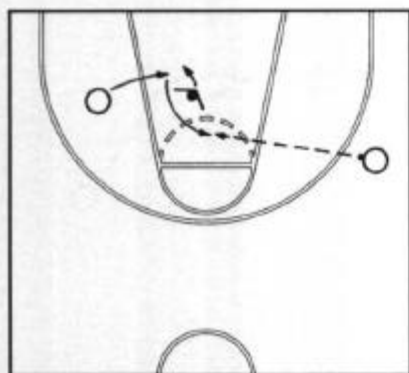


DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 16

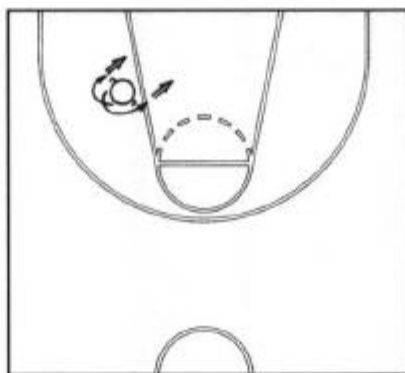


DIAGRAMA 17

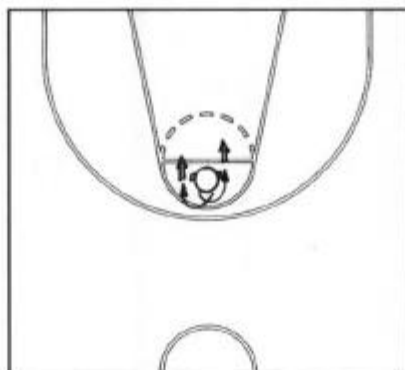


DIAGRAMA 18

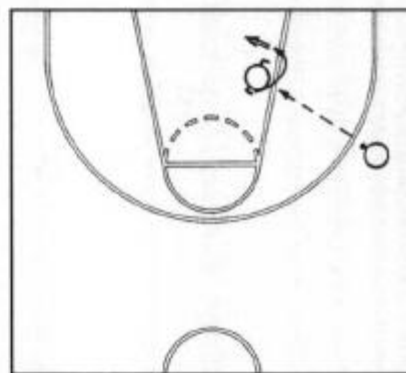


DIAGRAMA 19

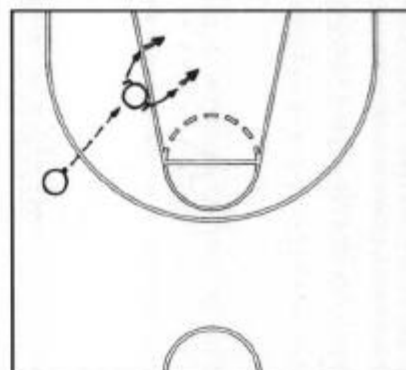


DIAGRAMA 20

e) En el lado débil: Si el defensor no ocupa una buena posición de defensa, cortar al lado fuerte con un brusco cambio de ritmo para obtener ventaja y poder recibir el balón. Previamente podemos realizar un cambio de dirección, o un reverso, *diagramas 11 y 12*.

Si el defensor ocupa una buena posición defensiva, hemos de desplazarnos de tal forma que hagamos plano el triángulo establecido por el defensor, para después cambiar de dirección y ritmo para ganar la posición. Si el defensor no ajusta su posición, el cambio de ritmo lo haríamos en la misma dirección, *diagramas 13 y 14*.

Si a pesar de todo, el defensor ocupa nuestra trayectoria, usaríamos cualquiera de las fintas de recepción, con autobloqueo o con reverso, especialmente el segundo, para cambiar la dirección y poder recibir el balón, *diagramas 15 y 16*.

2) Tiros más comunes

Los hombres altos son los que

con más frecuencia reciben el balón cerca de la canasta, por lo que deben usar tiros de alto porcentaje y sobre todo difíciles de tapar.

► Tipos de tiros más usuales:

- Tiro en suspensión, distancias cortas.
- Ganchos.
- Gancho en suspensión.
- Tiros libres.

Si se está algo alejado del aro y el defensor flota, utilizaremos el tiro en suspensión, pero si la defensa está encima, se realizará la entrada en gancho o la entrada lateral.

Los hombres altos, deben dominar todos los tiros aquí expuestos pero sobre todo el gancho, el medio gancho y el gancho en suspensión. Asimismo deben ser especialistas en los tiros libres, debido a la cantidad de faltas que se sacan en las cercanías de la canasta.

Las fintas de tronco, de pase y tiro, como los movimientos de pies,

serán muy útiles para conseguir tiros cómodos.

► Tiros en suspensión: tras giro a derecha o izquierda, *diagramas 17 y 18*.

► Tiro de gancho, colocado de espaldas al aro, con los hombros en perpendicular al tablero, recibir, meter la pierna, saltar y lanzar, sólo con la muñeca. Siempre se hará en ambos lados, utilizando las dos manos izquierda y derecha respectivamente, *diagrama 19*.

Tiro de gancho, recepción, meter la pierna en una u otra dirección y lanzar, *diagrama 20*.

El gancho en suspensión, es un tiro que se utiliza en distancias muy cortas. Es una mezcla del tiro en suspensión y el gancho. No hay giro, con los hombros perpendiculares a la canasta y cuando el cuerpo alcanza su altura máxima extendemos el brazo de tiro en el mismo plano lateral del cuerpo para lanzar; todos estos tiros en gancho deben protegerse con la mano contraria a la que lanza. □

COLECCION DE LIBROS AEEB



CLINIC "MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes

BOSA MALJEVIC
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 FRIE

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

[illegible]

Lo que sigue es la relación de los actos celebrados bajo la organización de la AEED directamente o a través de las respectivas Asociaciones Autonómicas:

Jornada Técnica
 (Asociación Castellano-Leonesa)
 Valladolid, 2 Mayo
 Conferenciante: **Lolo Sáinz**

[illegible]

D *Clinic Interuniversitario*
(Asociación Aragonesa)
Zaragoza, 8-9 Mayo
Conferenciantes: **Andreu Casadevall**
Pedro J. Eneriz
José Luis Erenja

I Clinic Miranda de Ebro
(Asociación Castellano-Leonesa)
Miranda de Ebro, 13-14 Mayo
Conferenciantes: **Wayne Brabender**
Pedro Eneriz
Miki Yukovic

► *Jornada Técnica*
(Asociación Castellano-Leonesa)
Medina del Campo, 30 Mayo
Conferenciante: **Randy Knowles**

Jornada Técnica
 (Asociación Castellano-Leonesa)
 Medina del Campo, 30 Mayo
 Conferenciantes: **Wayne Brabender**

Jornada Técnica
(Asociación Castellano-Leonesa)
Medina del Campo, 31 Mayo
Conferenciante: **Fernando Merchante**

Jornada Técnica
 (Asociación Castellano-Leonesa)
 Medina del Campo, 2 Junio
 Conferenciante: **Moncho Monsalve**

● Clínic de Base Reus '96
 (Asociación Catalana)
 Reus, 7 Junio
 Conferenciante: **Alfred Julbe**

Clínic de Base Borges Blanques '96
(Asociación Catalana)
Borges Blanques, 14 Junio
Conferenciantes: **Pedro Martínez**
Miguel Nolis

◆ *Clinic Loyola'96*
 (Asociación Riojana)
 Logroño, 15-16 Junio
 Conferenciante: **Moncho Monsalve**

● *II Clínic Ciudad de Burgos*
(Asociación Castellano-Leonesa)
Burgos, 24-25 Junio
Conferenciantes: **Bozidar Maljkovic**

I Concentración de jóvenes valores
(Asociación Española)
Orense, 24-29 Junio
Conferenciantes: **Pepe Laso**
Angel Navarro
Toño García
Suso Seoane

Clínica Int. Sevilla "Ciudad del Deporte"
 (Asociación Española)
 Sevilla, 4-7 Julio
 Conferenciantes: **P.J. Carlesimo**
Manel Comas
Pepe Laso
Salvador Maldonado
Cesare Pancotto

D *IV Jornadas Técnicas "Ciudad de Palencia"*
(Asociación C. Leonesa)
Palencia, 26-27 Agosto
Conferenciantes: **Gustavo Aranzana**
Miguel Angel Martín
Lolo Sáinz

III Clínic Baloncesto "Aruca, Ciudad Centenaria"
(Asociación Española)
Aruca, 29-31 Agosto
Conferenciantes: **Joaquín Costa**
Pedro Martínez
Ettore Messina

VIII Clínic de Base-Diputación de Alicante
(Asociación Española)
Calpe, 7-8 Septiembre
Conferenciantes: **Joan M^a Gayaldá**
Pedro Martínez
Lolo Sáinz

D V Clínic Ciudad de Logroño
 (Asociación Riojana)
 Logroño, 5 Octubre
 Conferenciantes: **Moncho Monsalve**

D *Clínic "Entrenando con ..."*
 (Asociación Castellano-Leonesa)
 León, 7-8 Octubre
 Conferenciante: **Pepe Laso**

Jornada Técnica
(Asociación Española)
Orense, 11 Octubre
Conferenciante: **José Alberto Pesquera**

Jornada Técnica
 (Asociación Española)
 Alcobendas, 21 Octubre
 Conferenciante: **Pepe Laso**

● **IV Viaje a USA**
(Asociación Española)
San Francisco-Los Angeles,
30 Noviembre-8 de Diciembre



■ Clínica "Nadal'96"
 (Asociación Catalana)
 Barcelona, 16 Diciembre
 Conferenciante: **Manel Comas**

Clinic Navidad 96
"Técnica individual"
Madrid, 23 y 24 Diciembre.
Conferenciantes: **Zeljko Obradovic**
Javier Imbroda
Pepe Laso
Eduard Torres
Salva Maldonado. ☐

COLABORACION MUNDIAL

Al margen de la actividad nacional, se ha seguido paralelamente la actividad a nivel internacional con la colaboración entre la **AEEB** y la **EABC** (Asociación Europea), la **WABC** (Asociación Mundial), y con **Solidaridad Olímpica**, entidad del COI para la ayuda a países menos desarrollados, contándose con el apoyo de la Secretaría General de la FIBA y en modo particular del Sr. Boris Stankovic, su secretario general. Nuestros técnicos han dado charlas y conferencias técnicas en distintos lugares del mundo cuya relación es la siguiente:

Venezuela	(febrero)
Marruecos	(abril)
República Dominicana	(abril)
Cuba	(mayo)
Suecia	(mayo)
Estonia	(mayo)

Yugoslavia (mayo)

Sto. Tomé e Príncipe	(junio)
Portugal	(junio)
Eslovenia	(junio)
Italia	(junio)
Macedonia	(junio)
Noruega	(junio)
Croacia	(junio)
Alemania	(junio)
Islandia	(julio)
Bulgaria	agosto
Colombia	septiembre
Islas Mauricio	septiembre
El Salvador	septiembre

José Laso
Javier Imbroda
José Laso
José Laso
José María Buceta
Randy Knowles
Clifford Luyk
Zeljko Obradovic
Ranko Zeravica
Josep Lluís Cortes
Angel Navarro
Trifón Poch
Eduard Torres
Joan Maria Gavalda
Eduard Torres
Javier Imbroda
Zeljko Obradovic
Clifford Luyk
Ranko Zeravica
José Laso
José Merino
Josep Clarós.

