

ELIMIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año X • Núm. 36 • Enero 1997

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

En el momento de cierre de la revista llegó la triste noticia del fallecimiento de don Raimundo Saporta. Nos embargó la duda de si valía o no la pena de publicar este escrito suyo. Tras reflexionar, hemos llegado a la conclu-

sión de que esta editorial tiene más vigencia de lo que pueda parecer, por ser el último escrito público de don Raimundo, y por estar dirigido a todos los entrenadores, un colectivo que apreciaba de forma especial.

UNA EXCELENTE LABOR

Es un gran placer dirigirme a vosotros para expresar mi apoyo a los entrenadores, y en concreto a la Asociación Española, organización reconocida por la FIBA a través de la Asociación Europea. Sin duda, el hecho de que Anton M^º Comas sea a la vez Presidente de las Asociaciones Española y Europea, y miembro de la Comisión Ejecutiva de la FIBA de la Zona Europea, refuerza el peso de los entrenadores españoles en el entorno del baloncesto internacional.

La labor de los entrenadores es sumamente importante en la gran familia del baloncesto, pues sólo los responsables de trabajar directamente con los jugadores, no sólo en los aspectos técnicos, que sin duda son muy relevantes, sino en el conjunto de su comportamiento y desarrollo como personas. Este cometido es especialmente trascendente cuando se trabaja con jugadores jóvenes para los que el baloncesto puede ser una excelente oportunidad en la vida.

La FIBA reconoce enormemente la excelente labor que está realizando la Asociación Española de Entrenadores, colaborando con la Asociación Europea y Mundial, en la formación de los entrenadores de todo el mundo, sobre todo en los países con menos medios, para los que el desarrollo del baloncesto puede tener una notable repercusión social.

Desde estas páginas, quiero agradecer a mi amigo Comas y a todos vosotros este esfuerzo solidario, con el deseo de que sigáis encontrando en vuestro trabajo como entrenadores la satisfacción diaria de ayudar a los jóvenes y contribuir al engrandecimiento de nuestro deporte.



RAIMUNDO SAPORTA
Vicepresidente F.I.B.A.

Entrenamiento eficaz (IV)	
FRANCISCO J. CASTEJON	Pág. 4
Sesión de entrenamiento (II)	
COQUE y MORANTE	Pág. 6
Ejercicios de tiro (II)	
FERNANDO LLORENTE	Pág. 10
Jugadores altos (II)	
JOAN ROIG	Pág. 14
Mejor defensa	
JAVIER IMBRODA	Pág. 21
IV viaje a USA	Pág. 26
Ataque "stack" (II)	
JUAN MANUEL SANCHO	Pág. 29
Organización deportiva	
PERE GALLEGO	Pág. 33
Precipitación y exceso de errores	
JOSE MARIA BUCETA	Pág. 36
La importancia del entrenador	
JUAN CARLOS MITJANA	Pág. 40
La rodilla del saltador	
DEL CORRAL y VAQUERO	Pág. 43
Entrevista con J. Vicente Hernández	
PACO TORRES	Pág. 44

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton M^º Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Traducción
Neus Blanch

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

Han colaborado en este número

Francisco J. Castejón, Ignacio Coque, Juan Carlos Morante, Fernando Llorente, Joan Roig, Javier Imbroda, Juan Manuel Sancho, Pere Gallego, José María Buceta, Juan Carlos Mitjana, Alfonso Del Corral, Javier Vaquero, Paco Torres.

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) 1997 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: ALTAS EXPECTATIVAS DE CONSECUCION DE OBJETIVOS (IV)

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

La mejor manera de entender que se pueden conseguir los objetivos, es asegurar que los jugadores son capaces de mejorar en su nivel y rendimiento. Es necesario, en este caso, enfocar la atención a los objetivos que verdaderamente pueden cumplirse. Cuando el entrenador plantea objetivos que no son asumidos por el conjunto, el resultado no será el previsto. En este caso, habrá que combinar los objetivos individuales con los colectivos. Para ello hay que entender que algunos jugadores serán más capaces que otros, lo que significa que el entrenador deberá conocer de sus jugadores las características actuales y los antecedentes que le han llevado a su nivel actual.

Si la actividad está correctamente planificada, los fines se pueden conocer, a grandes rasgos, por anticipado, siempre entendiendo que existen factores que no tienen fácil control, por muy bien que se planifique y se desarrolle la planificación.

Por ejemplo, en educación, cuando se habla de conseguir un alto nivel de los objetivos, se tiene que tener en cuenta los antecedentes personales que le permiten llegar y superar las características actuales y por otro lado, la proyección de futuro para poder conseguir una mejora en los objetivos. Es decir, no se plantea una consecución de objetivos sin una base real, sino que se pretende mejorar de acuerdo a lo que el alumno ha ido mostrando.

Cuando el profesor mantiene una perspectiva positiva, los alumnos tienden a obtener mejores resultados que si se limita a cumplir unos objetivos mínimos o demuestra poca confianza en los resultados de los alumnos. Esto mismo se puede trasladar a la práctica del entrenamiento en baloncesto. Si el entrenador pretende conseguir lo mínimo aceptado, sin intentar ir más allá, se reflejará en los resultados que consiga.

Existe una premisa educativa, denominada "efecto Pigmalión" que consiste en proyectar, consciente o inconscientemente, determinadas conductas que son percibidas por los alumnos. Por ejemplo,

Pretender presentar unas altas expectativas de objetivos sin conocer la trayectoria de los jugadores, es plantear una situación ficticia.

se puede comprobar como algunos profesores pretenden una consecución alta de objetivos con determinados alumnos y baja con otros al ser observados en el contexto de la clase. Esta predisposición incita a que los resultados sean tal como se prevén. Es decir, que los alumnos que el profesor espera más de ellos suelen ser a los que más tiempo dedica y por lo tanto suelen ser los que más progresan.

Efectos como éste pueden encontrarse también en la práctica deportiva, por ejemplo, si el entrenador, sin premeditación, presta más atención a algún jugador en cuanto a la mejora técnica y táctica,

ca, jugar más minutos, etc. Aunque los entrenadores tiendan a ser equitativos, es muy probable que los jugadores perciban ciertas preferencias o determinadas conductas por parte del entrenador que no demuestren una equidad dentro del grupo.

Siguiendo con el nivel de objetivos a conseguir, en el caso del deporte, y concretamente en baloncesto, pretender presentar unas altas expectativas de objetivos sin conocer la trayectoria de los jugadores, es plantear una situación ficticia. Para conocer los antecedentes será necesario extraer información sobre lo que ha sido capaz de conseguir, y con esa información se puede proyectar la mejora futura. De esta forma se pueden proponer actividades específicas que respondan a las necesidades del jugador.

Algunas veces, los entrenadores nos obcecamos en pretender que determinados jugadores van a conseguir una mejora espectacular en su rendimiento, sin conocer si ese jugador verdaderamente tiene posibilidades de progresar. Y a la inversa, establecemos juicios de valor, impidiendo que un jugador mejore, conociendo sólo una parte de sus posibilidades en el deporte. En estos casos, lo que debemos realizar es una evaluación, con aspectos objetivos y subjetivos, para conocer sus posibilidades.

La evaluación de un jugador no debe basarse únicamente en un componente, sino que hay que

atender a todos los elementos que tienen relevancia en la práctica deportiva: maduración biológica y psicológica, nivel motor, etc., incluso puede llegar a necesitarse información sobre otros elementos que en un principio pueden parecer que no están directamente implicados, como son los objetivos que tiene el propio jugador con la práctica del baloncesto, su interés por mejorar, su disponibilidad para el entrenamiento, su capacidad de atención, etc.

Veamos un ejemplo, en el caso de los jugadores en formación, que han madurado pronto, y por lo tanto tienen un mayor nivel en sus prestaciones físicas (velocidad, fuerza, etc.); algunos entrenadores asumen que ese jugador tiene unas grandes posibilidades, sin darse cuenta que su rendimiento actual se debe a condicionantes puntuales, que no han sucedido en compañeros de su misma edad. Por el contrario, los jugadores con una maduración física tardía, parece que no van a lograr mejorar en baloncesto. Sin embargo, con un conocimiento adecuado de sus circunstancias se podrá conocer su verdadera progresión.

La evaluación de un jugador no debe basarse únicamente en un componente, sino que hay que atender a todos los elementos que tienen relevancia en la práctica deportiva.

Este punto de la maduración tiene su importancia, y más en el baloncesto, donde la altura, en la mayoría de los casos, llega a ser determinante. Los estudios sobre maduración física demuestran que, en la mayoría de los casos, los chicos y chicas que maduran más tarde, son los que tienen un mayor índice de crecimiento longitudinal. Es decir, que los que desarrollan más tarde, tienden a crecer más. Podemos encontrar chicos y chicas que cuando se encuentran en categorías inferiores son decisivos por

una maduración biológica precoz, pero que se quedan a mitad del camino, mientras que chicos y chicas más altos parecen peores cuando son más jóvenes y sin embargo terminan consiguiendo mejores resultados. En este último caso, si el entrenador pretende objetivos poco estimables para este tipo de jugadores y/o jugadoras, lo que termina provocando es un abandono de la práctica deportiva o bien un menor desarrollo en el dominio de las habilidades del baloncesto.

Pero la maduración física no es el único elemento a tener en cuenta a la hora de plantear una alta expectativa en la consecución de objetivos. La maduración mental también debe ser tenida en cuenta. En las categorías inferiores, cuando se pretende que los jugadores desarrollen ciertos movimientos que luego serán aplicados durante el juego, se observa que no son capaces de comprender la utilidad de lo que se les presenta. Los entrenadores nos empeñamos en que realicen ciertos movimientos de ataque, sobre todo movimientos de conjunto, cuando todavía no han logrado comprender que pueden mejorar su

rendimiento si tienden a actuar conjuntos. Los niños menores suelen tender a la acción individual, y no es fácil que puedan interactuar. En estos casos, los entrenadores acusan a algunos jugadores de ser "chupones", pero es que esa es una característica de la infancia, y hasta que no hay un desarrollo lógico, el niño no sabe que puede mejorar si se coordina con los compañeros.

Por otro lado, también en categorías inferiores se pretende realizar un trabajo muy analítico, con una alta exigencia en la precisión de

determinados movimientos técnicos que no pueden ser ejecutados debido al nivel físico de los jugadores. En estos casos, pretender como objetivo que realicen correctamente determinado fundamento, puede ir en contra de los objetivos que tiene el propio jugador. Parece claro que si el nivel físico del alumno no ha llegado a su totalidad, y sin embargo la comprensión del juego por

Hay una unión entre como se pueden desarrollar las actividades de entrenamiento y mejora de un jugador, y las condiciones que pueden venir impuestas por la propia actividad o por condicionantes externos.

el jugador es mayor, se intente presentar actividades en las que pueda demostrar su dominio. Es decir, intentar una especialización temprana de un fundamento o de un determinado puesto, puede ir en contra de las posibilidades de desarrollo del jugador. En estos casos, volvemos a insistir, es necesario conocer el tipo de jugador que estamos entrenando.

En la alta competición hay que tener en cuenta que las actividades que se pueden plantear a los jugadores están condicionadas por el producto a conseguir. Si se pretenden objetivos altos, los entrenamientos que deben plantearse estarán en consonancia con esa exigencia. No parece lógico querer unos resultados excepcionales realizando actividades muy simples y poco exigentes.

En suma, hay una unión entre cómo se pueden desarrollar las actividades de entrenamiento y mejora de un jugador, y las condiciones que pueden venir impuestas por la propia actividad o por condicionantes externos. El entrenador es el que puede provocar que las condiciones externas requieran un alto nivel del jugador si se plantean con una mira de objetivos elevada, aunque no establecidas en términos irreales. □

EL DISEÑO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO (II)

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

LA PARTE PRINCIPAL

Es la parte más importante de la sesión ya que en ella se llevan a cabo las tareas que desarrollan los objetivos fundamentales del entrenamiento. Los contenidos utilizados por el técnico para una sesión de entrenamiento no deben colocarse al azar, sino con un criterio válido de ordenación para que el rendimiento de los jugadores, individualmente y del equipo, sea lo más elevado posible.

La secuenciación de los contenidos en esta parte del entrenamiento está fundamentalmente condicionada por los objetivos que en ella se pretendan. Podemos establecer 5 situaciones-tipo:

1) *Entrenamiento orientado a la mejora de aspectos técnico/tácticos.*

2) *Entrenamiento en stress o en condiciones de fatiga.*

3) *Entrenamiento integrado.*

4) *Doble sesión diaria de entrenamiento*

5) *Combinaciones de los anteriores.*

1) Entrenamiento orientado a la mejora de aspectos técnico-tácticos. En esta situación podemos distinguir a su vez dos situaciones muy puntuales:

A) Los jugadores se encuentran en fase de APRENDIZAJE/ADQUISICION de las habilidades técnicas.

B) Los jugadores se encuentran en fase de PERFECCIONAMIENTO Y ESTABILIZACION de las habilidades técnicas.

A) Ha de prevalecer el criterio de respetar las LEYES DE LA TRANSFERENCIA (progresiones de aprendizaje), es decir, evolucionaremos de lo simple a lo complejo y de lo fácil a lo difícil. Obviamente ante la presentación de elementos nuevos debemos ubicar en la primera parte de la sesión aquellos más sencillos (procurando una familiarización perceptiva con dichos elementos técnicos y/o tácticos, una toma de confianza en la ejecución de los mismo, etc.), sobre cuyo dominio asentar posteriores contenidos de mayor complejidad. Por ejemplo en la enseñanza de la entrada a canasta primero enseñaremos los apoyos para después coordinarlo con balón y aumentar poco a poco la velocidad de ejecución y las combinaciones con otros elementos técnicos como cambios de mano, etc...

B) En este caso deberemos de tener en cuenta el orden cronológico de aparición de los síntomas centrales y periféricos de la fatiga o, lo que es lo mismo, las necesidades de frescura nerviosa y física. A su vez podemos distinguir.