VIDEOS

CLINIC DEPORTE GALEGO

Temas de:

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío.



Pontevedra, 7 al 10 de julio de 1993

CONFERENCIANTES

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

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

CLINIC "COSTA BRAVA"

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



Conferenciantes

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



FOT: AEES

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

ATAQUE "STACK" (I)

Por **JUAN MANUEL SANCHO** (Entrenador Superior)

Desde hace más de diez años, vengo utilizando esta forma de ataque. En ocasiones como ataque principal, y otras veces como ataque secundario. Lo más importante de este ataque es que es el primer paso hacia la táctica de equipo, después del aprendizaje de la táctica individual, o 1c1. Todo él está basado en conceptos tácticos y técnicos del 2c2 en el que se engloba gran parte de la técnica y táctica de todo el juego del baloncesto.

Los equipos en edad de formación, a los que tan reacios somos los entrenadores de enseñar sistemas o jugadas porque limitan a los jugadores, tienen en el ataque "stack" un buen elemento para avanzar en su formación, porque obliga a pensar al jugador y a emplear gran número de conceptos técnicos.

Sus puntos más destacables son:

1) El jugador aprende todas las posibilidades técnicas del 2c2 y, por lo tanto, le sirve para mejorar sus fundamentos.

2) Desarrolla en el jugador la comprensión espacial de su situación en la pista.

3) Es un ataque fácil de enseñar, y con distintos grados de aplicación. Es susceptible de ser utilizado en todas las categorías y a todas las edades.

4) No obliga a los jugadores a especializarse en una posición concreta, por lo que es un ataque muy versátil.

5) Da a todos los jugadores la posibilidad de anotar desde diferentes posiciones y por ambos lados, indistintamente.

6) Enseña a los jugadores a jugar sin balón, y a solucionar las diferen-

tes situaciones del juego de formas distintas.

7) No es un ataque que obligue a tener jugadores de cualidades determinadas: es el ataque el que se adapta al equipo.

También tiene carencias:

1) No es un ataque aplicable sobre defensas en zona, a no ser que sean muy presionantes. Aunque ofrece alguna solución contra dichas defensas.

2) Los jugadores han de aportar buenos fundamentos técnicos para hacer efectiva esta forma de atacar.

3) Es un juego de equipo, por tanto no es útil para aprovechar a un jugador en concreto. Habremos de tener otra forma de atacar, para aprovechar a nuestra "estrella".

El "stack" es un juego libre por conceptos, por parejas y simétrico, es decir, se puede jugar por ambos lados indistintamente. Su nombre le viene dado, porque en un principio se trató solamente de una posición dentro de un sistema. Dicha posición era, precisamente, la de "stack" en el poste medio. Se quedó con el nombre de la posición, porque es fácil de identificar cuando el base lo pronuncia aunque haya mucho jaleo, y es corto y sonoro. Se puede marcar sin necesidad de signos o instrucciones más complicadas.

Sus características principales, además de lo mencionado en el punto anterior, son:

- Involucra a todos los jugadores, aunque no vayan a recibir el balón.
- Es rápido y divertido de jugar. A los jugadores les gusta.

- Obliga a los jugadores a pensar.

- Enseña a los jugadores una gran variedad de situaciones de juego.

- Proporciona tantos tiros lejanos, como cercanos.

- Al tratarse de situaciones 2c2, se puede utilizar para enseñar técnica individual, además de táctica.

- El paso a sistemas de juego más complejos, es más fácil para jugadores que dominan el ataque "stack".

Posición inicial y opción básica

Los jugadores se sitúan como en el *diagrama 1*. Aunque los jugadores que ocupen las posiciones pueden ser diferentes, voy a asignar a cada jugador su posición clásica, para una mejor comprensión.

Los jugadores se colocan en una posición típica de "stack" en el poste bajo, colocándose el que va a hacer de alero cerca de la línea de fondo, y el que va a hacer de pivot cerca de la línea de tiros. Ambos jugadores han de colocarse hombro con hombro, de cara al aro, y pisando cada uno una de las dos rayitas de tiros, de las que están más juntas. El otro jugador, el base, manejará el balón en el centro.

El alero iniciará un corte por debajo, al mismo tiempo que el pivot mueve su pie más cercano a la línea de fondo hacia la misma, para hacer un bloqueo al alero que vuel-

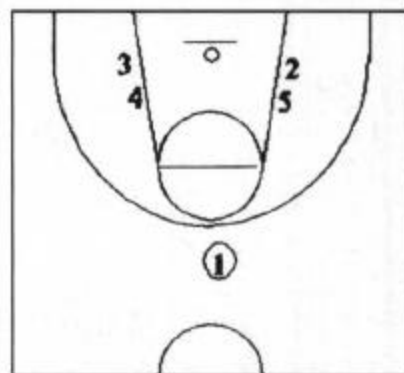


DIAGRAMA 1

ve para recibir en posición de alero. A continuación, el pivot gana la posición a su defensor para recibir.

Este movimiento se realiza por los dos lados, más o menos simultáneamente. El base, pasa a cualquier lado, y se va a bloquear al otro alero, que le reemplaza en la posición de base.

Esta sencilla maniobra, facilita la recepción del alero, que jugará 2c2 con el pivot. Al mismo tiempo, el movimiento en el lado débil, facilita la inversión del balón para efectuar el 2c2 por el otro lado. Ver *diagramas 2 y 3*.

Los movimientos básicos por posiciones son los siguientes:

(1), el base, en la posición central, pasará a un lado y se irá al contrario.

(2) y (3), los aleros, en las posiciones laterales; si reciben jugarán 2c2 con el poste bajo de su lado. Si no reciben, ocuparán la posición central.

(4) y (5), los pivots, desde sus posiciones interiores, ganarán la posición a su defensor y jugarán 2c2

con el alero, si están en el lado fuerte. Si se encuentran en el lado débil, cogerán posición de rebote, o se prepararán a ganar la posición a su defensor en caso de inversión del balón (cambio de lado).

Variantes básicas

Cada una de las posiciones tiene una variante o movimiento alternativo, que son independientes una de otras. De esta manera, conseguimos una combinación de movimientos bastante grande que hace muy difícil al equipo contrario preverlos. De todas formas, es importante resaltar que estas variantes sólo podrán ser utilizadas conjuntamente, cuando se tenga un buen dominio sobre nuestro juego. Lo ideal es ir introduciéndolas una a una, a medida que el equipo va adaptándose al juego.

Aleros: Los aleros pueden, como alternativa, continuar ambos el corte por el fondo, bloqueándose bajo el aro, con una breve parada. No es necesario indicarlo con ningún signo, pues aunque los dos ale-

ros no tomen la misma decisión, hay tiempo para que el otro la corrija, tal y como se ven en el *diagrama 4*. El juego continuará con el base pasando a cualquier alero, y efectuando su movimiento o su variante.

Base: El base, después de pasar a un alero, inicia el movimiento para ir a bloquear al otro alero. Pero, de forma alternativa, puede "romper" explosivamente cortando por el centro hacia el aro para recibir. Si no recibe, acaba el corte saliendo por el bloqueo del pivot en el lado débil. El alero que no ha recibido, por su parte, efectúa su movimiento ocupando el lugar del base. En este caso, no ha recibido un bloqueo, sino un aclarado. Ver el *diagrama 5*.

Pivot: el pivot, después de bloquear para la salida del alero, en lugar de coger posición delante de su defensor efectúa un bloqueo explosivo al otro pivot en el lado débil. No hay ningún problema para que el pivot del lado débil se percate de la intención de su compañero, pues en ese momento se ha de



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4

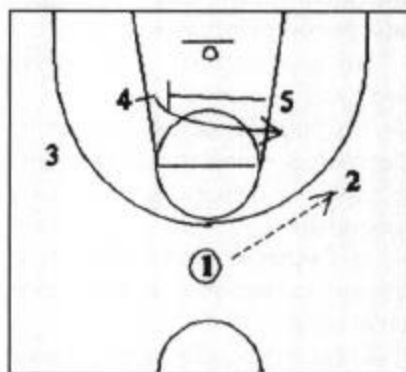


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 7

encontrar de cara al balón y, por tanto, al bloqueador, *diagrama 6*.

Juego por conceptos

En nuestro juego, buscamos siempre jugar 2c2. Dado que se trata de un juego sin más movimientos prefijados que el movimiento básico y su opción alternativa, hemos de dar a los jugadores unas normas para que su movimiento en la pista tenga una cohesión y un sentido desde el punto de vista del juego de equipo. De esta manera, nuestro juego pasa a ser un ataque por conceptos. Es muy importante que los jugadores entiendan y tengan siempre en mente estos conceptos. De lo contrario, no se podría crear un estilo de juego definido, y probablemente los jugadores se estorbarían unos a otros. Estos conceptos, junto con la posición y movimiento básicos, son lo primero que hay que enseñar a los jugadores. Los conceptos son los mismos para todas las posiciones y jugadores, aunque evidentemente presentan características diferentes según en que lugar de la pista se juegue, y quienes sean los jugadores implicados. Vamos a verlos:

1) Dar espacio al balón: al jugador con balón, habrá que dejarle a su alrededor suficiente espacio para que pueda maniobrar libremente. Si el jugador con balón se moviese hacia una posición en la que se encontrase otro jugador, éste habrá de moverse dejando espacio al driblador. Es decir, se hacen aclarados continuos para el jugador con

balón, en todas las posiciones. Dos ejemplos se muestran en los *diagramas 7 y 8*.

Este movimiento enseña a los jugadores a "castigar" las ayudas defensivas. El driblador, cuando quiera pasar a un compañero, irá hacia él provocando la ayuda defensiva del defensor del compañero. El movimiento del compañero hace que su defensor tenga que decidir entre acudir a la ayuda defensiva (en cuyo caso recibiría él sin defensa), o no ir y quedarse con el compañero que ha efectuado el aclarado. En este caso, el jugador con balón jugará 1c1. Si el jugador con balón quiere iniciar una acción que implique que un compañero venga (p.e. bloqueo directo), deberá llamarlo.

2) Dejar la iniciativa al jugador con balón: si no impusiéramos a un director de orquesta, el resultado podría ser descorazonador: cinco jugadores moviéndose a su libre albedrío, sin más límite que su iniciativa, podrían convertir el partido de baloncesto en un desbarajuste total.

La batuta la ponemos en manos del jugador con balón. El es quien dirige la orquesta, sea quien sea este jugador (no necesariamente el base). Los jugadores que no tienen el balón, no se moverán de sus zonas (después o durante el movimiento básico) mientras el jugador con balón no inicie alguna acción. Un jugador sin balón puede aprovechar un fallo defensivo para cortar y recibir, con la única condición de que no estorbe al jugador con

balón. Pero si no recibiera enseguida, deberá volver inmediatamente a su zona.

El jugador con balón no ha de iniciar una acción de ataque necesariamente: no hay que confundir este concepto con que el jugador que llega con el balón se la juega siempre él. Puede dar el balón a un compañero desmarcado, y dar a éste la iniciativa del ataque.

Por tanto, el jugador con balón sabe que lo que él haga va a provocar movimientos en sus compañeros y desencadenar el ataque. Sólo con el entrenamiento y las repeticiones pueden los jugadores llegar a conocerse lo suficiente, y conocer las distintas situaciones de juego, como para hacer previsibles sus acciones. Aquí es donde los jugadores están obligados a pensar y a aportar todo su ingenio.

3) Ofrecer siempre soluciones al jugador con balón: es el complemento del concepto anterior. No sólo el jugador sin balón que participa en el 2c2 debe ofrecer una posibilidad de pase a su compañero. Cuando el jugador con balón inicia una acción de ataque, ya sea una penetración, un tiro, etc., los otros cuatro jugadores deben moverse para ofrecerle posibilidades de pase, o para situarse al rebote, o hacer un bloqueo indirecto, o hacer el balance defensivo, etc. En resumen, la iniciativa del jugador con balón es la señal para que se produzca una resituación de sus compañeros. Dos ejemplos los podemos observar en los *diagramas 9 y 10*.



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9

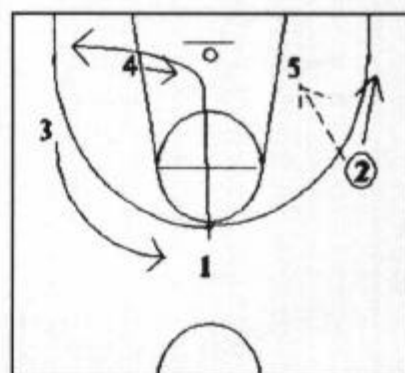


DIAGRAMA 10

El jugador con balón (2), *diagrama 9*, inicia una penetración por el fondo. El jugador (1) se abre a la banda para auxiliar a su compañero por si necesitase sacar el balón fuera. El jugador (3) irrumpe hacia la línea de tiros para recibir y efectuar un tiro frontal. El jugador (4) se introduce en la zona para recibir un pase dentro. El jugador (5) hace un aclarado a su compañero para evitar la ayuda de su defensor, o recibir si esta se produce. Los cuatro jugadores sin balón, ofrecen al compañero el ser ellos los que participen en el 2c2. Si no ha tenido éxito esta iniciativa, los jugadores se recolocan para ocupar las mismas zonas anteriores, aunque no necesariamente han de estar los jugadores en las mismas posiciones de antes.

El jugador con balón (2), *diagrama 10*, pasa a (5) y juega 2c2 moviéndose. Cuando éste inicia el 1c1, (4) entra en la zona para "castigar" una posible ayuda de su defensor, y colocarse para el posible rebote. (1) corta por el centro saliendo por el otro lado, (3) ocupa el lugar de (1) para poder recibir el pase fuera si el compañero tiene problemas, y efectuar un tiro de tres puntos.

4) Ocupar todas las zonas de ataque: Para que los jugadores tengan una noción de qué posiciones deben ser ocupadas cuando se produzcan movimientos, dividiremos la pista de ataque en "zonas de influencia", en cada una de las cuales debe haber situado uno y sólo uno de los jugadores. Estas zonas quedan asignadas automática-

mente a cada jugador que se encuentre en ella, una vez realizado el bloqueo del movimiento básico. Las zonas quedan repartidas según el *diagrama 11*.

La zona central es la que normalmente ocupará el base. Es muy importante que siempre haya un jugador en esta zona, ya que será uno de los que efectúe el balance defensivo y, además, será él quien efectúe un eventual cambio de lado del ataque.

Las zonas laterales normalmente estarán ocupadas por los aleros. También es importante que haya un jugador, porque el alero que no participe en la finalización del ataque, efectuará también el balance defensivo. El otro alero, irá al rebote ofensivo frontal.

En las zonas interiores tendremos a los pivots, irán al rebote ofensivo lateral. Por ello, si no estuvieran ocupadas algunas de las zonas, perderíamos la posibilidad del rebote en ella.

Insisto en que estamos hablando de zonas, no de jugadores. En cada una de las zonas, podrá haber cualquier jugador según el desarrollo del juego. Los jugadores deben conocer sus obligaciones según la zona en la que se encuentren.

5) Normas generales en ataque: Por último, tenemos una serie de normas generales que utilizamos en cualquiera de nuestros ataques, ya sea contra defensa en zona o individual, y que también tienen cabida en el juego "stack". Son las siguientes:

a) El jugador que pasa a un poste, siempre debe moverse después.

b) Cuando el poste alto recibe, el otro pivot cruza por dentro, y los aleros bajan su posición hasta cerca de la línea de fondo.

c) Cuando un pivot recibe, en cualquier posición, el otro corta hacia el aro.

d) Cuando se inicia un movimiento, siempre hay que acabarlo. Es peor quedarse a medio camino, que efectuar un movimiento desafortunado.

e) Cuando un jugador haga un movimiento, y necesite buscar una zona libre, hay que pensar que, seguramente, el lugar que ocupaba al iniciar el movimiento estará libre.

Enmascarar el "stack"

Para hacer más variado el juego, y para impedir que el equipo contrario identifique con facilidad nuestro juego, utilizamos posiciones iniciales variadas, que no cambian en absoluto el juego en sí, pero que hacen creer al equipo contrario que estamos utilizando un ataque diferente. Principalmente, usamos dos opciones:

1) Opción "cuatro":

Tal y como muestra el *diagrama 12*, cuando nuestro base avisa "cuatro" el equipo se sitúa en una posición inicial de 1-4. Esta posición en sí ya da nuevas opciones, buscando la puerta atrás del alero, o el pase al poste alto en cuyo caso utilizamos los conceptos a) y b) de nuestras normas generales de at-



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 13

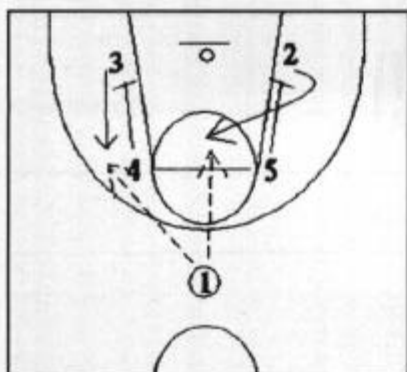


DIAGRAMA 14

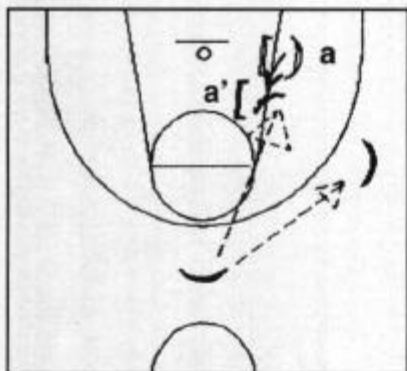


DIAGRAMA 15

que: el base pasa a un poste y el otro corta hacia el aro, al mismo tiempo que los aleros bajan y el base se coloca para lanzar un triple.

Después de que el alero recibe, los pivots se colocan en su posición normal de "stack", ya sea directamente, o con un bloqueo previo entre ellos.

A partir de aquí, el juego es exactamente igual que en la opción básica del "stack" el base bloquea en el otro lado, y el alero juega 2c2 con el poste de su lado. Ver diagrama 13.

2) Opción "caja":

Cuando nuestro base avisa "caja", el equipo se sitúa en posición de "caja" clásica, con los pivots arriba y los aleros abajo.

Los pivots bloquean alto-bajo para los aleros, tal y como se ve en el diagrama 14, y a continuación se aplica ya el juego "stack".

Esta posición la utilizamos cuando queremos buscar un ataque rápido, pues facilita un tiro cercano, o una recepción interior del alero.

Se podrían encontrar otras maneras de empezar para llegar

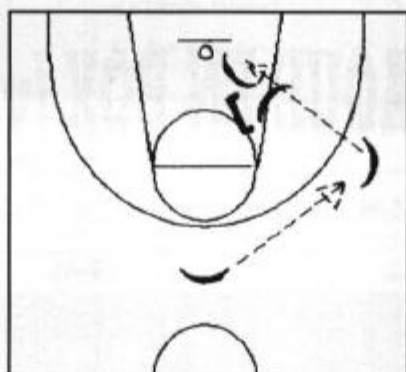


DIAGRAMA 16

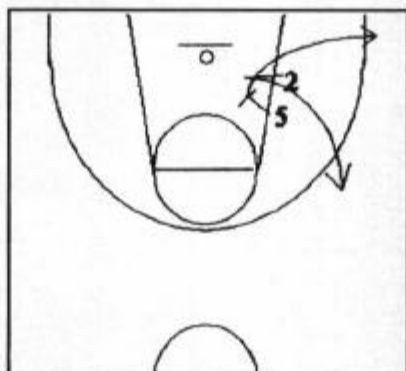


DIAGRAMA 17

rápidamente al "stack". Incluso se podría integrar el "stack" dentro de otro sistema de juego más complejo. Pero el espíritu de este trabajo es dar a conocer un juego de ataque sencillo de enseñar y rápidamente utilizable para aquellos que no quieren perder demasiado tiempo enseñando movimientos de jugadas, o para aquellos que desean incrementar la formación técnica de sus jugadores.

Movimiento para el pivot: Si tenéis un buen pivot, con una alta formación técnica, hay un movimiento que puede ser muy efectivo: después de mover el pie de la línea de fondo para bloquear la salida del alero, el pivot puede mover el mismo pie, para coger posición delante del defensor, al objeto de ofrecer al base una segunda posibilidad de pase. La recepción del pivot en esa posición, parece que será difícil de defender, tal y como se observa en el diagrama 15.

Pero si el pivot no recibe debido a la buena defensa de su defensor, es cuando surte efecto el movimiento. En realidad lo que está haciendo



DIAGRAMA 18

el pivot es prepararse para recibir del alero. En el diagrama 16 podemos ver que, si el pivot es capaz de aguantar la posición de su defensor, podrá recibir fácilmente del alero por la línea de fondo.

El "stack" abierto: Puede ocurrir, que en nuestro equipo sólo dispongamos de un jugador alto y tengamos que jugar con uno dentro y cuatro fuera. Incluso puede ocurrir que tengamos que jugar con los cinco jugadores por fuera, por las características de nuestro equipo. También para este juego es útil el "stack". La posición inicial es la misma. Sólo varía el movimiento que hace el bloqueador después de bloquear: en lugar de coger posición delante de su defensor en la zona interior, se abre hacia el fondo, tal y como se ve en el diagrama 17. En este caso aplicaremos técnicas de ataque 2c2, siendo los dos jugadores exteriores. Y esto lo podemos hacer por los dos lados, o por uno sólo haciendo en el otro el movimiento normal.

El "stack" contra la zona: Como ya se dijo antes, este ataque no es especialmente efectivo contra zona. Sin embargo, se pueden emplear algunos movimientos que pueden dar buenos resultados. Veámoslo siguiendo el diagrama 18. (2) y (5) efectúan un doble bloqueo sobre el defensor del fondo. Cuando (2) sale a recibir (5), en lugar de bloquear a ese defensor, se va a buscar al que hay debajo del aro. Allí gana la posición y recibe de (2), en el caso de que no haya podido tirar. □

ATAQUE EN BOX (y II)

Por **RAMON BECH** (Entrenador Superior)

Todos los movimientos de este artículo tiene en común que el base, después de dar el primer pase, corta y bloquea bien para el alero del lado contrario o para el poste alto más cercano.