B.1) Cuando el objetivo prioritario de la sesión sea la mejora técnica, el criterio predominante habrá de ser el del GRADO DE DIFICULTAD



TECNICA de la tarea; así, se ubicarán en la primera parte de la sesión los ejercicios que presenten una mayor dificultad para el jugador debido a que la ausencia de la fatiga favorecerá una mejor coordinación de las acciones, así como una mayor capacidad de atención y concentración de los jugadores. Por ejemplo: los ejercicios de fundamentos con muchos balones y con complejas rotaciones de jugadores se deben realizar al principio de la sesión, sobre todo si los jugadores tienen automatizados y dominan los gestos técnicos implicados en la tarea. El orden lógico será:

Tareas de elevada dificultad técnica

↓ ↓ ↓

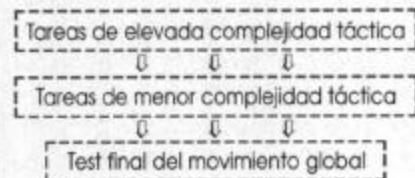
Tareas de escasa dificultad técnica

B.2) Cuando el objetivo prioritario de la sesión sea el aprendizaje

CUADRO 1



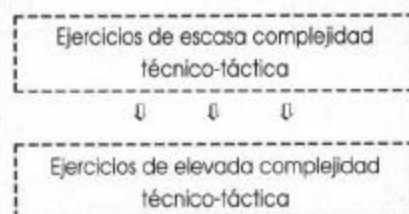
je/mejora táctica, el criterio que ha de prevalecer será el del GRADO DE COMPLEJIDAD TÁCTICA de la tarea. Por ejemplo, si queremos enseñar un movimiento ofensivo 5c5, lo explicaremos en primer lugar de forma global, para pasar posteriormente a desglosarlo por partes (visión analítica) y finalmente volver a realizarlo de manera global 4c4 y 5c5. El orden lógico será:



2) Entrenamiento en stress o en condiciones de fatiga. Este tipo de entrenamiento puede desarrollarse cuando los jugadores poseen un elevado dominio y grado de automatización de los gestos técnicos (disponibilidad variable de la técnica); consiste básicamente en reproducir situaciones reales de juego, donde el cansancio acumulado es un factor determinante del éxito de la acción. Nos interesa especialmente desarrollar en los baloncestistas la capacidad de realizar su juego en condiciones de fatiga sin que su rendimiento se resienta en demasía. Son ejemplos claros de este tipo de entrenamiento la ejecución de tiros libres después de carreras intensas, situaciones defensivas prolongadas durante 2 ó 3 minutos y cualquier ejercicio que coloquemos al final de la sesión después de un entrenamiento de alta intensidad. Para fomentar estas situaciones los entrenadores utilizamos recursos como la modificación del reglamento (Ejemplo: en situación de 5c5 obligamos a seguir defendiendo al mismo equipo siempre que encaje una canasta o premiamos situaciones de contraataque devolviendo la posesión al equipo que lo realizó).

En este tipo de entrenamiento las tareas más complejas o las más parecidas al juego real se deben

incluir al final de la sesión. El orden lógico sería:



3) Entrenamiento integrado. Las nuevas tendencias en el entrenamiento deportivo están orientadas hacia una mayor interconexión entre las adquisiciones de destrezas técnico-tácticas y la mejora de la condición física de los jugadores. Así nace la idea de "tratamiento integral" de los Deportes de Equipo, en los que las destrezas técnico-tácticas son empleadas como un medio más para el desarrollo de las capacidades físicas.

Para entrenar la CONDICION FISICA, utilizaremos movimientos específicos de baloncesto ("ESTIMULOS TECNICO-TACTICOS"), de tal forma que se reproduzcan parcial o íntegramente el contenido y la estructura del juego, pero cuya intensidad, duración y organización de las tare-

as se orienta de tal forma que implique solicitaciones que conduzcan al jugador a la mejora de una o varias cualidades físicas.

Por ejemplo: se puede mejorar la Resistencia Aeróbica de los jugadores de baloncesto utilizando la carrera continua ("estímulos físicos") o mediante un circuito de fundamentos (estímulos técnico-tácticos), en el que todos los jugadores tienen balón y se plantea un recorrido con cambios de mano, entradas y tiros, manteniendo un ritmo continuo de ejecución.

Si quisiéramos incidir en la Fuerza Explosiva, plantearíamos una tarea de saltos sucesivos de palmeos al tablero, pase a un compañero fuera de la línea de 3 puntos que con un bote y dos pasos de entrada debe acercarse lo máximo posible a la canasta. Así, con un mismo ejercicio estamos trabajando multisaltos específicos de baloncesto: los primeros con componente vertical y los segundos con componente horizontal.

La verdadera dificultad de este entrenamiento radica en el CONTROL del mismo. No debemos ol-

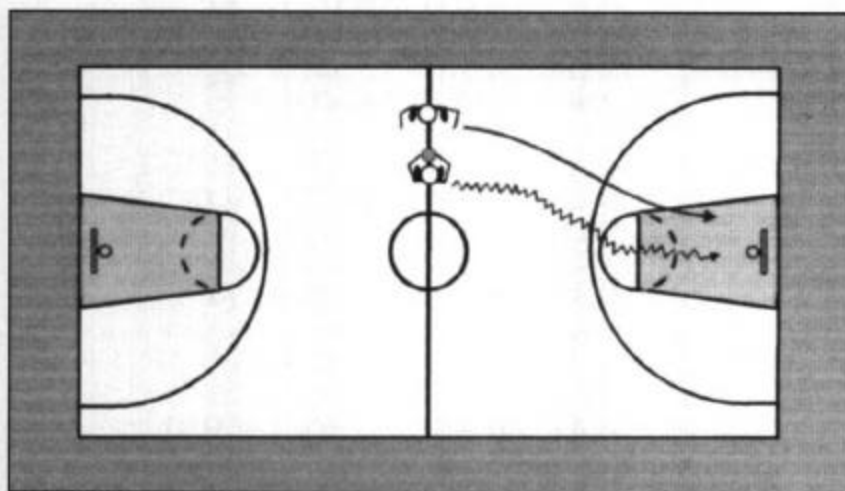


DIAGRAMA 1

vidar que estamos entrenando Condición Física y por lo tanto, si queremos que nuestros jugadores mejoren las capacidades que nosotros pretendemos, debemos ordenar los ejercicios según un orden lógico, referido al orden temporal de aparición de síntomas centrales y periféricos de fatiga. Como norma general se suelen aplicar al principio de la parte principal aquellas tareas que requieran un mayor estado de frescura física y nerviosa. De esta forma, las tareas encaminadas a la mejora de la *Velocidad* (dada su intensidad y necesidades de frescura) se realizarán con anterioridad a las que desarrollan la *Fuerza*, y éstas a su vez antes que los ejercicios de *Resistencia*. La secuenciación óptima sería la reflejada en el CUADRO 1.

Otro aspecto a tener en cuenta en el CONTROL DEL ENTRENAMIENTO es la cuantificación de las series y de las repeticiones y tener perfectamente controladas las recuperaciones. Veamos algunos ejemplos.

Ejercicio 1. Objetivo: Mejora de la velocidad de reacción. (Ver diagrama 1).

Duración: 4-8" cada ejecución y recuperación completa.

Organización: Los jugadores se sitúan por parejas (1c1) en el medio del campo y con un balón; el atacante se coloca con un pie en cada campo y el defensor en frente suyo. El atacante puede realizar todo tipo de fintas pero en el

momento en que decida dar un bote en una de las dos mitades del

Ejercicio 2. Objetivo: Mejora de la velocidad de desplazamiento. (Ver diagrama 2).

Duración: 5-8 veces cada jugador y recuperación completa.

Organización: El jugador "A" comienza el ejercicio realizando una entrada a canasta. Cuando el balón toca el tablero sale el jugador "B" botando a máxima velocidad hacia la canasta contraria al tiempo que el jugador "A" recorre el campo sin balón para intentar taponarle. Cuando el jugador "B" realiza la entrada y el balón toca el tablero, el jugador "C" sale botando hacia la otra canasta y "B" recorre el campo sin balón tratando de llegar a taponarle.

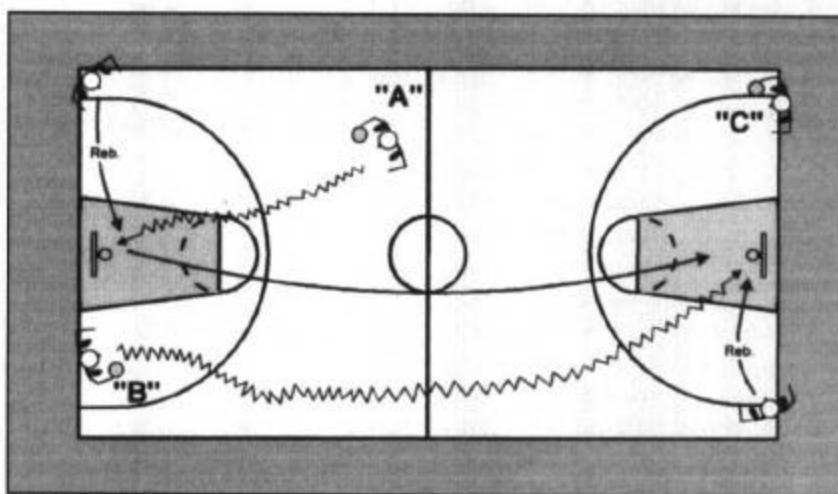


DIAGRAMA 2

campo, deberá anotar canasta en esa mitad del campo y el defensor tratar de impedirsele.

Ejercicio 3. Objetivo: Mejora de la resistencia anaeróbica láctica. (Ver diagrama 3).

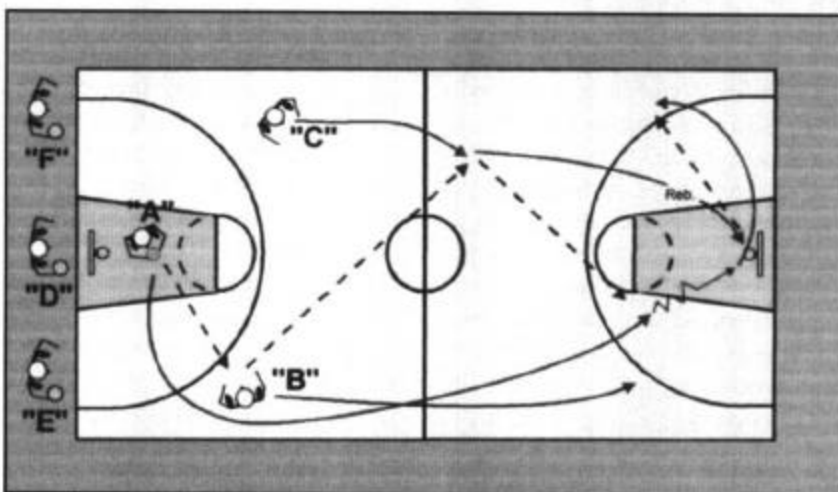


DIAGRAMA 3

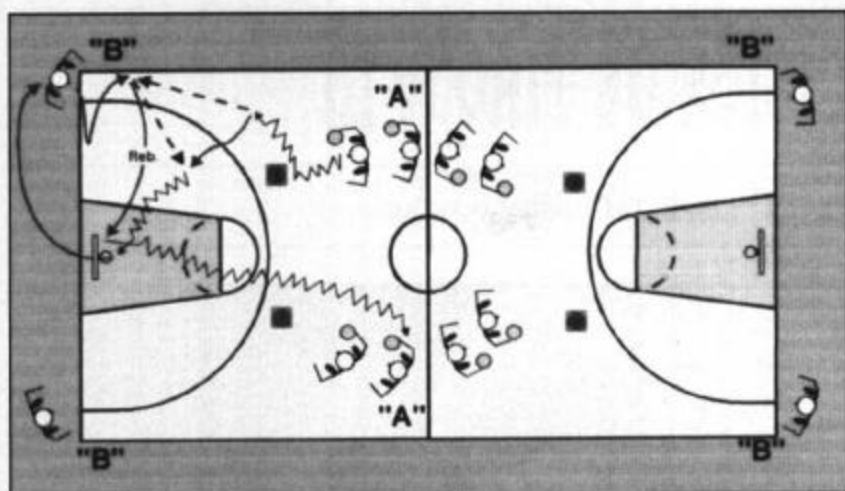


DIAGRAMA 4

Duración: 20-30" cada ejecución y 2'-3' de recuperación.

Organización: Contraataque de 3, tres veces con entradas. El jugador "A" pasa a "B" y corre por detrás de él; "B" pasa a "C" y éste le devuelve a "A" para que finalice con una entrada a canasta. El jugador "C" coge el rebote y pasa a "A" que después de entrar a canasta ha cambiado de lado. "B" baja hasta la prolongación de la línea de tiros libres. Se realizan tres oleadas de contraataque como ésta de tal forma que cada vez finalice un jugador diferente. En la tercera oleada el jugador que ha entrado a canasta recoge su propio rebote y sus dos compañeros tocan la línea de fondo y reciben un pase de béisbol de "E" y "F"; el último de los tres que consiga anotar en la canasta contraria hace abdominales.

Ejercicio 4. Objetivo: Mejora de la resistencia aeróbica. (Ver diagrama 4).

Duración: 8-12 minutos

Organización: Circuito de fundamentos ofensivos en el que los jugadores con balón "A" en el medio campo realizan un cambio de mano y un pase al jugador en la línea de fondo "B", que antes ha realizado una finta de recepción. El jugador en posición "B" devuelve el pase hacia "A" que entre a canasta y pasa a ocupar la posición de "B". "B" recoge el rebote y dribla hasta la fila del lado contrario (en diag-

nal) que se encuentra en la otra mitad del campo y vuelve a comenzar el mismo ejercicio.

4) Doble sesión diaria de entrenamiento. Este tipo de entrenamiento muy propio de los periodos preparatorios o pretemporada, se debe realizar únicamente con equipos con un alto nivel de entrenamiento. También, como en los casos anteriores, es importante la ordenación de estas dos sesiones. Normalmente se utiliza una sesión para el entrenamiento de la *condición física* y otro en cancha para la mejora de aspectos *técnico-tácticos*. Estas dos sesiones pueden estar muy distanciadas en un mismo día (MAÑANA-TARDE) o realizarse a continuación, con un breve periodo de descanso. De cualquier forma la estructura óptima de los bloques de contenidos será la siguiente:



En el caso de que el objetivo de las dos sesiones sea el entrenamiento en stress deberemos invertir el orden de los dos últimos bloques y trabajar los aspectos técnico-tácticos en la segunda sesión para aprovechar la fatiga acumulada en el entrenamiento de la mañana, es decir:



Este tema fue objeto de una investigación realizada en el INEF de León (Coque, I.; Morante, J.C.; 1995), comparando los resultados de la secuenciación óptima y otro tipo en el que el trabajo de PREPARACION FISICA se realizaba en primer lugar. Llegamos a las siguientes conclusiones:

- ✓ Mayor eficacia (precisión, control del balón, etc...) en las acciones
- ✓ Mayor número de ejecuciones por tiempo de entrenamiento
- ✓ Mayor concentración/atención en el entrenamiento
- ✓ Mayor intensidad en la ejecución de las tareas.
- ✓ Menor número de faltas/errores/violaciones cometidas.

5) Combinación de las anteriores. En muchas ocasiones se da el caso de que en una misma sesión de entrenamiento tenemos varios objetivos que cumplir. Por ejemplo: queremos realizar unas tareas para la mejora técnica, algunas otras incidiendo en la condición física (en la cancha y con balón) y al final del entrenamiento pretendemos realizar nuestros sistemas ofensivos y defensivos 5c5 (entrenamiento en stress). Para poder secuenciar lógicamente este entrenamiento, ordenamos los ejercicios en bloques según el objetivo que se pretenda. En cada bloque, los ejercicios a su vez irán secuenciados según los criterios mencionados en su apartado. Una ordenación lógica del ejemplo anterior sería:



EJERCICIOS DE TIRO (y II)

Por **FERNANDO LLORENTE** (Entrenador Superior)

ATAQUE A ZONA

En los próximos ejercicios introduzco conceptos básicos de ataque a zona, como: movimiento rápido de balón, cortes, reemplazamiento y dividir, en un intento de que el jugador los asimile más rápidamente.

Los ejercicios en que sólo se trabaje un lado, podemos estar lanzando durante un tiempo prefijado o a un número determinado de encestes y luego cambiar de lado.

♦ I) DIVIDIR:

PRACTICO: Dividir y reemplazar.

MATERIAL AUXILIAR: Cinco conos.

Formamos dos grupos, uno con balón. Inicia (1) el ejercicio dividiendo agresivamente entre los conos (defensa), mientras (2) se mueve paralelo a su compañero, pide el balón con la mano más alejada al pasador, recibe y tira.

El movimiento que realiza (2) es muy importante, ya que al mantener los espacios sobre el hombre balón, provoca la duda en la defensa. Recalcar al jugador, que debe atacar por el hombro más alejado al hombre balón (diagramas 9 y 10).

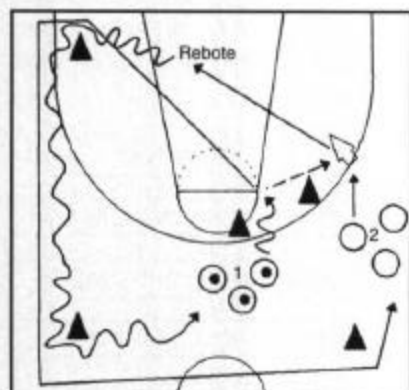
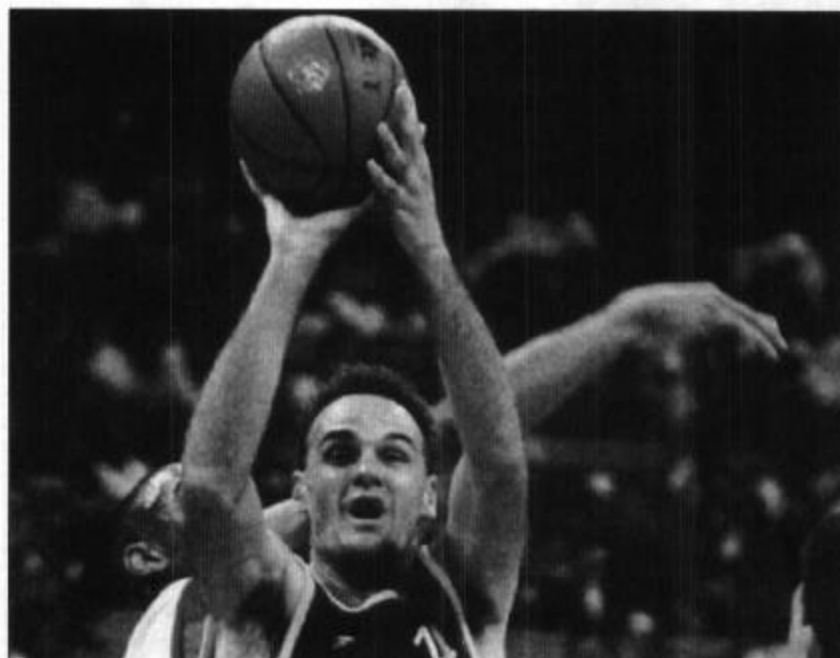


DIAGRAMA 9



ROTACION: El tirador coge su rebote y con bote de velocidad cambia de fila, mientras que el pasador realiza un sprint para cambiar también de fila.

♦ II) PASAR-DIVIDIR-REEMPLAZAR:

PRACTICO: Mover el balón, dividir y reemplazar.

MATERIAL AUXILIAR: Cuatro conos.

Dos filas de jugadores, la central con balón. (1) pasa a (2) que inicia

una penetración agresiva para dividir, mientras el pasador con cambio de dirección y de ritmo corta hacia la línea de tiros libres para recibir y tirar (diagrama 11).

ROTACION: El jugador de la fila (2) coge el rebote y con bote de velocidad se incorpora a la fila de jugadores con balón. Mientras que (1), pasando por detrás de los conos, en sprint va a la fila sin balón.

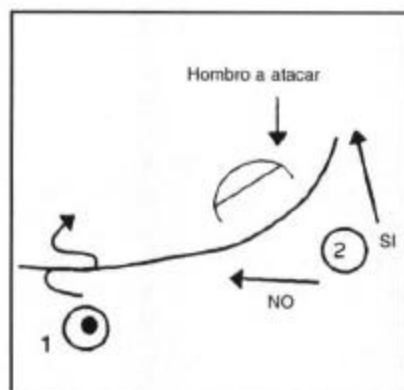


DIAGRAMA 10

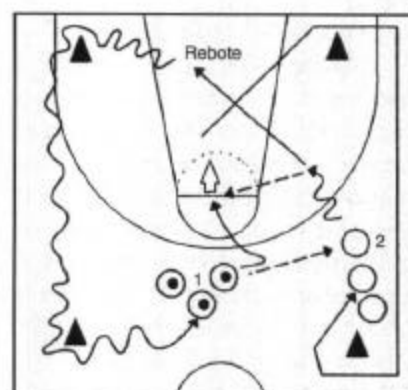


DIAGRAMA 11

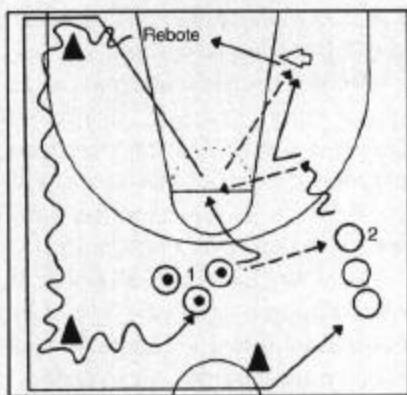


DIAGRAMA 12

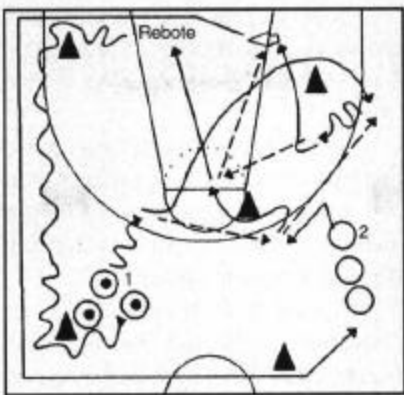


DIAGRAMA 14

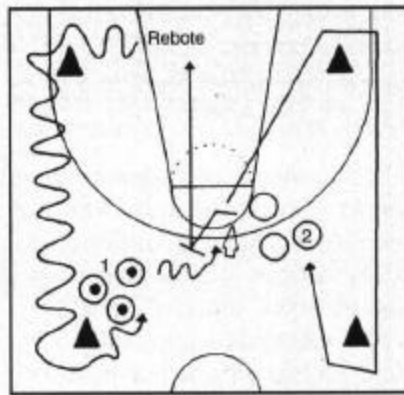


DIAGRAMA 16

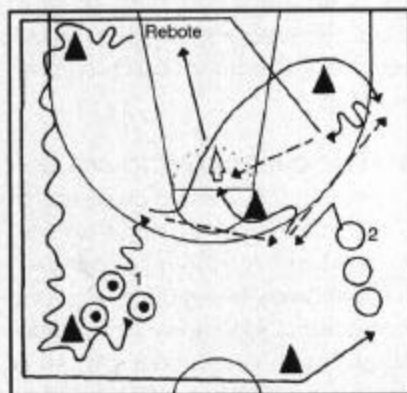


DIAGRAMA 13

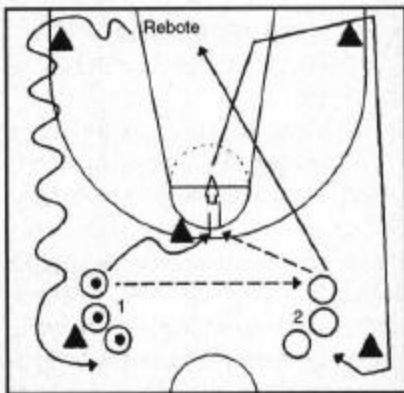


DIAGRAMA 15

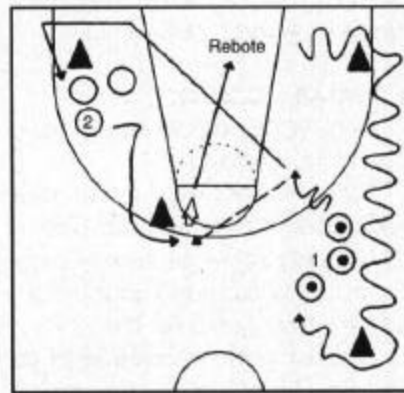


DIAGRAMA 17

III) PASAR-DIVIDIR-REEMPLAZAR-POSTES:

PRACTICO: Mover el balón, dividir, reemplazar y juego poste alto-bajo.

MATERIAL AUXILIAR: Tres conos.

Misma colocación y comienzo que el ejercicio anterior. Solamente que cuando el balón llega a la línea de tiros libres, (2) hace un cambio de dirección y ritmo hacia la línea de fondo, donde recibe y tira (diagrama 12).

Mientras (2) realiza su desplazamiento hacia la línea de fondo, (1) debe fintar el tiro para fijar a la posible defensa.

ROTACION: El jugador de la fila (2) coge el rebote y con bote de velocidad se incorpora a la fila de jugadores con balón. Mientras que (1), pasando por detrás de los conos y en sprint, va a la fila sin balón.

IV) CORTAR-DIVIDIR-REEMPLAZAR:

PRACTICO: Mover el balón, cortar, dividir y reemplazar.

MATERIAL AUXILIAR: Cinco conos.

Dividimos a los jugadores en dos grupos, uno de ellos con balón. (1) inicia el ejercicio penetrando hacia la zona, pasa a (2), que ha reemplazado, y va a cortar por detrás del cono inferior. El jugador (2) le devuelve el balón; (1) al recibir, finta el tiro y realiza un movimiento de penetración agresivo, para luego devolver a (2) —que ha hecho un movimiento de reemplazo con un cambio de dirección y de ritmo—, y tirar.

Es muy importante controlar la coordinación, para que (2) no llegue y se pare tras su reemplazo hacia el tiro libre o que (1), en su penetración, no se acerque demasiado al tirador (diagrama 13).

Este ejercicio es muy útil para que los jugadores aprendan a moverse a "tiempo".

ROTACION: El tirador, jugador de la fila (2) coge su propio rebote y con bote de velocidad se incorpora a la fila de jugadores con balón.

Mientras que (1) va por detrás de

los conos y en sprint, a la fila sin balón.

V) CORTAR-DIVIDIR-REEMPLAZAR-POSTES:

PRACTICO: Mover el balón, cortar, dividir, reemplazar y juego postes alto-bajo.

MATERIAL AUXILIAR: Cinco conos.

Misma colocación y comienzo que el ejercicio anterior. Solamente que cuando el balón llega a la línea de tiros libres, (1) hace un cambio de dirección y ritmo hacia la línea de fondo, donde recibe y tira.

Mientras (1) realiza su desplazamiento hacia la línea de fondo, (2) debe fintar el tiro para fijar a la posible defensa (diagrama 14).

Como indicamos en el ejercicio anterior, es muy importante controlar la coordinación, para que los jugadores no lleguen a sus posiciones y tengan que estar esperando o no respeten los espacios.

ROTACION: El tirador cambia de fila realizando un sprint y (2) coge el

rebote y con bote de velocidad también cambia de fila.

TIRO EXTERIOR

Son ejercicios válidos para media y larga distancia. Personalmente me gusta que todos los jugadores realicen todos los ejercicios y que no estén "especializados".

Los ejercicios en que sólo se trabaje un lado, podemos estar lanzando durante un tiempo prefijado o a un número determinado de encestes y luego cambiar de lado.

♦ I) PASAR Y CORTAR:

PRACTICO: Cambio de dirección y de ritmo y parada.

Formamos dos filas, una de ellas con balón (1). Hombre balón pasa a (2) y corta sobre el bloqueo del cono, realiza la parada establecida, recibe y tira (*diagrama 15*).

Cuidar mucho la colocación de pies en la parada del lanzador y que el pase no sea atrasado.

ROTACION: El pasador va a por el rebote y realiza bote de velocidad hacia la fila con balón y el tirador sprinta hacia el grupo sin balón.

♦ II) BLOQUEO DIRECTO:

PRACTICO: Bloqueo y continuación.

Dividimos a los jugadores en dos grupos, uno sin balón. Se hace un bloqueo en poste alto de (2) a (1) y a la salida tiro rápido. El que bloquea siempre debe hacer la continuación (*diagrama 16*).

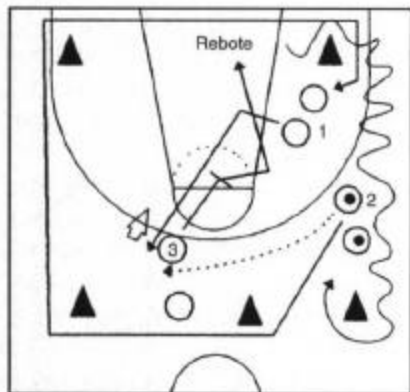


DIAGRAMA 18

Podemos plantear al grupo que bloquea, que recoja el rebote sin que el balón bote o con un solo bote.

Recalcar a los jugadores el gesto técnico al bloquear y pasar cerca del bloqueo para que éste sea efectivo y fijarnos mucho en la parada que tengamos establecida.

ROTACION: El bloqueador coge el rebote y con bote de velocidad cambia de fila. El tirador también cambia de fila realizando un sprint.

♦ III) DIVIDIR-REEMPLAZAR:

PRACTICO: Dividir y cambio de dirección y ritmo.

MATERIAL AUXILIAR: Cuatro conos.

Formamos dos grupos, uno con balón (1) en la parte alta de la línea de tres puntos. Comenzamos cuando el hombre balón divide agresivamente, mientras que (2), con cambio de dirección y de ritmo, realiza un reemplazamiento y aprovecha el bloqueo en la parte alta de la zona para recibir de (1) y tirar (*diagrama 17*).

ROTACION: El tirador coge su rebote y con bote de velocidad cambia de fila y el pasador va a la fila (2) en un sprint.

♦ IV) BLOQUEO INDIRECTO ARRIBA:

PRACTICO: Cambio de dirección y de ritmo, bloqueo y continuación.

MATERIAL AUXILIAR: Cinco conos.

Formamos tres grupos, sólo uno con balón. (1) corta tras cambio de dirección y de ritmo, para aprovechar el bloque del poste alto (3) y al

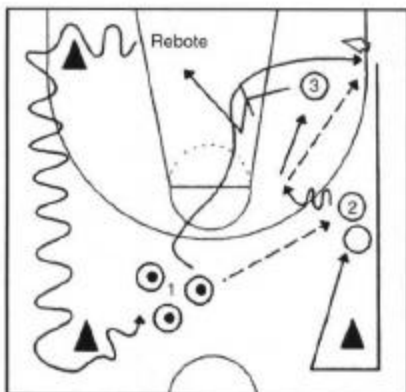


DIAGRAMA 19

salir a la línea de tres puntos recibe de (2) para tirar (*diagrama 18*).

Fijarnos mucho en que el jugador haga el gesto técnico al bloquear y que (1) pase cerca del bloqueo para que éste sea efectivo. Además, el que bloquea siempre debe hacer la continuación.

Al tener dominado el ejercicio, plantearemos al grupo que bloquea, que recoja el rebote sin que el balón bote o con un solo bote.

ROTACION: El bloqueador coge el rebote y con bote de velocidad cambia a la fila (2). El tirador va a (3) y el hombre balón a (1) en sprint.

♦ V) BLOQUEO INDIRECTO ABAJO:

PRACTICO: Cambio de dirección y de ritmo, bloqueo y continuación.

MATERIAL AUXILIAR: Tres conos.