En el cuarto movimiento, después de pasar y cortar, si (1) no recibe en el corte, bloquea para (3). Si no hay pase para éste, (5) se abre hacia el balón para recibir pase y, a continuación, (1) sube para que podamos cambiar el balón de lado. Entonces (4) corta hacia canasta y seguidamente (3) sube para efectuar un bloqueo ciego para (5). Así creamos tres líneas de pase: primero para (4), luego para (5) y finalmente para (3) *diagramas 21, 22 y 23*.

En el quinto movimiento, las dos primeras secuencias son idénticas,

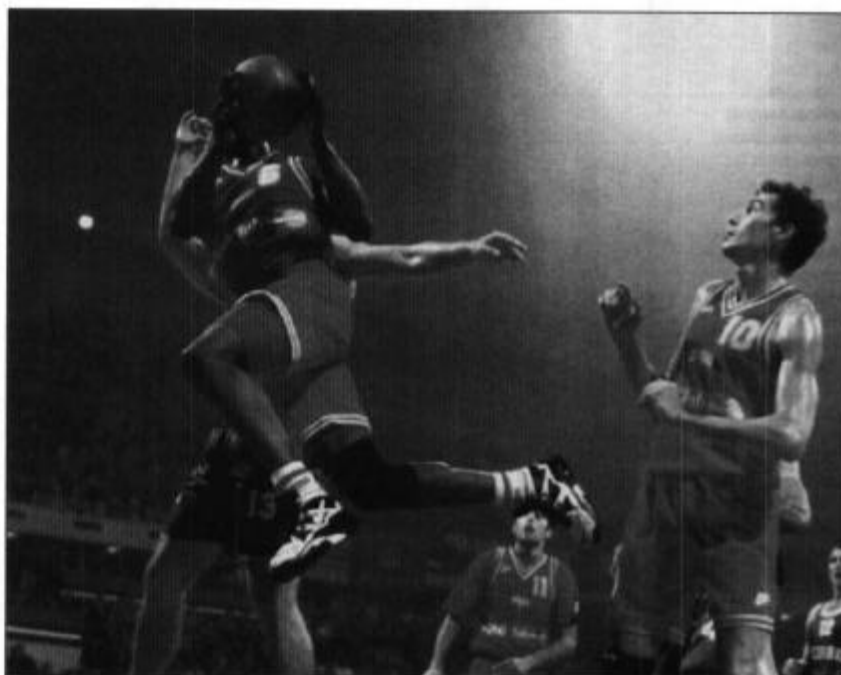


DIAGRAMA 21



DIAGRAMA 23



DIAGRAMA 25



DIAGRAMA 22



DIAGRAMA 24

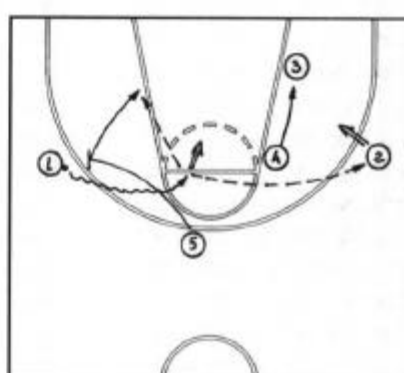


DIAGRAMA 26



DIAGRAMA 27

exceptuando que ahora (4) no corta hacia el balón sino que, en el momento en que (5) se dirige a realizar un bloqueo directo para jugar 2c2 con (1), baja hacia canasta, formando un doble stack con (3).

(1) podrá salir del bloqueo y tirar, pasar a la continuación del bloqueo, o bien doblar pase para que (2) tire, si el defensor de éste viene a



DIAGRAMA 28

la ayuda, aprovechando así el buen posicionamiento de (3), (4) y (5) bajo canasta, para coger buenas posiciones de rebote ofensivo. No es buena opción que (1) penetre hacia canasta, ya que allí debajo hay demasiados jugadores (diagramas 24, 25 y 26).

Pero si (1) no juega ninguna de estas opciones, damos continuidad



DIAGRAMA 29

al movimiento, con (3) que se cambia de lado, recibiendo en su camino el bloqueo de (5), diagrama 27.

En el sexto movimiento, después del pasar, cortar y bloquear inicial, (5) sale para recibir el balón y (4) se abre para poder cambiar el balón de lado (diagramas 28 y 29). A continuación (1) sube a bloquear para que (5) corte hacia canasta y conti-

CLINIC IBIZA

la isla

NUEVO • VIDEO

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



DIAGRAMA 30

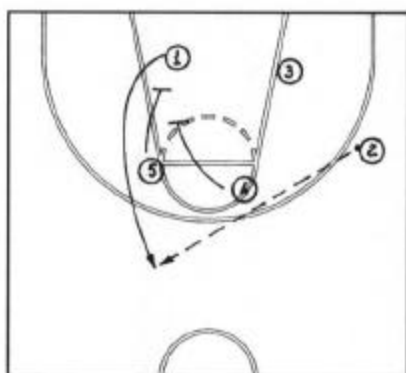


DIAGRAMA 33

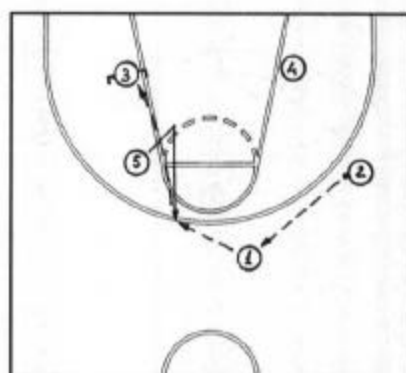


DIAGRAMA 36



DIAGRAMA 31



DIAGRAMA 34



DIAGRAMA 37

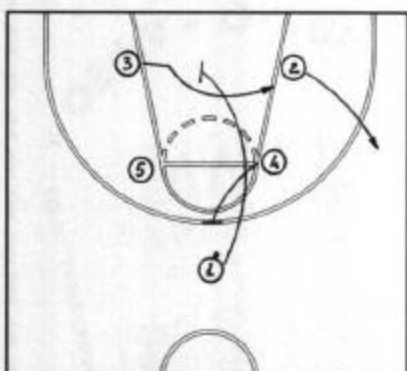


DIAGRAMA 32



DIAGRAMA 35

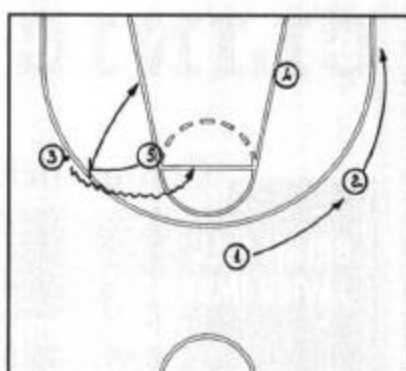


DIAGRAMA 38

nua hacia el balón (diagrama 30). Si no hay pase para (5), pasamos a (1) y entonces (5) y (4) realizarán un doble bloqueo para que (3) se cambie de lado (diagrama 31). Unicaja realizaba este movimiento el año pasado, pero el inicio del mismo no era el del diagrama 28.

En el séptimo movimiento todos los jugadores trabajan para (3). El inicio es común a los tres anteriores, pero ahora (1), después de bloquear para (3), recibe el doble bloqueo de (5) y (4) para recibir el balón si no ha habido pase interior. (1) no sale

del doble bloqueo con opción ganadora, sino que cambiará el balón de lado para (3), que ha salido, a su vez, del doble bloqueo que primero (5) y después (4) le han dispuesto (diagramas 32, 33 y 34).

En el octavo movimiento (1) corta hacia canasta después de dar el primer pase, pero ahora bloquea para que (4) corte hacia canasta, siendo el pase a éste jugador la primera opción del sistema (diagrama 35). Después de bloquear, (1) se abre hacia el balón y pasa a (5).

A continuación (3) decide si intenta recibir pase interior, por lo que sus pies tendrán que estar orientados hacia el pasador (diagrama 36); o bien abrirse hacia el exterior, con lo que creará dos opciones:

- Si su defensor defiende muy fuerte la línea de pase, (5) tiene un aclarado para jugar 1c1 (diagrama 37);

- Si (3) puede recibir el balón, juega bloqueo directo con (5); (1) y (2) se habrán movido previamente al bloqueo en sentido contrario para dejar espacio (diagrama 38). □



DESARROLLO DE UN JUGADOR INTERIOR

Por **DICK KUCHEN** (Head Coach Yale University)

Todos los jugadores de interior, que son anotadores, desarrollan un repertorio de movimientos los cuales se repiten por encima de otros. Cada jugador interior tiene sus movimientos favoritos. Son a ellos a los que regularmente recurre cuando busca anotar puesto que es en aquellos en los que se siente cómodo utilizándolos. Para mejorar estos movimientos y añadir otros cualesquiera, tal vez lo más importante es ayudarse de movimientos básicos de pies. Aquí se trata de explicar algunos ejercicios sencillos para ayudar a un buen desarrollo del trabajo de pies.

Lo primero que tal vez deba de aprender un jugador interior sea el

cortar en "V" de forma efectiva. La defensa impedirá este corte hacia el aro. El jugador ofensivo se dará cuenta de ello y al contactar con su defensor, según viene por la línea, realizará un pivote en reverso y continuará ganando la posición de poste. (Nosotros enfatizamos a nuestros jugadores del interior a que sean capaces de anticiparse "un pase antes"), *diagrama 1*.

Hay que hacerles darse cuenta que en la posición de poste hay que sentir a la defensa para anticiparse a ella y en cuanto se recibe el balón anotar inmediatamente. Sus pies no están paralelos a la línea de la zona; cualquiera de ambos, izquierdo o derecho hace ángulo con la línea. De nuevo esto viene determinado por el lugar en donde se sitúa la defensa, *diagrama 2*.

Existen tres movimientos básicos con balón que un jugador de interior debe de conocer. Si el jugador es capaz de recibir dentro de la zona, ganando la posición, él ha de anotar de inmediato.

Si la defensa, sin embargo, está por detrás intentando obligarlo a un tiro más difícil, el poste ha de buscar un paso interior de caída con bote y paso en salto hacia el aro. Siempre

ha de leer la defensa y así poder desarrollar los movimientos de 1c1 en el poste.

Si, el atacante siente contacto, jugando sobre un lado, ha de realizar el paso de caída sobre el lado más vulnerable a la defensa, *diagrama 3*. El "drop step" nos sitúa en posición de clara ventaja cara al aro. De nuevo el jugador ofensivo debe de ser capaz de encarar el aro y realizar un pivote tanto con su pie derecho como izquierdo.

Cuando un defensor trata de situarse por delante del atacante y anticiparse, el atacante tratará de recibir ganando posición hacia el interior en movimiento directo hacia el aro, sacando ventaja del defensor y yendo directo hacia canasta. Si el defensor reacciona y recupera, podría utilizar un bote bajo y rápido para acercarse más a canasta, *diagrama 4*.