Formamos tres grupos, sólo uno con balón. Colocamos a los jugadores que van a bloquear, (3), en el poste bajo. (1) pasa a (2) y corta en busca del bloqueo. Mientras se produce el corte, (2) tiene la posibilidad de "trabajar" a la defensa con fintas o dividiendo agresivamente. Tras el corte, pasa a (1) para que tire (*diagrama 19*).

El jugador que bloquea siempre debe marcar claramente su continuación. Recordar a (2) que la mano de bote debe ser la más alejada del bloqueo. Se debe de vigilar el gesto técnico del bloqueador y su continuación.

ROTACION: El bloqueador coge el rebote y con bote de velo-

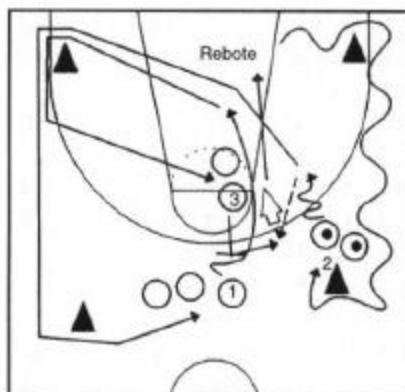


DIAGRAMA 20

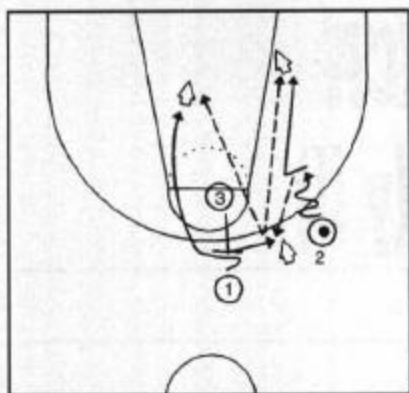


DIAGRAMA 21

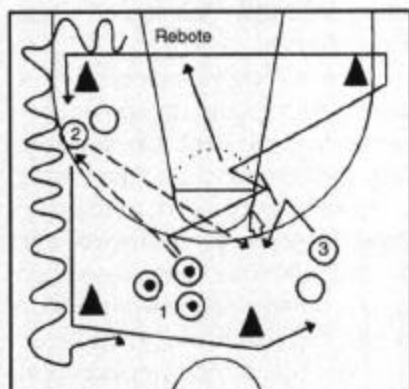


DIAGRAMA 22

ciudad cambia a la fila (1). El tirador va a (2) realizando un sprint y de la fila (2) se va a (3).

♦ VI) BLOQUEAR-CORTAR-DIVIDIR:

PRACTICO: Cambio de dirección y de ritmo, bloqueo y continuación y dividir.

MATERIAL AUXILIAR: Cuatro conos.
Formamos tres grupos, sólo uno con balón. (1) corta tras cambio de dirección y de ritmo, para aprovechar el bloqueo del poste alto (3). A la vez que (3) hace continuación, el hombre balón (2) divide para atraer a la posible defensa y pasa a (3) para que lance.

Este ejercicio lo podemos usar para pasar al corte de (1) o al corte de (2) colocándose en poste bajo (diagramas 20 y 21).

ROTACION: El bloqueador coge el rebote y con bote de velocidad va a (2). (1) sigue el corte y tras pasar por detrás del cono va a la fila (3), mientras que (2) sprinta y va a (1).

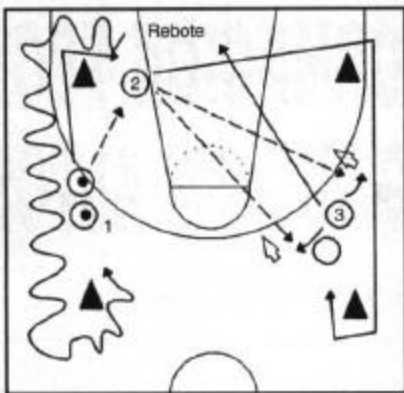


DIAGRAMA 23

♦ VII) BLOQUEAR-REEMPLAZAR:

PRACTICO: Bloqueo y continuación, cambio de dirección y de ritmo y reemplazar.

MATERIAL AUXILIAR: Cuatro conos.
Formamos tres grupos, sólo uno con balón, que está en la posición central.

(1) pasa a (2) y con cambio de dirección y ritmo va al lado débil a bloquear a (3). El jugador que tiene el balón tiene la posibilidad, para fijar a la defensa, de trabajar fintas de salida en bote o botar agresivo para dividir (recordar al jugador que la mano de bote debe ser la más alejada del bloqueo). Cuando (3) sale del bloqueo recibe el balón de (2) y tira. Siempre tras el bloqueo trabajamos la continuidad (diagrama 22).

ROTACION: Con sprint, de (1) a (2) y de (2) a (3). Y con bote de velocidad de (3) a (1) cogiendo el rebote.

♦ VIII) INVERTIR:

PRACTICO: Pase al poste bajo e inversión de balón.

Formamos tres grupos, uno con balón (1). Situamos un poste bajo (2) y el otro jugador (3), que será el lanzador, en el lado débil.

(1) pasa a (2), mientras (3) se mueve para dificultar el posible trabajo de la defensa, pide el balón y (2) lo invierte para que (3) tire. (diagramas 23 y 24).

Vigilar que el tirador ofrezca un buen "blanco" de pase al poste.

Este ejercicio admite dos defensores, uno del hombre balón, para

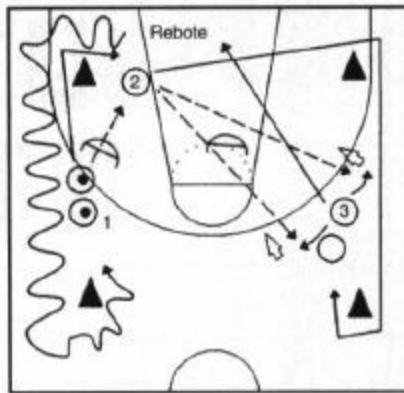


DIAGRAMA 24

dificultar el pase al poste; y el otro, situado en posición de ayuda, es el defensor del tirador, que cuando sale el balón de (2) debe ir a dificultar el lanzamiento.

Indicar al defensor del hombre balón que debe ayudar cuando el poste recibe el pase.

ROTACION: En sprint de (1) a (2) y de (2) a (3). Y con bote de velocidad y tras coger el rebote, de (3) a (1). □

▼ Bibliografía

► **Figueroa, J.A.**, "Técnica individual. Primer Clínica Internacional de baloncesto en Semana Santa ciudad de Málaga". Ed. Diputación Provincial de Málaga-C.B. Caja de Ronda, Málaga, 1989.

► **Peyro, R.**, "Manual para escuelas de baloncesto". Ed. Gymnos, Madrid, 1991.

► **del Frio, A.**, "500 ejercicios para un basket veloz". Ed. A.E.E.B., Madrid, 1991.

► **Imbroda, J. y Brown, H.**, "Ejercicios de fundamentos en situaciones reales de juego". Ed. A.E.E.B., Madrid, 1992.

► **Maljkovic, B.**, "El tiro ejercicios. Clínica Murcia-Costa Cálida". Ed. A.E.E.B., Madrid, 1993.

► **Pinotti, F.**, "El tiro es fundamental ... como todo". Revista CLINIC, año V, número 18 Julio 92. Ed. A.E.E.B.

► **Gamba, S.**, "El tiro de tres puntos. Clínica Final Four". Ed. A.E.E.B., Madrid, 1990.

► **Righter, R.**, "La bomba de tres puntos". Revista CLINIC, año I, número 1 Mayo 88. Ed. A.E.E.B. □

LA FORMACION TECNICA DE JUGADORES ALTOS (y II)

Por **JOAN ROIG** (Entrenador Superior)

3) Movimientos en el poste

a) *En el poste alto:* el jugador recibe de espaldas a canasta, pivota para encarar el aro. Si flota el defensor, debe tirar en suspensión.

Si la defensa está encima, debe fintar el tiro o el pase e intentar la entrada con la finalización en medio gancho. Puede dar un bote y tirar en suspensión, o efectuar un reverso para tirar en gancho, *diagramas 19, 20 y 21.*

En este caso también puede utilizar, después del pivote para encarar el aro, la salida cruzando la pierna por delante del defensor "Cross-over", *diagrama 22.*

Recibiendo de espaldas, también, se puede pivotar con el pie interior de reverso y hacer una entrada lateral, *diagrama 23.*

b) *En el poste medio:* Si la posición es buena hacia el aro (lateral), bote y tiro en suspensión debajo del aro, o pivote sobre el pie adelantado para tirar en suspensión, *diagrama 24.*

Recibimos de espaldas al aro, giro hacia arriba o hacia la línea de fondo y tiro en suspensión, *diagrama 25.*

En caso de que la defensa recupere los movimientos anteriores, podremos cruzar la pierna (cross-

over) por delante del defensor y tirar de gancho o entrada a canasta si es en dirección a la línea de fondo, *diagrama 26.*

Si recibimos irrumpiendo en el centro de la zona, atrasar hacia el aro el pie de la dirección que llevamos y tiro de gancho, *diagrama 27.*

Igual que el anterior, pero parando sobre el pie de la dirección que llevamos, finta de tronco a ese lado, pivote anterior sobre el contrario y tiro en suspensión, *diagrama 28.*

c) *En el poste bajo:* realizamos los mismos movimientos que en el poste medio, con la limitación de la proximidad de la línea de fondo.

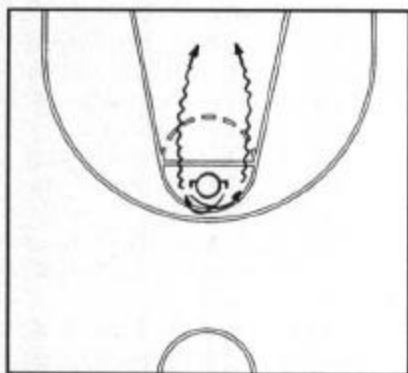


DIAGRAMA 19



DIAGRAMA 21

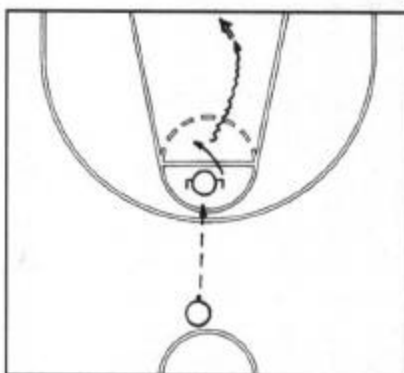


DIAGRAMA 23

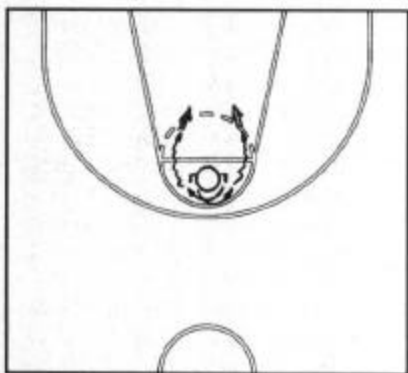


DIAGRAMA 20

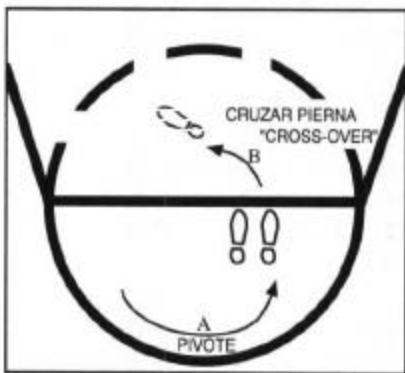


DIAGRAMA 22



DIAGRAMA 24

El programa del entrenador de baloncesto

CoachBasket®

Sistema de Gestión Técnica para Equipos 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.



CARACTERÍSTICAS GENERALES

Su manejo es intuitivo, haciéndolo posible sin conocimientos informáticos.

INTRODUCCION DE SISTEMAS

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

EJERCICIOS

Prepare sus entrenamientos con los ejercicios necesarios previamente dispuestos.

BUSQUEDA DE SISTEMAS

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

PROGRAMACION

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

▲ Utilizado por gran número de entrenadores de todas las categorías y varias universidades, como el INEF de Barcelona o la Universidad de Granada.

▲ Presentado por la Federación Española de Baloncesto en el Curso Superior de Entrenadores.

FICHAS

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

ESTADÍSTICAS

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.



ASESORIA Y CONSULTING

ASCI
INFORMATICO
S.C.

Disponible en versiones
MS-DOS y WINDOWS'95
por sólo
20.000 ptas.

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

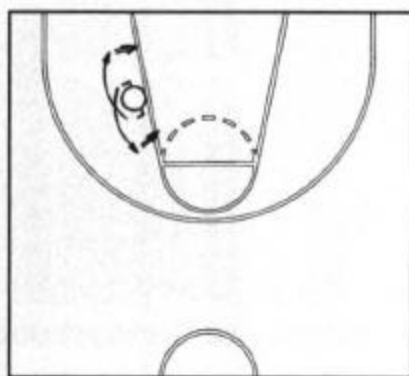


DIAGRAMA 25

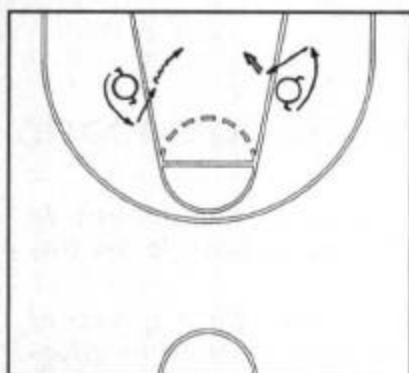


DIAGRAMA 26

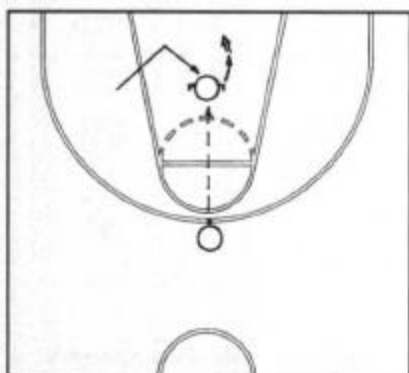


DIAGRAMA 27



DIAGRAMA 28

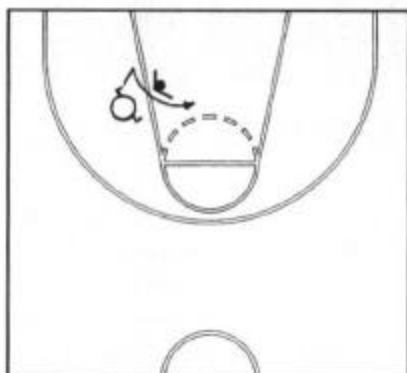


DIAGRAMA 29

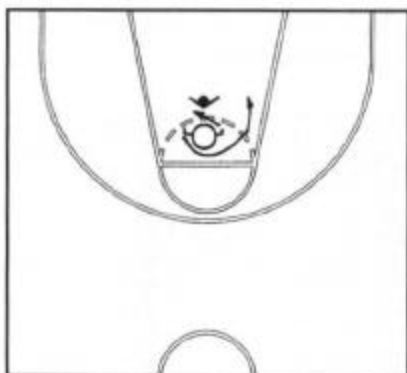


DIAGRAMA 30

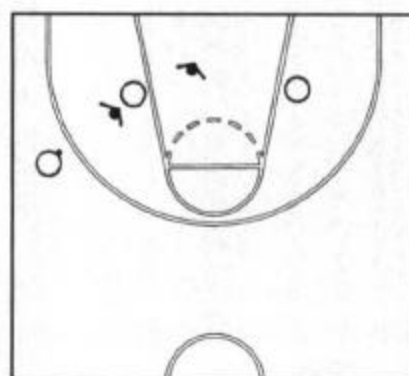


DIAGRAMA 31

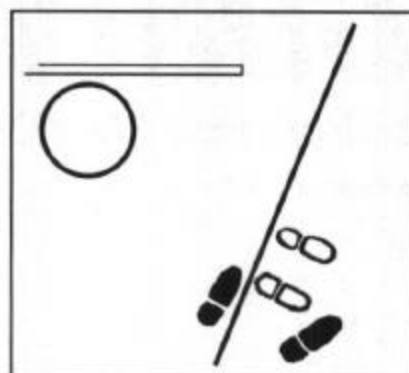


DIAGRAMA 32

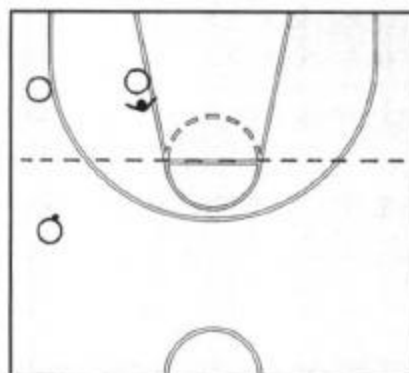


DIAGRAMA 33

4) Rebote ofensivo

Con el fin de conseguir un buen rebote ofensivo, destacaremos varios puntos a tener en cuenta en el trabajo de fundamentos:

- ✓ Conseguir la posición.
- ✓ Permanecer manos arriba.
- ✓ Conseguir fintar los bloqueos.
- ✓ Ajuste de tiempo.
- ✓ Altura de salto.
- ✓ Buen palmeo.