Durante cada uno de estos movimientos es importante que el atacante mantenga la cabeza arriba, observando los posibles movimientos de reacción de la defensa, ayudas, 2c1, etc., y preparándose para poder sacar en ese caso el balón a un jugador exterior para un tiro. Si eso sucede, nuestro pivot



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 4

volviera a recuperar su posición de poste.

Una vez que estos conceptos han sido enseñados, es necesario entrenarlos en situaciones de 1c1 de forma que el poste tenga la oportunidad de leer él mismo la defensa.

A partir de estos conceptos básicos se pueden enseñar muchos otros movimientos, siendo el entrenador, en cada caso, quien se dé cuenta de cuando el jugador ha asimilado los conceptos. El jugador cogerá confianza usando los movimientos en los entrenamientos y así

se dará cuenta de que un buen trabajo de pies le lleva a anotar fácilmente.

Por último, deseo reseñar que, en cualquier área del baloncesto, los buenos hábitos se mejoran en los entrenamientos diarios, y estando bien concentrado en ellos. □

LAS RESPONSABILIDADES DEL ENTRENADOR

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

Los entrenadores tienen no sólo la responsabilidad de dirigir y entrenar a sus jugadores sino también la de controlar a todas las personas que están en su banquillo. Esta circunstancia puede a veces acarrear sanciones no deseadas que, sin lugar a dudas, distorsionan el trabajo desarrollado y, algunas veces, hasta el resultado.

Por esta razón, los entrenadores deben conocer el contenido del reglamento respecto a este tema.

Durante el juego sólo deben estar en el banquillo el entrenador, su ayudante, los sustitutos y un máximo de CINCO acompañantes del equipo. Estos acompañantes del equipo son personas que, con licencia federativa, tienen una función específica dentro del equipo -delegado, médico, fisioterapeuta, intérprete, tercer entrenador, etc.-. Ser uno de estos acompañantes es un privilegio y conlleva una responsabilidad personal para con el equipo; sus únicas funciones son las indicadas en sus licencias y no pueden dirigirse en ningún caso a los árbitros, pudiendo, no obstante ser sancionados por éstos si su conducta obliga a ello.

En circunstancias especiales, como el campo pequeño, el árbitro principal está facultado para reducir el número de acompañantes de un equipo para un mejor desarrollo del partido.

El entrenador y su ayudante son las únicas personas que pueden dirigirse a la mesa de auxiliares, siempre de una forma correcta y educada, ya sea para solicitar cualquier aclaración sobre el acta, tiempo o resultado aprovechando una detención del cronómetro con el balón muerto, o para solicitar un tiempo muerto. Hay que recordar que los cambios deben ser solicitados por los propios jugadores directamente a la mesa de anotadores debiendo estar ya en disposición de salir a jugar de inmediato. (Excepcionalmente, en aquellos partidos que se celebren al aire libre o en un pabellón sin calefacción, los jugadores podrán llevar una prenda de abrigo puesta hasta el momento de salir a jugar).

También se ha de señalar que SOLO EL PRIMER ENTRENADOR puede permanecer de pie dentro de su zona dirigiendo a sus jugadores, no pudiendo, no obstante, dirigirse a los árbitros desde esa posición ni mucho menos hacer gestos de desaprobación de las decisiones tomadas por ellos.

Pero las responsabilidades del entrenador no sólo son éstas, sino que tiene una serie de deberes y obligaciones que van ligadas al "timing" de un partido y que pasamos a describir a continuación.



30 minutos antes del partido.

El entrenador del equipo local, o del equipo nombrado en primer lugar en la designación del partido, puede elegir el banquillo y el cesto donde desea atacar en la primera parte. Esta decisión la debe comunicar al árbitro principal y al resto de participantes. (Los equipos tienen derecho a calentar en el mismo aro donde van a atacar en esa primera parte).



20 minutos antes del partido.

Los árbitros entran en el terreno de juego y por tanto pueden empezar ya a sancionar todas las infracciones que se cometan. Comprueban los mecanismos electrónicos, inspeccionan las instalaciones y proceden a seleccionar el balón de

juego, que no se debe dejar a ningún equipo.

El entrenador debe entregar las fichas de jugadores, entrenadores y acompañantes al anotador para que sean inscritos en el acta.

Los árbitros supervisarán el calentamiento de los equipos pudiendo sancionar acciones como el colgarse del aro.



10 minutos antes del partido.

El entrenador del equipo "A" en primer lugar y el del equipo "B" a continuación, deben indicar sus cinco iniciales y el dorsal del capitán de su equipo y firmar en el acta dando conformidad a lo escrito en ella. Es interesante revisar bien los nombres inscritos antes de firmar puesto que después de la firma no se podrá cambiar ni añadir ninguna persona de la alineación. (Sólo en caso de lesión y con la autorización del árbitro principal puede cambiarse la alineación de un jugador por otro).



6 minutos antes del partido.

Si se va a efectuar la presentación de los equipos, los árbitros

indican el final del periodo de calentamiento e invitan a los equipos a retirarse a su banquillo para la presentación.



3 minutos antes del partido.

El anotador comunica al árbitro principal que quedan tres minutos para el inicio del juego y éste lo comunica a los equipos y público de forma visible. Los jugadores pueden continuar con su calentamiento y los entrenadores seguir aleccionándolos.



1 minuto antes del partido.

Los árbitros señalan que sólo queda un minuto para el inicio del encuentro. Los jugadores deben finalizar su calentamiento y volver a su banquillo. Aquellos jugadores que van a iniciar el encuentro deben desprenderse de las prendas de abrigo. Ya no es momento de que los entrenadores les den las instrucciones.

○ Inicio del partido

El partido se inicia oficialmente cuando el árbitro, que va a administrar el salto inicial, entra en el círculo central. Cualquier infracción que se

haya producido desde los 20 minutos anteriores hasta este momento debe ser sancionada con los tiros libres correspondientes antes de realizar el salto inicial. Cualquier infracción que se produzca desde que el árbitro que va a administrar el salto inicial entra en el círculo central hasta que éste se realiza debe ser sancionada con los tiros libres correspondientes seguidos ya de forma normal sin que el salto inicial se lleve a cabo.

○ Fin del partido.

El partido finaliza cuando expira el tiempo de juego. No se pueden sancionar más penalizaciones. Caso de producirse alguna infracción, ésta deberá ser consignada en el dorso del acta por el árbitro principal. Caso de querer apelar el acta, el capitán del equipo correspondiente debe informar al árbitro principal de tal intención y firmar en la casilla correspondiente siempre antes de que el árbitro principal de por cerrada el acta del partido con su firma. Nadie salvo el árbitro principal está facultado para escribir en el dorso del acta. □

VIII CLINIC DE BASE "DIPUTACION DE ALICANTE"



Los pasados días 7 y 8 de septiembre se llevó a cabo la octava edición del clínic de base "Diputación de Alicante" que en la ocasión se desarrolló en la localidad de Calpe. A lo largo de los días, los cerca de 150 asistentes pudieron asistir a las charlas de Lolo Sáinz, entrenador de la Selección Española, y de los entrenadores ACB, Pedro Martínez y Joan M^º Gavalda, sobre distintos temas técnicos de nuestro deporte. □



LA IMPORTANCIA DEL AGUA Y LA HIDRATACION EN EL BALONCESTO

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

Con el paso del tiempo, y a pesar de haberlo destacado en artículos anteriores, numerosos artículos científicos han llegado a mi mano y han vuelto a resaltar la importancia del agua en los seres vivos.

Los seres vivos son capaces de vivir sin luz y en algunos casos sin oxígeno, pero ninguno puede vivir sin agua.

Todos los procesos metabólicos tienen lugar en el agua. Se trata por tanto de un elemento indispensable en la materia viva y en el que cumplen todos los fenómenos físico-químicos de la vida celular.

Un deportista adulto necesita asimilar las siguientes cantidades de agua:

- ✓ en bebida 1.300 ml.
- ✓ en agua de los alimentos 1.000 ml.
- ✓ en agua de la oxidación 300 ml.
- ✓ dependiendo del clima, alimentación y actividad física, se necesitará una cantidad adicional, entre 1.000 y 2.000 ml.

Hay otras causas, como es la función renal, las pérdidas digestivas cutáneas o de enfermedad, que aumentan todas estas necesidades.

Por tanto, si la regulación del agua en el cuerpo humano es importante a todas las edades, es fundamental en el deportista.

Cuando estamos bien hidratados, el plasma está menos concentrado, la concentración de nuestra orina es menor.



El agua debe ingerirse de forma permanente. El tópico de que el agua no se debe tomar cuando se hace deporte es un grave error. Antes, durante y después del gesto deportivo, se debe ingerir agua.

El deporte que se practica en pabellones cerrados, como es el caso del baloncesto, en ambientes cálidos, provoca una pérdida añadida de agua, por sudoración o transpiración aumentada de agua que es necesaria reponer.

Haciendo un seguimiento a distintos deportes (golf, baloncesto, fútbol), antes y después de los partidos, se observa que pierden entre 1,5 y 2 kilos, a pesar de tomar líquidos durante todo el encuentro. Esto, pertenece al agua, la cual se pierde por evaporación (dependiendo de la temperatura, sudoración y del esfuerzo que realice el deportista). Todo esto, a pesar de beber entre

1 y 1,5 litros durante los partidos. Lo que demuestra que es muy difícil evitar una considerable pérdida de líquidos. Esto influye en dos mecanismos muy importantes en el deportista:

- 1) el rendimiento físico.
- 2) la conducta neuromolecular (es trascendental en el deportista, sobre todo en el tiro a canasta en el baloncesto)

La alimentación del deportista, también condiciona las necesidades de agua: cuantas más proteínas, más agua se necesita, cuanto más sal, más agua pedirá el organismo. En cambio con los carbohidratos, menos agua reclamará el organismo.

Otro de los motivos fundamentales de la utilización del agua es la reposición de micronutrientes minerales, calcio, yodo, flúor, y sales minerales, a iones importantes como sodio y potasio.

El agua, en sí, no cura patologías severas, pero es un buen coadyuvante en el tratamiento de múltiples enfermedades.

Un deportista profesional debe saber que son muchas las causas que le pueden deshidratar. Como ingestas importantes de proteínas, la sudoración y sobre todo el alcohol. En todos estos casos, el organismo del deportista corre riesgo de lesionarse: calambres musculares o elongación muscular y en los casos más graves, patologías post-deshidratación.

La hidratación, en todos estos casos, es una gran vacuna y la mejor medida preventiva. □

PSICOLOGIA Y LESIONES: LA PERSPECTIVA DEL ENTRENADOR

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

Seguramente, todos los que leáis este escrito estaréis de acuerdo en la trascendencia que tienen las lesiones. Trabajando como entrenadores, ¿cuántas veces nos habrá sucedido que los planes que teníamos para un partido o un campeonato, hemos tenido que modificarlos por culpa de alguna lesión, echando por tierra gran parte de nuestro trabajo y obligándonos a realizar ajustes en el equipo que normalmente no habrán sido suficientes para contrarrestar la pérdida de un jugador importante?: ¿cuántas veces, en definitiva, se han lesionado nuestros jugadores y no hemos podido llevar a cabo lo que teníamos previsto, o conseguir los resultados para los que tanto habíamos trabajado?