Los movimientos para entrar al rebote ofensivo son:

a) Fintar (con un pequeño paso y movimiento de tronco) la penetración hacia un lado y hacerlo por el

lado contrario. Meter la pierna y el brazo para ganar totalmente la posición. No rodear, pasar estirándose, *diagrama 29*.

b) Fintar la penetración cargando el peso del cuerpo sobre la pierna más próxima al defensor y pivotar de reverso para ganar la posición, *diagrama 30*.

FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

1) Defensa del pivó

No permitir que el balón llegue al pivó.

a) *Marcaje por detrás*: Sólo si se

trata de un mal tirador; de este modo evitamos las penetraciones y por tanto altos porcentajes de aciertos. En esta situación hay que evitar faltas al intentar interceptar los pases.

Sólo es posible realizar interceptaciones pasando rápidamente delante.

b) *Marcaje por delante*: Puede realizarse de cara o de espaldas al balón; en ambos casos es conveniente disponer de una ayuda, *diagrama 31*.

► De cara al balón. Se realiza tactando con una mano y situando

la otra en línea de pase. Se consigue un mejor control del balón.

► De espaldas al balón. Es necesario controlar el balón de reojo. Dificultar al atacante de pasar delante.

c) *Marcaje en 3/4*: El cuerpo pegado al atacante, el pie y mano más cercanos al balón en línea de pase, con la palma de la mano hacia el balón. El pie atrasado del defensor detrás del más cercano del atacante y la mano contraria contactando, *diagrama 32*.

► Por arriba, si el balón está por encima de la línea de tiros libres, *diagrama 33*.

► Por abajo, cuando el balón está por debajo de la línea de tiros libres, *diagrama 34*.

El paso de un lado a otro en la defensa en 3/4, se puede realizar de dos formas, por delante o por detrás.

En la defensa al poste alto, utilizaríamos el paso por detrás, y en la defensa al poste medio y bajo por delante, *diagramas 35 y 36*.

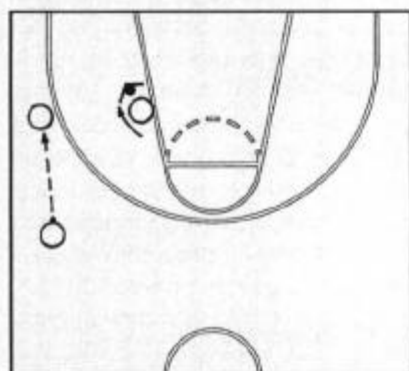


DIAGRAMA 34

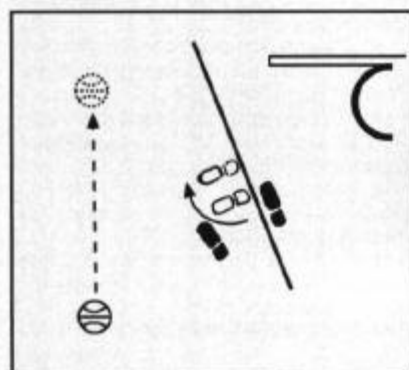


DIAGRAMA 35

2) Defensa en el lado débil

Serán las mismas normas del resto de los jugadores del equipo.

► Balón por encima de la línea de tiros libres:

El defensor se sitúa a la distancia de un paso respecto al centro del campo y al lado de su atacante, *diagrama 37*.

► Balón por debajo de la línea de tiros libres:

El defensor se sitúa a un paso respecto al centro del campo pero del lado del balón, *diagrama 38*.

3) Rebote defensivo

No podemos hablar de rebote defensivo sin referirnos al bloqueo del rebote. Después de un tiro, siempre bloquear el rebote.

a) Bloqueo con pivote de reverso, cerrando el paso del atacante con las piernas separadas y flexionadas; necesitamos gran estabilidad en esas posiciones para no ser empujados, *diagrama 39*.

b) Bloqueo cruzando la pierna, cerrando el paso del atacante, posición flexionada para mejor equilibrio, *diagrama 40*.

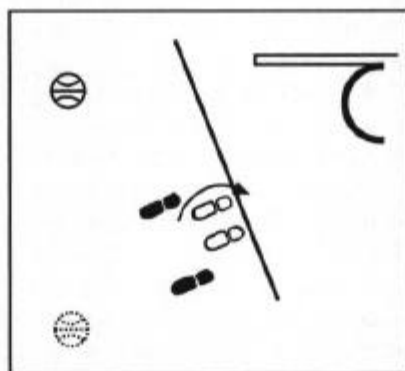


DIAGRAMA 36

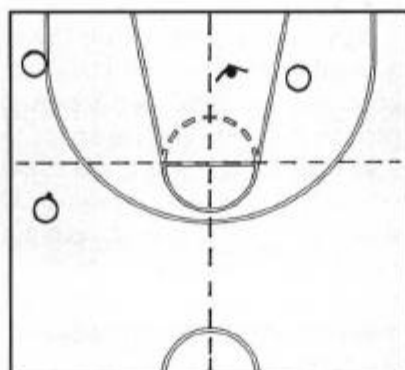


DIAGRAMA 37

Cuando el balón va por el aire nosotros debemos ver a nuestro atacante y observar su reacción. Nos olvidamos del balón.

Tenemos que coger la posición antes de que llegue el atacante; debe ser éste el que establezca el contacto.

Posteriormente ir por el balón, cogerlo fuertemente en lo más alto, arrancar el balón.

4) Transición

La capacidad de efectuar buenos pases es indispensable para pivots, después de haber cogido un rebote en defensa, si su equipo se inclina por el contraataque.

Tratamos de coger el balón y girar en el aire todo lo posible para ver el mayor espacio posible de terreno y poder dar el pase en las mejores condiciones posibles.

METODOLOGIA

Una vez conocido con precisión en que consiste la totalidad del trabajo para la formación técnica de los hombres altos en temprana

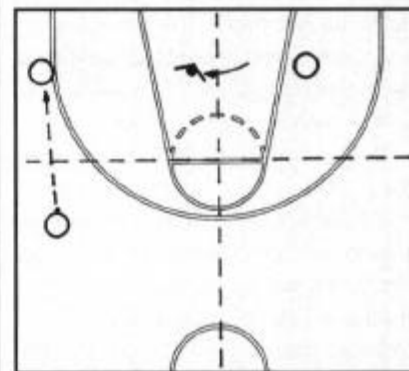


DIAGRAMA 38



DIAGRAMA 39



DIAGRAMA 40

edad (de 14 a 19 años), fraccionado en dos ciclos diferenciados por las edades, INICIAL (de 14 a los 16 años) y de CONSOLIDACION (de 17 a 19 años), pasamos a dividir el trabajo en distintas partes, conociendo fundamentalmente los siguientes principios de metodología del entrenamiento.

► Enseñanza total y enseñanza por partes.

► Descomposición de tareas complejas en tareas simples.

Tras dividir la totalidad del trabajo a realizar, consiste en organizarlo de forma progresiva, determinando, de esta forma, el orden en que debe ser afrontado. Debemos tener en cuenta los siguientes principios de metodología:

► Enseñanza progresiva.

► Enseñanza total y enseñanza por partes.

Es decir, que este trabajo que se realizará con objetivos a largo plazo, tendrá un aumento progresivo del volumen, intensidad y complejidad del trabajo a realizar, dentro de cada ciclo establecido y de ciclo a ciclo.

El tipo de entrenamiento más utilizado será el FRACCIONADO, cuyo objeto es el de efectuar un trabajo específico, con los jugadores de los distintos puestos: alas, bases y pivots.

Se puede incluir en cualquiera de nuestros entrenamientos diarios, en una o varias sesiones a excepción de las dos últimas de la semana en la que damos más preferencia al juego de conjunto.

El tiempo de trabajo específico

para los hombres altos en cada sesión, irá de 30 a 45 minutos, quedando el calentamiento fuera de estos tiempos.

El entrenamiento individual también será válido; este tipo de entrenamiento no precisa de la presencia del entrenador, que hará trabajos individualizados fuera de las horas de prácticas, con el fin de que el jugador mejore sus carencias.

Este entrenamiento se utilizará básicamente para los jugadores que se encuentren en las últimas etapas del ciclo de CONSOLIDACION (de 17 a 19 años), dado que para los jugadores del primer ciclo o INICIAL, se necesitará estar presente para vigilar y corregir la ejecución correcta de los fundamentos.

La metodología a emplear contemplará los siguientes conceptos: Racionalidad, variedad, repetición, progresión, recuperaciones y psicología.

♦ Racionalidad:

Significa que el entrenador utilizará la razón y el sentido común en todo lo que haga. En todo momento tendrá en cuenta que trabaja con personas sensibles en lo físico y en lo psíquico.

♦ Variedad:

Significa que los ejercicios serán variados, evitando el aburrimiento y la monotonía. Realizar ejercicios de trabajo individual con una duración de 5 a 10 minutos. Cuando un ejercicio tiene éxito podemos alargarlo prudentemente, pero debemos acortar el que no tenga ritmo o se vea que aburre.

♦ Repetición:

Significa que para que un ejercicio se interiorice y en consecuencia sea dominado, hay que repetirlo hasta obtener el hábito deseado.

La repetición de los ejercicios tiene que ser lógica y agradable. Si se repite un fundamento durante una hora y luego no se practica, en un mes perderá su valor por dos motivos: primero, fue excesiva la repetición en una sola sesión, y segundo, se habrá olvidado. Es

mejor practicarlo menos veces en una sesión, pero sí hacerlo en varias próximas, así no se olvida y se va perfeccionando.

♦ Progresión:

Significa que la enseñanza irá:

- ✓ De menos a más.
- ✓ De lo simple a lo complicado.
- ✓ De lo conocido a lo desconocido.
- ✓ Sin prisas pero sin tregua.
- ✓ Con mucha paciencia.
- ✓ Desarrollando pase a pase todas sus cualidades.

♦ Recuperaciones:

Significa que después de un ejercicio intenso, en el que obligamos al jugador a llegar a deuda de oxígeno, daremos recuperación en el siguiente ejercicio algo menos intenso. Esto también se contemplará entre sesión y sesión de entrenamiento. Que decir tiene, que a menor edad mayor tiempo de recuperación.

♦ Psicología:

Significa tratar a los jugadores correcta y adecuadamente. Un entrenador que grite o riña excesivamente, o lo haga a destiempo, puede producir desánimo en sus jugadores que afecte a su rendimiento. Por el contrario, animar debe ser una de sus actitudes más utilizadas. El entrenador cuidará en todo momento el aspecto psicológico al tratar a sus jugadores, tanto como el físico, y procurará no olvidarlo en ningún momento. □

▼ Bibliografía

- "Movimientos del pivot". Por Manuel Coloma. Curso entrenadores de baloncesto 1987.
- "Preparación del gigante". Por Elio Pentassuglia. Clínic Internacional de Montecatini (ANPEB/83).
- "Trabajo con hombres altos". Por Tomás González N° 22. Cuadernos Técnicos-diciembre/86.
- "Metodología y psicología". Por José M° Buceta. II Curso superior de Entrenadores 85/86.
- "Técnica de entrenamiento". Por Antonio Gómez Carra. II Curso superior de Entrenadores 85/86.
- "Progresión y mejora de los hombres altos". Por Moncho Monsalve. N° 15 Cuadernos Técnicos Abril/83. □

En estos días de luto, marcados por la lamentable pérdida de don Raimundo Saporta, se han destacado las cualidades humanas y profesionales de este ilustre directivo, sin duda el de más prestigio y trascendencia del baloncesto español.

Entre sus múltiples atributos, sobresale el enorme respeto que don Raimundo Saporta profesó siempre a los entrenadores, reconociendo su estatus y responsabilidad técnica, y también su independencia. Saporta apoyó siempre a sus entrenadores, les defendió ante los jugadores y la opinión pública, y no intentó entrometerse jamás en su cometido.

En realidad, don Raimundo fue un directivo que nunca quiso ser entrenador. No opi-



naba sobre los fundamentos de los jugadores, los sistemas de juego o el planteamiento de los partidos, ni juzgaba si el entrenador había pedido correctamente los tiempos muertos o realizado los cambios con acierto. Consideraba que ésta era la parcela de sus entrenadores y no la suya, y aunque seguramente entendía mucho más de lo que él decía, eludía las cuestiones técnicas y se centraba en su cometido como directivo.

UN DIRECTIVO QUE NUNCA QUISO SER ENTRENADOR

Sin duda, los entrenadores de baloncesto tenemos mucho que agradecer a

don Raimundo Saporta, por su respeto y ayuda permanente. Descanse en paz, un excelente directivo que dedicó su vida al baloncesto.

INSIGNIA DE ORO Y BRILLANTES PARA RAIMUNDO SAPORTA



Entre los actos celebrados durante el clínic Navidad '96 hay que destacar uno en particular, y que en la actualidad se vuelve más emotivo: la entrega, por parte de nuestro presidente Anton Comas, de la insignia de oro y brillantes de la AEEB a don Raimundo Saporta, hasta entonces vicepresidente de la FIBA, entidad en la cual a lo largo de 30 años de plena actividad, siempre estuvo defendiendo los intereses del baloncesto español. Ahora, en un momento de tanta tristeza, simplemente nos queda agradecerle todo lo que hizo y la firme y estrecha colaboración que siempre aportó al colectivo de entrenadores, una de las piedras angulares de nuestro baloncesto, tal como él mismo afirmaba. □

► **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 RECUPERACIÓN**

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.

"MEJOR DEFENSA"

Por **JAVIER IMBRODA** (Entrenador Unicaja)

Es muy común ver después de un partido a numerosas personas buscando una respuesta en los números que les satisfaga, en la estadística final, al por qué de determinadas cuestiones de juego, sacando por fin diversas conclusiones.

Es conveniente saber que la estadística es sólo un instrumento más en nuestro trabajo, no el único, y por ello a veces se suelen sacar erróneas referencias. En definitiva, que la estadística no refleja muchas veces la realidad del juego. Y una de las cosas que dice es que el equipo que menos puntos encaja es el que realiza la mejor defensa, y vemos en las sucesivas clasificaciones de ACB, medios de comunicación, ..., titular "mejor defensa" y en ella aparecen esos equipos que normalmente encajan 60 ó 70 puntos por partido. La conclusión es unánime entre todos los expertos y analistas: son los que mejor defienden.

Esta clasificación ni es justa ni es exacta, claro. ¿qué ocurre con aquellos equipos que suelen jugar al límite de la posesión, o renuncian por sistema al contraataque? La consecuencia es evidente, ralentizan el ritmo de juego y hay menos posibilidades de anotar. Pues eso, menos posibilidades de anotar que no equivale a mejor defensa. El equipo que encaja más puntos, ¿significa que no defiende, o con su alto ritmo provoca más anotación?

¿Cómo valorar entonces quién tiene la mejor defensa? Llevo mucho tiempo dando vueltas a esta cuestión y tratar de darme y dar una respuesta convincente, que no sé si será la correcta, pero pienso que puede estar próxima a lo que



he estado preguntándome. Inspirado en un artículo de la revista NBA que me ayudó a resolver el enigma.

Tomando como referencia la temporada pasada (95/96), los datos a tener en cuenta son los siguientes:

► Porcentaje de tiros de campo (tiros de 2 y 3 puntos) de la Liga

► Porcentaje de tiros de campo de un equipo en contra.

puntos encajó, un promedio de 77.63 puntos por partido. Resultó también que el Real Madrid dejó a sus oponentes en un 44.5% de tiros de campo, significando que fueron el equipo que recibió menos puntos de la Liga y el que dejó a sus oponentes en un porcentaje de aciertos más bajo. En este caso ambos datos coinciden, pero no siempre es así:

Tiros de campo de la Liga (Tc%).....	44.8%	)Diferencia: <u>3.3</u>
Real Madrid: Tiros de campo en contra	41.5%	
Este es el dato que marca la mejor defensa: <u>3.3</u> .		
La clasificación oficial y la que propongo serían:		
<u>Temporada 95/96:</u>		
Tiros de 2 puntos:	54.3%	)Tiros de campo: <u>44.8%</u>
Tiros de 3 puntos:	35.4%	

(Este último dato aparece en la última línea del resumen de cada equipo en el cuadernillo ACB).

En la temporada pasada fue el Real Madrid el equipo que menos

Apunto como idea, que la clasificación de la Liga siga apareciendo puntos a favor y en contra. Pero en la clasificación "Mejor Defensa" apareciera por ejemplo.

Clasificación ACB. "Mejor defensa"

Equipo	Puntos	Part.	Media
1. REAL MADRID	2950	38	77.63
2. TDK	2953	"	77.71
3. UNICAJA	2975	"	78.29
4. LEON	3041	"	80.03
5. ESTUDIANTES	3050	"	80.26
6. BARCELONA	3077	"	80.97
7. SALAMANCA	3078	"	81.00
8. VALVI	3089	"	81.29
9. MURCIA	3102	"	81.63
10. C.S. FERNANDO	3106	"	81.74
11. JOVENTUT	3151	"	82.92
12. FORUM	3160	"	83.16
13. TAUGRES	3181	"	83.71
14. CACERES	3213	"	84.55
15. ZARAGOZA	3231	"	85.03
16. GIJON	3237	"	85.18
17. ANDORRA	3278	"	86.26
18. CANARIAS	3278	"	86.26
19. ORENSE	3301	"	86.87
20. HUESCA	3436	"	90.42

"Mejor defensa"

Equipo	%Tc contrario	Diferencia
1. REAL MADRID	41.5%	3.3
2. UNICAJA	42%	2.8
3. BARCELONA	42.5%	2.3
4. ESTUDIANTES	43.5%	1.3
5. TAUGRES	43.5%	1.3
6. VALVI	44%	0.8
7. TDK	44.5%	0.3
8. SALAMANCA	44.5%	0.3
9. C.S.FERNANDO	44.5%	0.3
10. MURCIA	45%	-0.2
11. CACERES	45%	-0.2
12. LEON	45.5%	-0.7
13. ZARAGOZA	46%	-1.2
14. FORUM	46.5%	-1.7
15. GIJON	47%	-2.4
16. JOVENTUT	47.5%	-2.7
17. ORENSE	48%	-3.2
18. HUESCA	48%	-3.2
19. ANDORRA	48.5%	-3.7
20. CANARIAS	48.5%	-3.7

%Tc en contra Diferencia Promedio

1º Real Madrid 41.5% 3.3 77.63

Si hay igualdad en las posiciones relativas a la clasificación de diferencias, será el promedio menor de puntos recibidos quien la rompa.

Como se podrá observar, existen ciertas diferencias en ambas clasificaciones. Escuchar: hemos recibido 60 puntos no equivale a decir "gran defensa", porque es probable que se jugara el partido andando; o resultado 102-98: partido donde los ataques superaron claramente a las defensas, puede llegar a ser un comentario inexacto y es posible que se hayan dado mejores defensas que en un partido con resultado corto.

La mejor defensa, por tanto, es aquella capaz de dejar a su oponente por debajo de sus porcentajes habituales.

No he ignorado los puntos de tiro libre, simplemente los considero más como precisión ofensiva que de acierto defensivo. De todas formas es extraño ver a un equipo en un partido que esté por debajo de sus porcentajes habituales de tiro debl-

do a la defensa, estar acertado o incluso supere su porcentaje desde la línea de tiro libre. Existe un componente psicológico imposible de separar dentro del contexto donde nos movemos, solamente en partidos decididos, puede subir ese porcentaje; por ejemplo, aquellos equipos que tienen el partido perdido suelen liberarse de la presión defensiva a la que han sido sometidos, y en ese momento su porcentaje normalmente aumentará.

Es más, me entretuve mirando equipo por equipo para ver la influencia de los porcentajes de los tiros libres en la clasificación y las variaciones eran mínimas.

Este sistema además puede llevar a sacar una serie de conclusiones que nos pueden ayudar a profundizar en nuestros conocimientos. Por ejemplo:

Arlaukas obtuvo durante la fase regular un 58% en tiros de campo,

sin embargo en los partidos contra Caja San Fernando en ligar regular y en play-off pude observar que no superó el 47%. Es un dato que puede significar que la defensa del Caja San Fernando o algún defensor en concreto, maniataba perfectamente a un jugador tan efectivo y brillante como Arlauckas.

Arlaukas contra Caja San Fernando 27/47 Tc. 47%
Arlaukas contra el resto 374/644 Tc. 57%

Otros ejemplos pueden ser:

Karnisovas contra Unicaja 5/15 Tc. 33%
Karnisovas contra el resto 246/455 Tc. 54%

Ansley contra Real Madrid 4/14 Tc. 28.5%
Ansley contra el resto 225/434 Tc. 52%

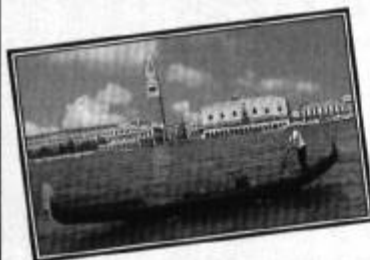
Estos curiosos datos pueden ilustrar y servir de referencia a cualquier comentario que se acercará sin duda a una mayor exactitud.

Ahora que vivimos en los tiempos de la modernidad, según esos que hablan de ordenadores, de multimedia, internet, ..., que simplifican notablemente el trabajo, sería fácil programar estos datos y exponerlos como clasificación. Es cuestión de voluntad. □



EUROBASKET GAMES '97

TORNEOS INTERNACIONALES DE BALONCESTO
PARA EQUIPOS DE JUGADORES DESDE 8 AÑOS HASTA LOS "OVER 35"



(*) VENEZIA

27 Marzo - 31 Marzo, 1997

UN CIUFF PER **unicef** 

RECIBIRA 1 DOLAR
POR CADA TIRO LIBRE REALIZADO



() LLORET DE MAR**

21 Junio - 28 Junio, 1997
28 Junio - 5 Julio, 1997

TROFEO
COSTA BRAVA



(*) NIZA / MONTECARLO

9 Julio - 13 Julio, 1997

TROPHÉE
CÔTE D'AZUR

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

(*) 10% DE DESCUENTO

(**) 50% DE DESCUENTO SI PARTICIPARÁN CON UN GRUPO DE 15 PERSONAS.

CUOTA DE PARTICIPACIÓN GRATUITA SI PARTICIPARÁN CON UN GRUPO DE 22 PERSONAS.

PARA INFORMACIÓN

ESPAÑA:

Sr. Narcís Fabrega (Federació Gironina de Basquetbol)

Tel. 972/202435 - 200346 Fax 226018

ITALIA:

Secretaria A.S. EUROBASKET

Tel. 07-39-385-250251 Fax 250124



▲ Las gradas a tope para asistir al Clínic de Navidad.



▲ Jugadores y conferenciantes, juntos.

Clínic "Navidad '96" en Madrid

Desmenuzamos la técnica individual ofensiva

Los pasados días 23 y 24 de diciembre del pasado año, celebramos en Madrid la segunda edición del Clínic de Navidad, repitiendo el éxito del año anterior en cuanto a centrar todas las charlas sobre un tema técnico específico. En la ocasión se habló de la **"técnica individual ofensiva"** desmenuzada por los cinco puestos clásicos dentro de nuestro jue-

go. Para hablar de cada peculiaridad estuvieron cinco entrenadores de gran nivel que disertaron sobre las características a trabajar en cada puesto. **Zeljko Obradovic** habló de la técnica individual del base; **Pepe Laso**, de la técnica del escolta; **Salva Maldonado**, de la técnica del alero; **Javier Imbroda**, de la técnica del poste; y **Edu Torres**, de la técnica del pivot.

Los actos se celebraron en el pabellón del CSD de Madrid y asistieron más de 400 entrenadores.

Tenemos que agradecer al Real Madrid la cesión de sus jugadores para las prácticas en pista, la colaboración de la Federación Española y la especial colaboración del Consejo Superior de Deportes. □



▲ Imbroda, dirigiendo.



▲ Obradovic, exigente.



▲ Maldonado, explicando.



▲ Hasta el último momento Raimundo Saporta estuvo con la AEEB.



▲ Los cinco técnicos y el director del clinic.



▲ La inauguración contó con la presencia del Secretario de Estado para el Deporte, sr. Pedro Antonio Martín, y del Presidente de la FEB, sr. Segura de Luna.



▲ Laso en acción.



▲ Torres, demostración práctica.

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

COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN

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

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

LOS MEJORES SERÁN PREMIADOS

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

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

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

IV VIAJE A

Nos recibió California

El cuarto viaje organizado por nuestra Asociación a tierras americanas tuvo como destino **California**, la tierra de las oportunidades y de las estrellas, cinematográficas y deportivas. San Francisco nos recibió con todo su encanto de ciudad más "progre" de Estados Unidos. Desde el primer momento nos metimos de lleno en nuestra actividad deportiva presenciando el partido de la liga universitaria entre **San José State** y **Santa Clara**. Hay que destacar la bienvenida que tuvimos por parte de **Stan Morrison**, entrenador de San José y ex jugador del Real Madrid.

En los días siguientes, entre visita turística y otra, presenciábamos el encuentro entre **Golden State Warriors**, el equipo local que juega en la NBA, frente a los **Nuggets** de Denver. Buen espectáculo sobre todo por parte del ídolo local **Latrell Sprewell**, bien acompañado por la nueva estrella **Joe Smith**, frente a **Mark Jackson**, **Bryant Stith** y compañía.

Nos despidió el Golden State y nos acogió Hollywood y sus estrellas, entre la que cabe situar por méritos propios a **Shaquille**



▲ Los participantes al IV Viaje posando delante del palacio.



▲ Warriors frente a Nuggets: buen espectáculo.



▲ Ahí estuvimos, copando una grada del Forum para ver a los míticos Lakers en acción.

O'Neal, que ha despertado tanta expectación en la capital californiana como cualquier ídolo de la pantalla. El interés por ver en acción a los nuevos Lakers liderados por O'Neal y Van Exel, es tal que prácticamente el Forum de Los Angeles se llena en cada partido, sea cual sea el rival.



...bellón John Wooden de la Universidad de California Los Angeles (UCLA).



▲ Stan Morrison, entrenador de San José State y amigo de todo lo que venga de España.



▲ Steve Lavin, entrenador de UCLA, entre José Lluis y Anton M^o Comas, vicepresidente y presidente, respectivamente, de la AEEB.



▲ El fantástico aspecto que ofrece el pabellón donde juega San José, el mismo escenario donde evolucionan también los profesionales del Golden State.



▲ Espectadores privilegiados del entrenamiento de UCLA en el pabellón John Wooden de Los Angeles.

El día que el Forum acogió a nuestra expedición, el interés era todavía mayor, si cabe, porque Shaquille jugaba contra su ex equipo, los Magic de Orlando.

En los días anteriores a este encuentro, además de visitar Los Angeles y principalmente sus zonas más características como Hollywood, realizamos una visita especial a la ex cárcel de Alcatraz, y pudimos asistir a

un entrenamiento de UCLA en sus magníficas instalaciones. El actual entrenador **Steve Lavin**, que acaba de estrenar cargo, nos enseñó toda la universidad y nos dejó presenciar el entrenamiento de su equipo de forma exclusiva.

Con la exhibición de O'Neal y compañía todavía en nuestra cabeza, nos despedimos de tierras californianas hasta la próxima aventura americana. □

COLECCION DE LIBROS AEEB



CLINIC "MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes

BOSA MALJKOVIC
SANTO COPPA
JIM LYNAM
ETTORE MESSINA
PEDRO MARTINEZ

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "COSTA BRAVA"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

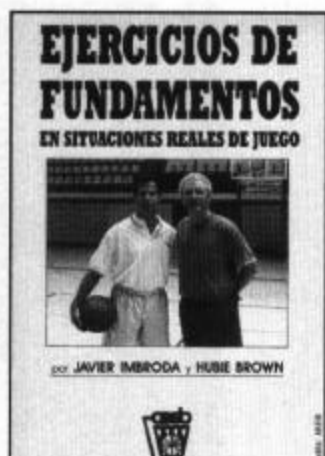


CLINIC "FINAL FOUR"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO

Por:

JAVIER IMBRODA y HUBIE BROWN

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por:

ALESSANDRO DEL FREO

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío



CLINIC "CENTENARIO DEL BASKET"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

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

ATAQUE "STACK" (y II)

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

METODOLOGIA

Todo el juego del "stack", considerado en su conjunto, es complejo de enseñar si se pretende utilizar todas las opciones de juego desde el principio. Además, ello dificultaría la asimilación de los conceptos técnicos por parte de los jugadores. Por consiguiente, creo que el "stack" puede acompañar la formación del jugador en sus distintas categorías, que es como yo lo he utilizado normalmente. Para ello, a continuación voy a detallar cómo iría enseñando el "stack" cronológicamente:

- 1) Posición Inicial: Ocupar las zonas. Juego por conceptos.
- 2) Opción básica. Juego elemental 2c2 (normal y abierto).
- 3) Opción alternativa de los aleros. Desarrollo en profundidad del 2c2.
- 4) Opción alternativa de los pivots. Normas de ataque.
- 5) Opción alternativa del base. Opción "cuatro". Opción "caja".
- 6) Movimiento para el pivot. Ataque a la zona.