Es evidente, que las lesiones forman parte de la actividad deportiva, y que por tanto sería absurdo pensar que podrían evitarse del todo. Sin embargo, sería muy interesante reducir al mínimo el número de lesiones y su gravedad, y también, una vez producidas, disminuir en lo posible el tiempo necesario para su completa recuperación, consiguiendo que el jugador que ha estado lesionado,

reaparezca en las mejores condiciones físicas y psicológicas, y sin mayor riesgo que el normal de volver a lesionarse.

Tradicionalmente, el papel de los entrenadores de baloncesto respecto a las lesiones de sus jugadores, ha tenido un carácter pasivo; es decir, los entrenadores realiza-

ban su cometido, entrenando y dirigiendo a sus equipos, y las lesiones se producían de manera accidental, sin que el entrenador pensara que su actuación como entrenador tenía algo que ver con la ocurrencia de la lesión.

Las lesiones se consideraban eventos inevitables y fastidiosos sobre los que nada se podría hacer desde la posición del entrenador.



cia de la lesión. Así, las lesiones se consideraban eventos inevitables y fastidiosos sobre los que nada se podía hacer desde la posición del entrenador. Y esta actitud de indefensión y pasividad, era todavía mayor cuando se trataba de los jugadores lesionados que no podían jugar. "¿Qué puedo hacer yo con este jugador, si está lesionado y no puede entrenar?; "que se recupere de su lesión, y cuando esté recuperado ya me encargará otra vez de él".

En contraste con esta actitud más tradicional, todavía vigente en muchos casos, en la actualidad se sabe que muchas lesiones pueden prevenirse, pudiendo disminuir (no

desaparecer del todo) el número de lesiones de un equipo durante la temporada, y se sabe que la actuación de los entrenadores puede ser decisiva en este ámbito. También se sabe, que los deportistas lesionados, en muchos casos (no en todos), pueden recuperarse antes y mejor, y que también aquí, los entrenadores pueden jugar un papel muy importante. Es decir, que los entrenadores tienen una cierta influencia sobre las lesiones de sus jugadores, y que por lo tanto, no es lo mismo que adopten un papel pasivo, como si nada pudiesen hacer, o que asuman entre sus obligaciones el cometido de reducir el riesgo de lesiones de sus jugadores, y de ayudar a los que estén lesionados a recuperarse con eficacia y rapidez. Las ventajas de asumir un papel activo son obvias, pues el funcionamiento y rendimiento del equipo sin duda se beneficiarán si se producen menos lesiones y los lesionados se recuperan mejor y antes.

¿Qué puede hacer el entrenador de baloncesto para ayudar a prevenir y recuperar las lesiones de sus jugadores?

En primer lugar, se sabe que se puede reducir la vulnerabilidad de los jugadores a lesionarse, si éstos cumplen apropiadamente medidas preventivas relacionadas con su alimentación, el trabajo físico de dis-

te importancia a todas estas medidas, y facilita que puedan cumplirse, será mucho más probable que sus jugadores las sigan debidamente y disminuya, por esta vía, el riesgo de que se lesionen.

En segundo lugar, se ha comprobado que las cargas de trabajo del plan de entrenamiento y competición, y su relación con los necesarios periodos de descanso, también tienen una notable incidencia en la presencia de lesiones. Por ejemplo, es más probable que se produzcan lesiones si el plan de entrenamiento incluye sesiones muy largas y monótonas o excesivamente intensas, y si además el jugador apenas tiene tiempo para descansar entre entrenamientos o partidos. Puesto que la elaboración y aplicación del plan de entrenamiento depende del entrenador, es evidente que se trata de una parcela desde la que puede contribuir, enormemente, a prevenir las lesiones de sus jugadores.

En tercer lugar, se ha observado que se producen más lesiones en presencia de una influyente variable psicológica: el estrés. En líneas generales, el estrés debilita el sistema inmunitario del organismo, pro-

voca déficits atencionales, acelera el cansancio y el agotamiento, y entorpece el funcionamiento del cuerpo; además, en ocasiones, provoca abusos de entrenamiento y facilita que los

jugadores escapen de él, o lo eviten, gracias a las lesiones, favoreciendo por alguna o varias de estas vías, una mayor vulnerabilidad a las lesiones. El entrenador de baloncesto puede prepararse conve-

nientemente para controlar el estrés de sus jugadores, reduciendo el riesgo de que se lesionen y aumentando sus posibilidades de rendimiento.

Es decir, que aprendiendo a controlar el estrés, el entrenador puede conseguir dos importantes objetivos: evitar muchas lesiones (no todas) y mejorar el rendimiento deportivo (siempre dentro de las posibilidades del equipo), y en los equipos de base un tercer objetivo que tam-

Se ha comprobado que las cargas de trabajo del plan de entrenamiento y competición, y su relación con los necesarios periodos de descanso, también tienen una notable incidencia en la presencia de lesiones.

bién es muy importante: que la práctica del baloncesto no resulte aversiva, y los jugadores sigan en activo (en lugar de retirarse como sucede frecuentemente) beneficiándose del baloncesto como instrumento formativo y de ocio.

En cuarto lugar, centrándonos ya en los jugadores que están lesionados, la contribución del entrenador puede producirse desde distintos ángulos, fundamentalmente contribuyendo a que el jugador se encuentre en las mejores condiciones psicológicas para afrontar su lesión, el trabajo de recuperación y eventualmente su reaparición. Para ello, entre otras medidas, se sabe que puede ser decisivo el que el jugador lesionado tenga objetivos y planes deportivos relevantes durante el período de su lesión, de forma que aproveche este periodo como una excelente oportunidad para mejorar en aspectos del juego que puedan resultar muy importantes (para él y para el equipo) después de la lesión. El impacto emocional negativo de la lesión (la irritabilidad, enfado, ansiedad, desánimo, depresión, etc. que suelen acompañar a las lesiones) será menor, y la motivación de los jugadores por su recuperación será mucho mayor en presen-

Actualmente se sabe que se puede reducir la vulnerabilidad de los jugadores a lesionarse si estos cumplen apropiadamente medidas preventivas; y es evidente que si el entrenador principal le da la correspondiente importancia a todas estas medidas, será mucho más probable que sus jugadores las sigan debidamente y disminuya el riesgo de que se lesionen.

tinto tipo, los masajes y el tratamiento de fisioterapia, determinados complementos farmacológicos, la utilización de vendajes, férulas, etc.; y es evidente que si el entrenador principal le da la correspondien-

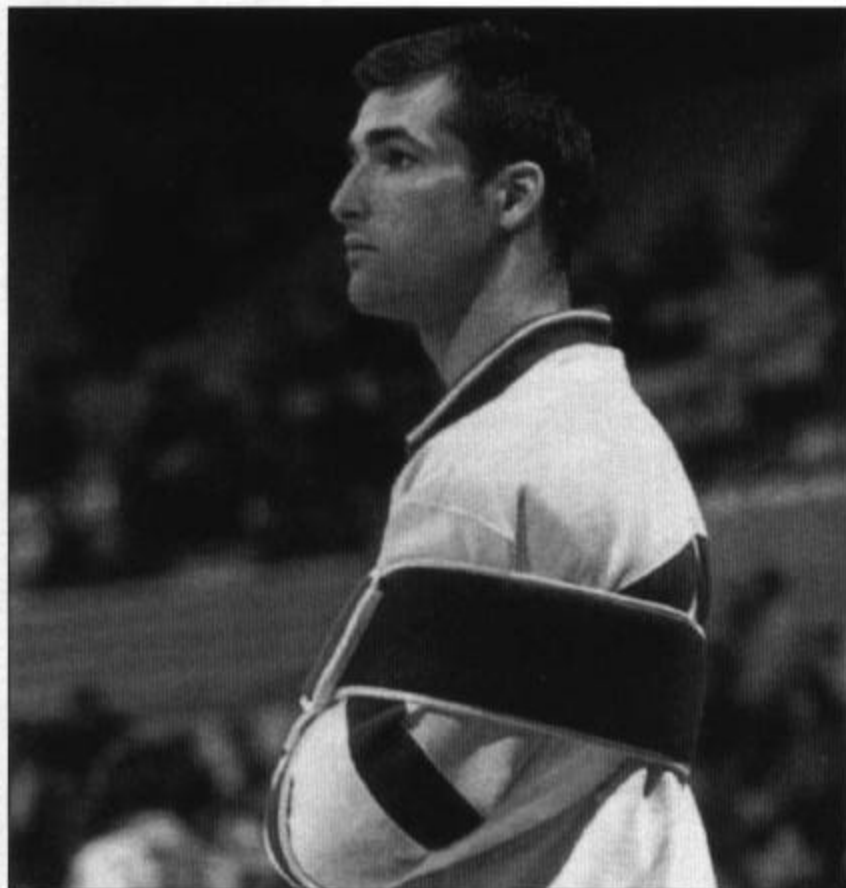
cia de objetivos y planes de trabajo deportivo (adaptados, lógicamente, a las posibilidades del lesionado) que ayuden al lesionado a no sentirse inútil, percibir que puede aprovechar el tiempo y tener ilusión, disponer de un incentivo atractivo para recuperarse, y seguir confiando en sí mismo a pesar del contratiempo que supone la lesión. El establecimiento adecuado de estos objetivos, y la planificación, conducción y seguimiento del trabajo a realizar, corresponden claramente al entre-

ción, pues en un estado psicológico adecuado, el deportista lesionado realizará mejor las tareas de fisioterapia y será menos probable que "evite" o "retrasé" la recuperación.

Además, los entrenadores pueden ayudar, notablemente, a que la reaparición de los deportistas le-

esta forma, los entrenadores pueden contribuir a que el deportista rinda mejor después de su lesión y

El impacto emocional negativo de la lesión será menor, y la motivación de los jugadores por su recuperación será mucho mayor, en presencia de objetivos y planes de trabajo deportivo que ayuden al lesionado a no sentirse inútil, percibir que puede aprovechar el tiempo y tener ilusión y seguir confiando en sí mismo a pesar del contratiempo que supone la lesión.



Aprendiendo a controlar el estrés, el entrenador puede conseguir dos importantes objetivos: evitar muchas lesiones (no todas) y mejorar el rendimiento deportivo (siempre dentro de las posibilidades del equipo).

nador (o a uno de sus ayudantes), y del acierto de esta actuación pueden depender, en gran medida, el tiempo y la calidad de la recupera-

cionados resulte menos estresante, estableciendo objetivos y planes de reaparición apropiados, y hablando con ellos, convenientemente,

para ajustar sus expectativas de rendimiento y reducir la incertidumbre o el miedo que suelen estar presentes en muchos de estos casos. De

sea menos vulnerable a lesionarse de nuevo.

En la misma dirección, los entrenadores pueden ayudar considerablemente a los jugadores que aún estando lesionados deben entrenar y jugar, regulando prudentemente su actividad, con una perspectiva que se extienda más allá del siguiente entrenamiento o partido, contribuyendo a que comprendan sus limitaciones y se adapten a jugar de esta manera, ajustando sus expectativas de rendimiento, evaluando la actuación de los jugadores según sus posibilidades reales de rendimiento en función de su lesión, etc. Como en el caso anterior, también aquí una buena actuación del entrenador redundará beneficiosamente en un mejor rendimiento del deportista que compite lesionado y en una vulnerabilidad menor de que empeore su lesión o se produzcan nuevas lesiones.