Evidentemente, los periodos 1º, 2º y 3º forman la parte fundamental de este juego y, por tanto, también asumirán la mayor parte del tiempo y del trabajo. Este juego puede aplicarse a cualquier categoría, si sabemos racionalizar su enseñanza.

ENTRENAMIENTO DEL 2c2

A continuación, y como punto final de este trabajo, detallaremos el desarrollo técnico de las posibilidades del juego 2c2. Como se verá, el entrenamiento de estas posibilidades es, en realidad, el entrenamiento de la técnica individual y la del 2c2. Sólo cabría añadir la enseñan-



DIAGRAMA 19

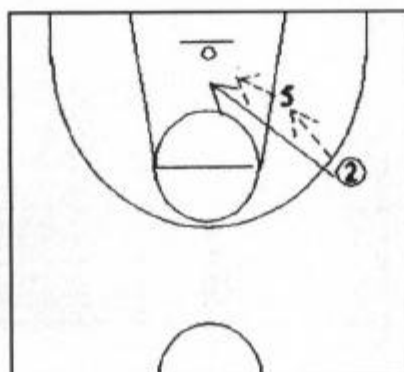


DIAGRAMA 20

za del 3c3, y lo que habríamos hecho sería un repaso a todo el baloncesto, ya que el 3c3 es el juego rey de este deporte porque en él se dan todas las situaciones de juego posibles.

1) 2c2 pivot-alero, con balón. (2) pasa a (5) y se mueve hacia el fondo o hacia el centro para recibir un pase de vuelta de (5). Este juega 1c1, y si le viene a defender el defensor de (2) le devuelve para

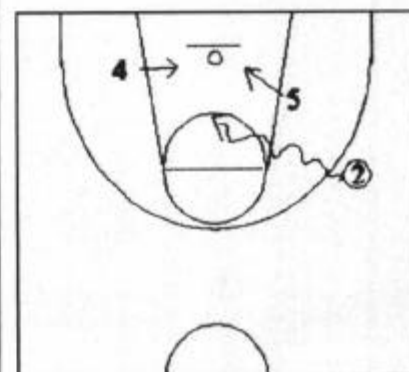


DIAGRAMA 21

que éste tire. Lo más difícil de esta opción, es enseñar al pivot a coger la posición y enseñar a pasar al pivot, *diagrama 19*.

(2) pasa a (5) y corta sobre él para recibir un pase bajo el aro. (5) debe esperar a que (2) pase por su lado, y luego pivotar para darle el balón con un pase de cabeza corto. En ocasiones, el defensor de (2) se quedará doblando el marcaje sobre (5) facilitando el pase de éste a (2). Otras veces, los dos defensores seguirán a (2) quedando (5) de cara al aro y con la posibilidad de un tiro corto fácil. Es una opción a utilizar pocas veces, ya que su mayor efectividad es la sorpresa, *diagrama 20*.

(2) juega 1c1 y penetra a canasta. (5) da un paso en la dirección contraria por el que viene (2), haciéndole un aclarado. El defensor de (5) tiene que decidir, en una décima de segundo, si se queda con (5) (entonces (2) juega 1c1) o va a ayudar sobre (2) (entonces se queda sólo (5) que recibe). Creo que es el movimiento más efectivo

de todos, y el que antes se puede enseñar.

Da rapidez y vistosidad al juego. Si a (2) le doblara cualquier otro defensor, el pase sería para el compañero que se ha quedado sólo, el cual, cumpliendo con los conceptos de ataque, se ha movido ofreciendo una posibilidad de pase a (2), *diagrama 21*.

(2) llama a (5) y juegan bloqueo y continuación, por cualquiera de los dos lados. Lo importante de esta opción, es que estamos enseñando una situación de ataque fundamental hoy día. Hemos de enseñar al jugador con balón que sale del bloqueo, que tiene que hacerlo con la idea de tirar. Si no pudiera tirar, es cuando pasaría a la continuación. El bloqueador se debe colocar por uno de los lados del defensor, de manera que sus hombros formen una "T". Debe pivotar de cara al balón, y no precipitarse en hacerlo, *diagrama 22*.

2) 2c2 pivot-alero, sin balón. (2) sale del bloqueo de (5) para recibir de (1). Si puede recibir, debe tirar o

jugar 2c2 con el pivot. Si no puede recibir, no se quedará estático: será él quien bloquee para (5), saliendo éste a jugar fuera. Es una buena opción para sacar al pivot contrario lejos del rebote. (5) jugaría 2c2 con (2), que puede quedarse, abrirse al fondo para jugar 2c2 abiertos, o ir a bloquear al pivot del otro lado, usando la opción alternativa del pivot, *diagrama 23*.

(2) sale del bloqueo de (5) haciendo una rosca sobre él, para recibir dentro y hacer un tiro cercano. (5) se abre un poco haciéndole un aclarado a (2). Si el defensor de (5) ayudara sobre (2), entonces (5) tendría la posibilidad de recibir y hacer un tiro corto sobre tablero, *diagrama 24*.

(2) sale del bloqueo de (5) para recibir de (1), pero (1) decide jugar por el otro lado, pasando a (3). (2) puede recibir un bloqueo ciego de (5), y cortar de lado débil a lado fuerte, para recibir de (3). Si no recibe, debe inmediatamente acudir a su zona en la opción básica, que en este caso es la central, ya que (1)



DIAGRAMA 22



DIAGRAMA 24



DIAGRAMA 26



DIAGRAMA 23

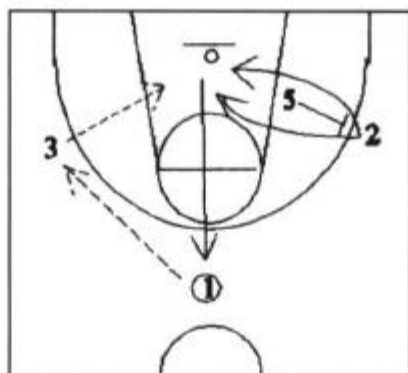


DIAGRAMA 25

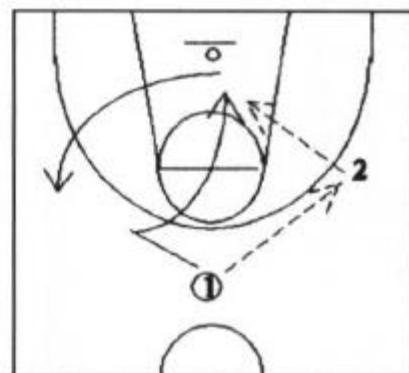


DIAGRAMA 27

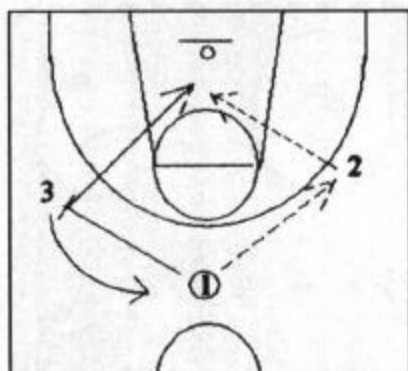


DIAGRAMA 28

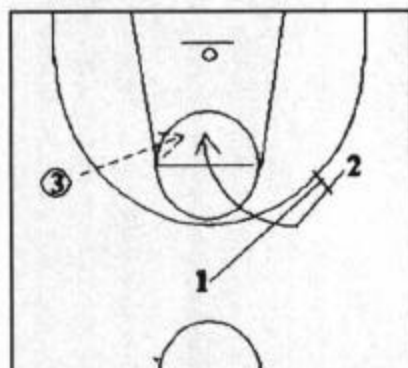


DIAGRAMA 29

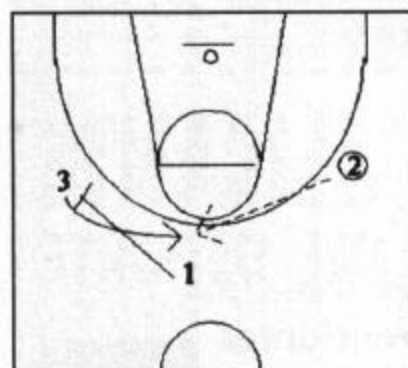


DIAGRAMA 30

ha pasado a un lado y se va al otro, *diagrama 25*.

Esta vez, los aleros han decidido cruzarse por el fondo. El pivot del lado contrario tiene tiempo de preparar un buen bloqueo. (4) bloquea la salida de (2) que tiene que intentar recibir en posición para tirar. Si no puede hacerlo, juega 2c2 con el pivot, *diagrama 26*.

3) 2c2 alero-base con balón. (1) pasa a (2) e inicia el bloqueo hacia (3). Pero utiliza su variante, y corta explosivo hacia el aro, recibiendo un pase de vuelta de (2). Si (1) no recibe, continúa hacia el lado débil,

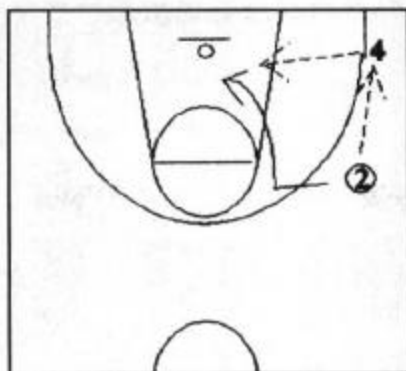


DIAGRAMA 31

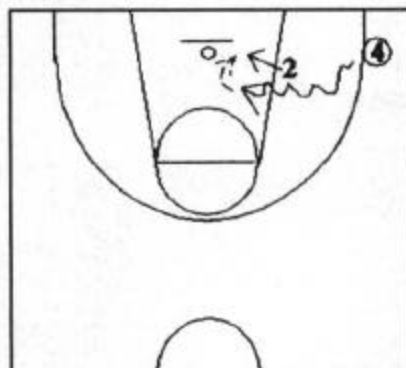


DIAGRAMA 32

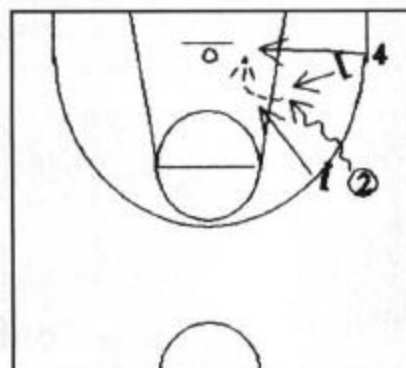


DIAGRAMA 33

y ocupa su zona correspondiente, *diagrama 27*.

(1) pasa a (2) y se va a hacer el bloqueo a (3). Cuando (3) ha salido hacia el centro, (1) corta dentro de la zona y recibe un pase de (2). Si (1) no recibe, vuelve al lugar donde efectuó el bloqueo, que es la zona que le corresponde, *diagrama 28*.

4) 2c2 alero-base, sin balón. Después de haber pasado a (3), (1) va a bloquear a (2) que, en lugar de ir a la zona de (1), corta hacia el aro recibiendo un pase interior de (3). Si no recibe, (2) re-

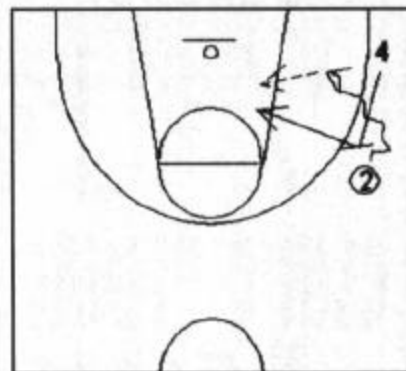


DIAGRAMA 34

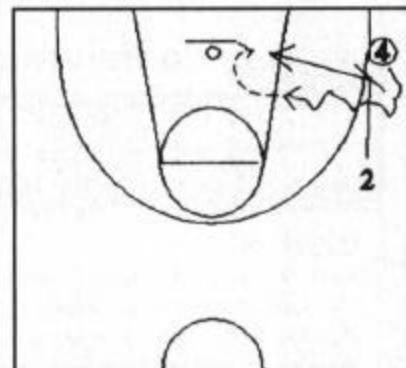


DIAGRAMA 35

cuperá su posición en la zona central, *diagrama 29*.

(1) va a bloquear a (3), después de haber pasado a (2). (3) sale del bloqueo y recibe de (2) para lanzar un triple.

Esta es la opción básica, *diagrama 30*.

5) 2c2 alero alto-aleró bajo, con balón. (2) pasa a (4) en el fondo, y corta para recibir un pase de vuelta dentro de la zona, *diagrama 31*.

Siguiendo con el movimiento anterior, en el caso de que (2) no haya recibido, se quedará en el poste bajo.

(4) iniciará un 1c1 hacia el centro. Es muy probable que el defensor de (2) ayude, con lo que (2) podría recibir y tirar, *diagrama 32*.

(2) inicia un 1c1 por el lado de (4).

(4) acompaña a (2) en su entrada, para recibir si su defensor ayuda sobre (2), *diagrama 33*.

(2) llama a (4) y juegan bloqueo y continuación, *diagrama 34*.

(2) pasa a (4) y juegan bloqueo y continuación, *diagrama 35*. □

V I D E O S

CLINIC "FINAL FOUR '95" ZARAGOZA



Conferenciantes

HUBIE BROWN
ALFRED JULBE

ETTORE MESSINA
RANDY PFUND

Temas de:

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío.



CLINIC ALICANTE ESTRELLA DEL DEPORTE

Conferenciantes

LENNY WILKINS
PEDRO MARTINEZ
MAURO DI VINCENZO

ZELJO PAVLICEVIC
EDUARD TORRES
MARIO PESQUERA

Temas de:

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío.

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

ORGANIZACION DEPORTIVA DE UN EQUIPO DE FORMACION

Por **PERE GALLEGO** (Entrenador basket base F.C. Barcelona)

Cuántas veces hemos oído "ese entrenador sólo se preocupa de ganar "o" tal entrenador hace antibasket". Incluso analizando nuestra propia trayectoria, es posible que, en nuestros inicios como entrenadores, encontremos actitudes y comportamientos antipedagógicos, totalmente impulsivos y faltos de reflexión, que ahora nos parecen fuera de lugar.

Pero ¿cuáles son las razones por las que ahora no actuamos de esta manera?

Evidentemente un factor importante es la madurez que vamos adquiriendo a medida que pasan los años. Es hasta comprensible el comportamiento del muchacho que está empezando, que se quiere comer el mundo, que quiere que su equipo gane por encima de todo y que mediante gritos quiere imponer su autoridad sin pensar si obedecen por convencimiento o miedo.

Pero creo que el factor clave no es la edad (ya que vemos entrenadores con relativa experiencia actuando del mismo modo), sino la ampliación de los conocimientos sobre un tema tan descuidado como la organización deportiva de un equipo de formación. Seguro que buscando un poco encontraremos cientos de artículos de técnica individual, de táctica, preparación física, etc..., pero tan importante como cualquiera de estos temas es conocer como deberíamos llevar nuestro grupo en edad de formación.