En todos estos apartados, la preparación personal del entrenador y el asesoramiento de un psicólogo especializado pueden ser determinantes (además, el psicólogo puede aplicar otras estrategias que contribuyen significativamente a prevenir y recuperar mejor las lesiones). La rentabilidad de esta "inversión" puede ser enorme si se evitan y recuperan, mejor y más rápido, muchas de las lesiones que impiden a los jugadores y los equipos alcanzar sus objetivos deportivos de la temporada. □

Nº 1.

Representante
y Licenciatarios
de la zona

En la zona de la zona de la zona de la zona
En la zona de la zona de la zona de la zona
En la zona de la zona de la zona de la zona
En la zona de la zona de la zona de la zona



ENTREVISTA CON TRIFON POCH

Por **GERMAN G. CASANOVA** (Periodista)

El Valvi Girona confió en él justo en un momento de la temporada, cuando sólo faltaban diez jornadas para el final, en que el equipo parecía condenado al infierno del play-off de permanencia. Trifon Poch, un joven pero, al mismo tiempo, experimentado entrenador, tomó las riendas del equipo de Girona para practicar, en la recta final del campeonato, uno de los baloncestos más frescos y efectivos

de la liga. El club catalán ha confiado este año a Poch su proyecto deportivo y, por primera vez en su corta pero intensa carrera, se ha hecho cargo de un equipo ACB desde el principio de la temporada. El de Poch es el premio a muchos años de trabajo y estudio del basket.

—Explicanos brevemente la historia de tu vida como entrenador. ¿Cómo empezó todo, tu trayectoria, tus maestros, etcétera?

—Mi trayectoria empezó en Badalona. Como un grupo de entrenadores que ahora están en ACB y otros equipos, a partir de una carrera más peor que mejor como jugador, empecé a entrenar. Ya cuando estaba de jugador en la Penya y me entrenaba Joan Canals, hacía alguna cosa de monitor en la escuela de basket del Joventut. Después, más en serio y a raíz de contactos en los campus que hacían Año y

Pepe Laso en verano conocí a Pedro Martínez, que también iba allí como monitor, y empezamos a trabajar juntos en el Sant Josep, donde también estaba Alfred Julbe y a partir de ahí comencé en diversas categorías de ese club hasta llegar al senior en segunda nacional, cuando ésta categoría era mucho más interesante.

A raíz de un campeonato de España juvenil que ganamos en Badalona surgió la posibilidad de ir a Gijón y empezar a entrenar profesionalmente. Tuve una oferta de Lagisa y allí estuve dos años. Después empecé a dar vueltas. Un año en Tenerife de ayudante de Gomelsky, cogiendo el equipo cuando le cesaron. Seguidamente llegó mi primera etapa en Girona de ayudante de Alfred. Después dos años al Gran Canaria en primera división y el primer año de la controvertida EBA. Estuve medio año en blanco antes de acabar la temporada en el Cornellà, vinculado del Barça en liga EBA, último paso hasta volver, la pasada temporada, a Girona. Primero de ayudante de Quim Costa, acabando de entrenador en una situación parecida a la de Gomelsky.

—Qué definición harías de ti mismo como entrenador?

—Es difícil. Creo que soy un entrenador, de entrada, joven que aún estoy, o me gustaría estar mucho tiempo, en periodo de formación y que de alguna manera veo el baloncesto de una forma muy práctica, igual que el grupito que te decía de entrenadores de Badalona que subimos juntos desde las categorías inferiores y qué, por suerte, todos hemos ido llegando a entrenar a nivel profesional. Este grupo, en el que me incluyo, vemos el baloncesto muy desde la pista. No de una manera muy teórica. Bastante próxima al jugador y que nos gusta, por lo tanto, un baloncesto que en los últimos años se ha hablado mucho y se ha puesto de moda por referirse a él por controvertido el otro tipo de baloncesto, el

"basket control" de equipos yugoslavos, de final-four, etcétera. Un baloncesto en el que prima el intento de jugar rápido, hacer la defensa agresiva. Me gusta jugar táctico, intentando variantes defensivas de todo tipo durante el partido y también ser, más que un entrenador normal, una persona normal. No acabo de entender la posible postura de algunos entrenadores que quieren, de algún modo, dar a entender que ser entrenador de ACB sea algo especial, ser alguien diferente. Pienso que somos personas como otras cualquiera. Creo más en una postura de sencillez y normalidad.

—¿Qué aspectos deportivos y humanos forman tu filosofía de entrenamiento?

—Bastante sentido práctico, aprender entrenando y aprender hablando. Hablando con Pedro con Alfred, con Eduard y con muchos otros, como Andreu Casadevall, Toti Soler, Joan Llana, Aito, Pepe Laso, hablar con todos y vivir el baloncesto muy a pie de parquet. Creo que, quizá por mi manera de ser, soy bastante exigente, desde una postura dialogada, no de entrenador por encima del bien y del mal que impone las cosas. Me gusta que el jugador sea participativo y se implique en la manera de crecer del equipo y en el diseño de la personalidad. Me gusta el jugador que entiende el baloncesto, que sabe jugar a baloncesto y que conoce el juego.

—¿Cómo hay que definir, o

No acabo de entender la posible postura de algunos entrenadores que quieren, de algún modo, dar a entender que ser entrenador de ACB sea algo especial, ser alguien diferente. Pienso que somos personas como otras cualquiera. Creo más en una postura de sencillez y normalidad.

cómo te gustaría que se definiera, el estilo de juego de los equipos que están bajo tu dirección?

—No creo que haya una faceta en la que intentemos concentrarnos lo suficiente como para que nos defina. Quizá la defensa es un punto para mí prioritario y el objetivo importante a la hora de darle personalidad al equipo. Pero por otro lado, también depende del tipo de jugador que tengas, siempre hay que adaptarse a los jugadores y si tienes oportunidad, ir construyendo tu equipo para que juegue un poco de la manera que tu quieres. Pero, como decía antes, me gusta el jugador que conoce el juego y, por tanto, intentar que nuestra capacidad como equipo para jugar cinco contra cinco sea grande. No basarlo todo en tiros rápidos o esquemas muy rígidos. Sino que consigamos que el jugador, al margen de los sistemas que marquen un poco como queremos jugar, tenga la capacidad, por su conocimiento del juego, para influir en éste.

—¿Puede un entrenador joven y debutante en ACB, como es tu caso, imponer unos criterios de juego y una filosofía o es, sobre todo al principio, prisionero de los resultados?

—Yo creo que todos lo somos. Desgraciadamente, ni el entrenador más consagrado de la liga ACB puede, ahora mismo, ser absolutamente fiel al objetivo de planificación, sobre todo deportiva, que se proponga. Ahora mismo la ACB ha crecido de tal manera que hay muchísimos aspectos que influyen, y creo que de forma negativa, en que los entrenadores no tengan mucha más capacidad de plasmar, en la manera de actuar de su equipo, realmente la idea que se tiene. Ahí influyen muchas cosas: tema económico, presión... sobre todo yo creo que ahora mismo hay una devaluación de lo que se pueda valorar a la figura del entrenador.

—Si se puede explicar brevemente, ¿cuál es tu metodología de trabajo en el entrenamiento?

—Depende de donde estés. Es muy diferente entrenar en la ACB que en primera división para subir, que hacerlo en EBA al Cornellà. Por suerte yo he podido entrenar en sitios muy diferentes. Lo ideal para un entrenador es tener la capacidad para adaptarse al lugar donde



estás. Intentar no ser un entrenador ACB, sino un entrenador y, por lo tanto, tener capacidad de adaptación desarrollando, en cada sitio y en función de las circunstancias, la metodología de entrenamiento adecuada. Está claro que, por ejemplo, en Cornellà el trabajo era más docente, de formación, y ahora en Girona, el objetivo está claro: ganar, aunque intentamos también no dejar a un lado la formación.

—Manel Comas, Alfred Julbe, Pedro Martínez, Edu Torres... ¿Te consideras un producto de la factoría de técnicos de Badalona, o no existe tal y es sólo una simple casualidad? Ahora mismo la cantera de

Badalona produce muchos más técnicos que jugadores.

—Sin duda. Hay un grupo que no se si es un grupo como tal, parecido a las generaciones literarias, pero yo quiero creer que sí. Es evidente que Badalona era el sitio ideal para provocarlo. También coincidió, en su momento, que había un grupo de jóvenes con una inquietud muy grande, del mismo modo que ha salido más gente, como árbitros o periodistas de la misma generación que ha crecido a partir de ese foco que es Badalona y todo el ambiente de basket que se había formado en torno al triángulo Sant Josep-La Plana-pabellón nuevo y alrededor. Y nada que decir ya de la posibilidad de ir a Montgat, Barcelona y sitios donde te concentras el fin de semana para hablar constantemente de basket. Además de esto, creo que existe un

grupo como tal y el contacto entre estos entrenadores ha sido tan grande, cada uno con su propia personalidad, que es evidente. Creo que en ningún otro lugar de España

“
Lo ideal para un entrenador es tener la capacidad para adaptarse al lugar donde estás. Intentar no ser un entrenador ACB, sino un entrenador y, por lo tanto, tener capacidad de adaptación desarrollando en cada sitio y en función de las circunstancias, la metodología de entrenamiento adecuada.
”

podrías encontrar tantos entrenadores que hayan trabajado o lo estén haciendo ahora en ACB que hayan surgido de la misma ciudad.

—¿Cuál es tu opinión sobre la AEED?

—Creo que está haciendo un buen trabajo, que tiene unas limitaciones, dentro de lo que cabe, grandes. Sobre todo por lo que decía antes, ahora mismo la valoración que se tiene de la figura del entrenador no es buena. Eso implica directamente al colectivo y, quizá, durante mucho tiempo ha habido una pugna por intentar hacer valer un poco esa figura. El primer paso que se logró fue valorarnos a partir del tema contractual. Probablemente, ahora, a parte de que se están haciendo muchos trabajos a alto nivel con los clínicos, puede ser el momento de intentar hablar más de baloncesto, siempre y cuando haya también la idea clara de otros estamentos de que los entrenadores debemos opinar de baloncesto. Creo que eso es una evidencia grande pero que, hasta ahora, no se está cumpliendo.

—¿Es la AEED un instrumento válido para todos los entrenadores de baloncesto o sólo para una parte de ellos? ¿Se ha creado, con el Comité Profesional, dos clases dentro de un mismo colectivo?

—La problemática que pueda tener un entrenador de ACB también es muy diferente a la que pueda tener un entrenador de mini basket o de colegio. Es difícil, a veces, articular todo esto desde un mismo colectivo y probablemente eso llevó a crear el Comité Profesional. Un comité en el que ha habido posturas diferentes, como es lógico, pero que pienso que ha apostado por una postura integradora. Yo creo que, sobre todo, la diferencia ahí es la profesionalidad. No es lo mismo alguien que depende económicamente de este trabajo que alguien que no depende. Probablemente debamos empezar a crecer más en el aspecto deportivo y



ahí se pueda articular maneras, mecanismos, actos o lo que sea para llegar deportivamente a más gente.

—Crees que es un colectivo totalmente consolidado o, por contra, necesita asentarse o algún tipo de cambio?, en este caso, ¿qué cambiarías?

—Es difícil. Seguro que se pueden hacer cosas para mejorar. Se podrían plantear una serie de actividades que sirvan para intentar transmitir de alguna manera todo lo que se pueda de aspecto técnico. Una vía son los clínicos, que ya existen, pero pueden existir más vías. Aunque realmente es difícil. Quizá está un poco agotada la vía de transmitir, o a nosotros nos hace fal-

ta un poco más de imaginación a la hora de buscar nuevas formas de organizar actos o actividades que puedan servir para que todos los entrenadores, de cualquier nivel, puedan ejercer su opinión o abrir un debate sobre temas de baloncesto.

—La AEEB tiene un reconocido

“
Personalmente intento respetar a todo el mundo, incluso a los entrenadores que nadie conoce y que están ahí en su colegio y en su ciudad haciendo un trabajo nunca reconocido y que es muy sacrificado.
”

prestigio internacional por organizar los mejores clínicos del mundo, con presencia de técnicos NBA. ¿Sirve un clínico y a quién le sirve?

—Yo creo que sí. Evidentemente sirven para mucho. Si no fuera así, con la cantidad de años que hace que se organizan, no tendrían la asistencia que tienen. La gente no perdona y si no les sirviera no irían. Lo que pasa es que hay que ver realmente que esperas de un clínico de estas características dependiendo de que tipo de entrenador seas.

Siempre puedes sacar alguna frase, una idea o una forma de ser. Te puede deslumbrar la personalidad de esa persona. Recuerdo que en el Clínico de Playa de Aro, yo no asistí, pero mucha gente habló de uno de los entrenadores, Paul Westhead, y que probablemente creó una influencia muy grande en la manera de jugar de muchos equipos, incluso equipos de pequeños, con su manera de plantear el basket rápido. Deslumbró mucho su manera de ser. A lo mejor no pueden aplicar su baloncesto, pero sí ves la personalidad de alguien, el talante, como transmite, como vive el juego. Creo que es bueno siempre tener un espejo y mirar lo mejor para aplicarlo a tu trabajo. Además, a otros niveles, se hacen clínicos más bajos, no sólo los estrella del verano.

—¿Admiras a algún entrenador en especial? Si es así, ¿a quién y por qué?

—La palabra admirar no me gusta demasiado. Respeto a todos los entrenadores, del mismo modo que intento respetar a todo el mundo. No es una postura porque los entrenadores tengamos que ser algo por encima de la población, como te decía antes. Personalmente intento respetar a todo el mundo, incluso a los entrenadores que nadie conoce y que están ahí en su colegio y en su ciudad haciendo un trabajo nunca reconocido y que es muy sacrificado. En cuanto a entrenadores más conocidos, creo

que el lado de cultivo que decíamos antes de Badalona propicia que vivamos el baloncesto de una manera muy directa en el campo y por la televisión y la NBA, por eso nuestras influencias hayan sido muchas más.

A parte de esto, la evidencia próxima con muchos de estos entrenadores ha podido, sin duda, ser una influencia grande. Tanto por Pedro Martínez, Alfred Julbe, Aito, Pepe Laso, Eduard Torres, Andreu Casadevall... hay otros, pero quizá estos los que más.

—¿Qué diferencias existen entre un entrenador que ha sido jugador de elite y otro que no lo ha sido? ¿Puede el primero aportar más cosas por su experiencia personal?

—No cabe duda que en teoría debe tener un conocimiento de lo que siente realmente el jugador y eso, a veces, es importante y quizá es algo que los que no hemos jugado alta competición nos cueste un poco más. De cualquier manera yo creo que el entrenador se hace entrenando. Tu puedes tener, evidentemente, una capacidad para serlo por tu manera de transmitir, por tu manera de dirigir, tu carisma personal, por muchas cosas. Pero como todo, yo creo que se necesita una formación y, sobre todo, se aprende entrenando. No creo mucho en los jugadores que acaban de jugar e, inmediatamente, tienen la responsabilidad de entrenar en alta competición. Pienso que hay un mínimo de formación previa.

—¿Hasta que punto los jugadores

ayudan o hacen más difícil el trabajo de los entrenadores?

—No lo sé. Es difícil. Unas veces ayudan, otras lo hacen más complicado y probablemente los aspectos que puedan influir en ello son muchos, incluidos los entrenadores mismos, que consigamos que los jugadores ayuden o no lo hagan. Siempre ha habido casos de todo tipo. Un mismo grupo con un entrenador no funciona y otro entrenador sí y al revés, jugadores que no se entienden con un entrenador y van a otro sitio y son muy buenos o gente que tiene la etiqueta de conflictivos y van a otro sitio y no lo son. Todo es relativo y, probablemente, ahí tengamos gran parte de influencia los entrenadores.

—Este año el Valvi ha fichado a un base americano como Chris Corchiani. ¿Considera que el base es la extensión del entrenador en la pista de juego?

—Sí y tal como está ahora mismo la ACB de dura y competitiva creo que una de las claves para que los equipos sean competitivos es tener, en la posición de base, a un jugador o dos -hay equipos que tienen tres- de garantía. Desde luego ese ha sido uno de nuestros objetivos básicos con él y con David Sala. En pocas ocasiones, pienso, el Valvi ha tenido esa posición realmente cubierta con plenas garantías. Ha habido algún jugador nacional, como Joaquín Costa, y pocos casos más de americanos, quizá Anderson cuando estuvo aquí y poco más.

—¿Cómo es y cómo debería ser la relación entre el entrenador y los directivos?

—Quizá el Valvi es un caso especialmente bueno por su estructura y yo tengo la ventaja de llevar ya tiempo aquí. Pero en general yo pienso que debe ser buena. Tanto directivos como entrenadores estamos aquí para lo mismo, para ir hacia arriba. Hay que romper, y se ha roto bastante, la idea de que necesariamente había una especie de enemistad previa entre el entrenador y

“

Creo que es fundamental tener un fondo, una personalidad y una capacidad para saber tratar a las personas. Saber escuchar, saber ser autocrítico. Es importante que tengas una capacidad de mejora como persona y de actitud personal. Incluso de nivel cultural.

”

el directivo. No tiene porqué ser así. La cuestión es acertar en que tu estés a gusto o aceptes el trabajo donde realmente creas que puedes hacerlo y la directiva tenga el conocimiento suficiente de todo el mercado para decidir que si quiere que su equipo sea de una manera fíche al entrenador que se ajuste a ella.

—¿Y con los árbitros, cómo debe ser la relación? Entre otros motivos, la ACB decidió no hacer públicas las designaciones arbitrales porque algunos entrenadores planteaban el partido en función de los árbitros.

—Yo creo que eso pasa porque no todos pitan igual. Si todos pitaran igual nadie plantearía el partido en función de los árbitros. De todos modos a mí me cuesta mucho eso. Yo creo que la relación es parecida a la anterior, parece que los entrenadores y los árbitros tengamos que ser enemigos y, en este caso, aún no lo hemos superado. No creo en esto, pienso que, dentro de tu independencia, los árbitros deben integrarse más en lo que es la vivencia de la ACB, no sólo en la estructura. Pienso también que debemos avanzar bastante todavía en la relación mutua. No estoy nada contento tanto de nuestra postura como de la de los árbitros.

—¿Por cierto, cuál es su opinión sobre el tercer árbitro, la gran novedad de la liga ACB esta temporada?

—Yo pienso que es bueno, y es bueno que la ACB plantee medidas innovadoras respecto al basket FIBA. Es bueno todo intento por mejorar cualquier aspecto de la liga

“

Yo creo que se necesita una formación y se aprende entrenando. No creo mucho en los jugadores que acaban de jugar e, inmediatamente, tienen la responsabilidad de entrenar en alta competición. Pienso que hay un mínimo de formación previa.

”

ACB o del baloncesto. Probablemente, el problema es que estamos en un momento de transición claro de lo que es el arbitraje y ha habido un intento de reciclar la capacidad de nuestros árbitros y una incorporación de jóvenes que están en periodo de adaptación a la liga. Esto son aspectos que pueden hacer parecer que el nivel no es bueno o el tercer árbitro no es bueno. Pero creo que no tiene nada que ver una cosa con la otra.

—¿Hay mucha diferencia entre entrenar en la base y en la elite?

—Sí, no tiene nada que ver. Los planteamientos de tipo de entrenamiento, como te diriges al jugador, tu relación con él, planteamiento de partidos, influencia o no de la directiva, la prensa, el entorno, el dinero, hacen que el trabajo sea totalmente distinto.

—Defina ¿cuál es la misión y cómo debe actuar un segundo entrenador?

—Si ya la figura del primer entrenador está un tanto vilipendiada pues imagínate que se puede llegar a pensar de un entrenador ayudante. Un entrenador ayudante es una figura importante en la estructura de un equipo y que, sobre todo, debe ser un buen entrenador por encima de todo. Hay casos en la NBA que el ayudante es mucho más experto y veterano que el entrenador jefe. Hemos visto a George Karl perseguido siempre en sus tiempos por un abueleto detrás aconsejándole. Hay muchos entrenadores veteranos que aceptan esa posición y eso quiere decir que se valora mucho la influencia que pueda tener o la ayuda que pueda dar al equipo esa figura. Yo creo que es una de las asignaturas pendientes en general: que valoremos más la labor de lo que hace el entrenador, lo que hace el entrenador ayudante, el fisioterapeuta, un buen ojeador, o un buen colaborador de cualquier aspecto deportivo dentro del club.

—A todos los entrenadores, jóvenes o no, que se están preparando



para, algún día, poder ser técnicos de élite, ¿qué les aconsejarías?

—Un poco lo que decía antes. Que intenten, a la vez que crecen como entrenadores, crecer como personas. Yo creo que es fundamental tener un fondo, una personalidad y una capacidad para saber tratar a las personas. Saber escuchar, saber ser autocrítico, saber hablar en público, para ser educado, exigente, saber sufrir, para muchas vivencias que te exige el entrenador de alto nivel a nivel profesional que, si tu no estás preparado como persona, por muy buen entrenador que seas, por muchos conocimientos técnicos que tengas, no te va a servir para nada. A la vez que vas aprendiendo baloncesto, entrenas, ves videos, vas a clinics y hablas de basket, es importante que tengas

una capacidad de mejora como persona y de actitud personal. Incluso de nivel cultural. Todo eso es muy importante.

—Qué piensa de la máxima: "Cuando se gana un partido lo ganan los jugadores. Cuando se pierde, lo pierde el entrenador"

—Bueno, es uno más de los tópicos que se pueden utilizar. Realmente hay veces que los partidos los ganan los jugadores y hay veces que los partidos los pierden los entrenadores. Pero también pasa al revés. Creo que no es bueno diferenciar tanto. Creo más en que ganen y pierdan los equipos, los grupos humanos. Creo que, en principio, todos estamos aquí para conseguir un objetivo y diferenciar cuando se gana o se pierde siempre es peligroso. □



BUSINESSFIRST

**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.

**Continental
Airlines**



La línea inteligente

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.