En consecuencia a lo antes ex-



puesto, este artículo tiene un doble objetivo:

A) Que sirva como introducción del tema para aquellos entrenadores que llevan pocos años entrenando; para aquellos que no se han planteado bajo que criterios está funcionando su equipo; o aquellos que no se han parado a analizar si su conducta es la más adecuada.

B) Obligar a los entrenadores que tienen presente esta faceta del juego a profundizar en sus ideas sobre la educación deportiva.

Organización deportiva

Entrando en la organización del equipo, es fundamental que nuestro trabajo con los chicos se base (incluso por encima de aspectos técnicos o tácticos) en la adquisición de una correcta y completa educación deportiva, ya que estos son los cimientos sobre los cuales se va a construir la carrera deportiva del chico.

Gran parte de la labor que debe realizar el entrenador ha de ser la de educar, ya que este componente será el que motivará al deportista para la victoria, lo formará para que sepa aceptar la derrota y lo dotará de una correcta "cultura del trabajo", donde la mejora individual está vista por los integrantes del grupo como una condición imprescindible para llegar al éxito colectivo. No entiendo al entrenador como a la mera figura que simplemente transmite una serie de conocimientos técnicos y tácticos.

Aquí utilizaremos por primera vez la palabra sobre la que debe girar todo nuestro trabajo: ILUSION. Debemos transmitir nuestras ganas de hacer cosas, nuestra pasión por enseñar e inculcarles el amor por el baloncesto. Sólo si hacemos que sientan el baloncesto dentro, conseguiremos que palabras que a menudo parecen incompatibles, como disciplina y alegría, esfuerzo y diversión o sacrificio y placer, se produzcan contemporáneamente. Es muy sencillo decir que estamos ilusionados, lo difícil es demostrarlo día a día, en cada entrenamiento y en cada partido, cuando las cosas van bien y cuando van mal.

Es a partir de esta premisa básica cuando podemos empezar a hablar de algunas de las directrices por las que tiene que marchar nuestro equipo:

A) El entrenador debe tener unas actitudes que llamaremos psicopedagógicas, como pueden ser capacidad de entrega, trabajo de

equipo, responsabilidad, superación personal continua (tanto en la mejora de las cualidades humanas personales como en el interés del conocimiento de la técnica), no estancarse y buscar nuevas formas pedagógicas, etc...

B) Y otras que debemos tener en cuenta, a las que podríamos llamar de funcionamiento de equipo:

1) *Ser justos:* Ante el entrenador TODOS los jugadores son iguales. Perdemos toda la razón y el respeto de los chicos cuando adoptamos posturas de favoritismo por alguno en concreto. Está claro que a cada jugador se le trata de una manera distinta, pero siempre dentro de unos márgenes que engloban a todo el grupo y que no deben ser sobrepasados en ningún caso. No debemos permitir malas conductas de nuestro jugador estrella por muy determinante que sea o despreocuparnos de corregir a aquel jugador tan malo. Somos un grupo y como tal debemos funcionar, consiguiendo que cada uno de sus componentes se sienta partícipe e importante.

2) *Potenciar valores humanos:* a) Fomentar el compañerismo, el apoyo y el respeto entre todos. Asimismo aprender a valorar el trabajo de los otros y conseguir que cada uno de ellos se sienta útil para el equipo.

b) Premiar con minutos de juego y con nuestro reconocimiento a aquellos que, independientemente de su nivel, trabajen al máximo de sus posibilidades, tienen un mejor progreso y demuestran más ganas y concentración. Esto hará que los que se esfuerzan menos, aunque sean mejores, se vean obligados a darlo todo para jugar y así es como realmente les ayudamos.

3) *Disciplina:* A menudo se relaciona disciplina a gran seriedad, métodos dictatoriales o poca alegría en los chicos. Yo no lo creo así; el goce, la diversión, está en jugar al baloncesto y formar parte de un equipo y esto incluye la exigencia en temas de puntualidad, vestimen-

ta, respeto a los adversarios (tanto en la victoria como en la derrota), fomentar el fair play y ver al árbitro como una parte más del juego, en la que él está aprendiendo a la vez que nos ayuda a nosotros a ser mejores jugadores. Por supuesto nosotros mismos debemos ser los máximos exponentes de la disciplina del equipo.

4) *Ser creativos:* Cada uno de nosotros tiene su estilo, su visión del juego y sus convicciones. Debemos explicar a los jugadores qué queremos hacer, pero evitando dárselo todo hecho y mecánico, o diciendo que se hace así "porque lo digo yo" "o" "porque sí", sino fomentando que el jugador descubra poco a poco sus opciones a partir de las ideas que le vamos dando. Creo que el hecho de intentar ser creativos en nuestro juego, no sólo ayuda a la formación del jugador con talento, sino que hace que todos disfruten jugando y les atraiga todavía más el baloncesto porque lo ven como un juego alegre.

Por ejemplo, al enseñar un cambio de mano, explicar la esencia de la mecánica y en qué situaciones será más útil, pero no forzar al jugador a hacer movimientos milimétricos, dejar que lo adapte de forma natural a su estilo y después ir moldeando ese estilo con pequeños detalles.

5) *Selección de objetivos y correcciones:* Es vital seleccionar adecuadamente qué vamos a enseñar de acuerdo con nuestras posibilidades de tiempo y medios. Hay que tener paciencia, marcarse metas escalonadas y seguir una metodología.

Es bueno que el jugador sepa la correcta ejecución de cada fundamento y le demos una información completa, pero no soy partidario de decirle al jugador todos los errores que le vamos viendo para que los corrija, ya que se satura porque no puede asimilar todo de golpe y no sabe en que fijarse concretamente. Es mejor centrarnos en aquellos detalles que creamos prioritarios,

pasando por alto lo demás e insistiendo hasta que lo hagan bien. Entonces será el momento de subir un escalón más y corregir otros detalles más complicados. El jugador ha de saber cuáles son esos objetivos técnicos, para que se marque sus propias metas a corto plazo.

6) *Nivel de entrenamiento:* La dificultad del entrenamiento tiene que estar al nivel de los 3 ó 4 mejores. En el mismo ejercicio, corregimos detalles diferentes a cada jugador, según el dominio que tenga del fundamento.

Introducir la competitividad, pero viéndola siempre desde un punto de vista educativo, fijándonos en quien lo hace bien y no en quien gana. A medida que aumenta la edad del jugador, podemos darle importancia al hecho de ganar, cuando trabajamos fundamentos que ya saben hacer.

7) *En el partido:* Ante todo debemos ser positivos y constructivos. No debemos presionar a los chicos acerca del resultado, sino provocarles máxima ilusión para afrontar el partido y cumplir nuestros pequeños objetivos, tanto a nivel individual como colectivo. Eso no quita que tengamos mentalidad ganadora y juguemos fuerte para eso. Nuestras instrucciones deben ir dirigidas a mejorar y corregir aquello que estamos entrenando. No se trata de "retransmitir" el partido, diciéndoles que deben hacer en cada momento, sólo corregirles en momentos puntuales en los que nos puedan atender. Sólo debemos ser duros ante acciones poco deportivas. Nuestra actitud ante el árbitro marcará a los chicos, por tanto debemos ser respetuosos y educados; en caso de comentarles algo, que sea de forma discreta y correcta, ya que él está también en formación. A mi modo de ver, lo que no debemos permitir es que los chicos no lo dejen todo en el campo. Deben de luchar como el que más y correr tan rápido al contraataque como volviendo a defender.

8) *Sobre los estudios:* Debemos hacer un seguimiento de las notas de cada jugador, pidiéndoselas en cada evaluación y demostrando nuestro interés por su evolución. Insistir en que se tiene que hacer un pequeño sacrificio para compaginar deporte y estudios. Como le damos mucha importancia a este tema, nunca pondremos problemas a que el chico no venga a entrenar para estudiar en época de exámenes.

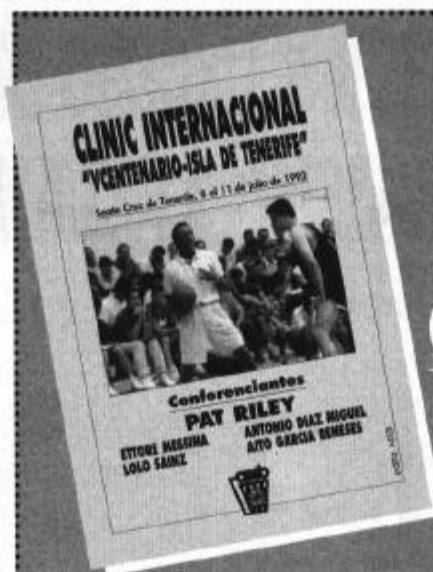
9) *Relación con los padres:* Los padres tienen mucha importancia en el equipo (por su influencia en los chicos, por temas de desplazamiento, etc.) y a menudo son la fuente de nuestros problemas. En este tema no podemos generalizar ya que cada equipo es un mundo, pero sí podemos dar unas ideas para tenerlos "controlados".

Es bueno hablar un poco con ellos porque así ven cuales son nuestros planteamientos de formación y entenderán mejor nuestro comportamiento. Debemos mantener nuestros criterios porque si nos desviamos en algún momento (favoritismos, poco respeto, ...) es cuando empiezan los problemas.

Si algún padre es problemático (manager, exaltado, ultraproteccionista) no dudar en hablar con él, en comentarle porqué queremos que cambie su comportamiento, pero nunca enfrentarnos con él (dejar esas tareas al coordinador).

Si encima hacemos un par de buenas cenas (presentación y Navidad) y somos un poco políticos, los tendremos a todos contentos.

Hemos recogido algunas de las cosas que creo que nos pueden ayudar a dirigir adecuadamente a nuestro equipo, haciendo que tengan una buena ética de trabajo, inyectándoles nuestro amor a este deporte para que jueguen durante muchísimos años y para que guarden un grato recuerdo de su carrera. Ahora sólo queda que cada uno de nosotros le demos vueltas al tema para lograr que nuestro equipo funcione mejor. □



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.

PRECIPITACION Y EXCESO DE ERRORES: ¿NERVIOSISMO O RELAJACION?

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

En un interesante artículo aparecido en el periódico SPORT el pasado 18 de Noviembre, Aito García Reneses, sin duda uno de los entrenadores más prestigiosos en la historia del baloncesto español, analizaba un factor que según él había resultado decisivo en la derrota de su equipo en la liga europea frente al Split: el nerviosismo que habían manifestado sus jugadores en el transcurso de ese partido.

En este artículo, Aito definía tres síntomas que en su opinión reflejaban el nerviosismo aludido: (1) jugando con ventaja en el marcador, precipitación en defensa y ataque, buscando la resolución de las jugadas en los primeros segundos de posesión; (2) más fallos de lo habitual en tiros sin oposición debajo de la canasta; y (3) bajo porcentaje de acierto en los tiros libres, a pesar de que la mayoría de ellos se lanzaron con claras ventajas en el marcador.

Al parecer, no era la primera vez que ocurría esto en un partido, y Aito se preguntaba ¿porqué volvemos a caer en el mismo error si ya tenemos la experiencia de otras veces?, señalando, posteriormente, la dificultad de poseer un criterio firme para abstraerse de los comentarios de alrededor y salir a jugar con la mejor predisposición mental posible; la influencia de creencias que no reflejan la realidad (en concreto, creer que tenemos menos que ganar, y más que perder, que el otro equipo); y la importancia de no olvidarse de las derrotas y aprender de ellas, en lugar de "pasar la página" (esta expresión es mía) de lo que no

interesa recordar y volver a caer en los mismos problemas.

El artículo se titulaba "Predicar en el desierto", destacando la sensación que manifiesta tener Aito en algunos momentos (supongo que, fundamentalmente, cuando se acerca un partido de este tipo, e intentar alertar a sus jugadores mediante razonamientos que aparentemente caen en "saco roto").

Antes de aportar algunos comentarios sobre este artículo de Aito, quiero resaltar que, en mi opinión, es de agradecer que un entrenador de su categoría exponga en público estos análisis y sensaciones personales, pues forman parte de la experiencia interna que los entrenadores raramente comparten; y sin embargo, aportan una información muy interesante y enriquecedora para todos los que se esfuerzan por comprender y dominar, aunque sea una tarea ardua e interminable, los factores que pueden influir en el rendimiento de los jugadores de baloncesto.

Al hacer mis comentarios, no voy a referirme en concreto al Barcelona, pues sería muy atrevido y poco riguroso que opinase de un caso cuyos detalles no conozco. Me limitaré, simplemente, a aprovechar el artículo de Aito, para destacar algunos procesos psicológicos que suelen estar presentes en casos similares al que describe en su escrito.

La experiencia a la que se refiere Aito, hay que situarla en el contexto de un equipo que tiene que disputar muchos (y muy seguidos) partidos en varias competiciones, con

una enorme responsabilidad de conseguir títulos, y bajo la evaluación permanente de miles de seguidores, medios de comunicación, etc. Sin duda, los entrenadores y jugadores que forman parte de este tipo de equipo, son perfectamente conscientes de la exigencia y responsabilidad que entraña jugar en él, aceptan esta situación como una circunstancia más de su trabajo y, en unos casos más que en otros, son capaces de tolerarla y controlarla la mayor parte de las veces. Esto supone, aunque no se note, someter al organismo a un sobrefuncionamiento psicológico que inevitablemente produce un desgaste de los recursos mentales disponibles; y este desgaste, si no se compensa con periodos apropiados de recuperación, puede conducir a un estado de agotamiento psicológico de graves consecuencias para la salud y el rendimiento.

Cuando un calendario muy apretado, y la enorme trascendencia de todos o la mayoría de los partidos, impiden que los jugadores no tengan tiempo material para recuperarse del desgaste mental que deben realizar para rendir, su propio organismo, de forma automática, actúa para regular el esfuerzo psicológico al que se ven sometidos, previniendo (o como mínimo retrasando), gracias a este mecanismo, el agotamiento señalado.

Básicamente, este proceso de regulación automática (en el que no interviene la voluntad del jugador), consiste en "dosificar" los esfuerzos mentales que hace el

jugador, compensando los momentos de elevado desgaste que exige el rendimiento de algunos partidos, con otros momentos en los que el organismo "pretende" rendir sin desgastarse en exceso.

Esta "dosificación" no se hace aleatoriamente, sino en función del grado de importancia, interés o amenaza subjetivos que en lo más íntimo tiene cada partido para el jugador, de manera que se tiende a no "escatimar" sobre-esfuerzos psicológicos en los partidos "valorados" como más trascendentes por el motivo que sea (el interés personal del jugador, la trascendencia objetiva del partido, el clima que se ha creado alrededor del mismo, etc.), y a "intentar" rendir con un esfuerzo menor en los partidos "considerados" menos importantes o más fáciles (aunque en realidad no sea así), sobre todo, cuando estos partidos "menores", se encuentran cerca de otros partidos más atractivos, o se juegan poco después de partidos que por su trascendencia o desarrollo y desenlace han sido muy impactantes.

Es decir, que antes o después de los mayores esfuerzos, el organismo "busca" la oportunidad de reservarse o recuperarse, respectivamente, en los partidos que en su "valoración" necesitan un esfuerzo menor; y lógicamente, en estos partidos, el rendimiento de los jugadores es peor.

En general, cuando se produce este proceso de "dosificación", a los jugadores suele costarles más que otras veces: *meterse en el partido*; concentrarse intensamente en lo que es relevante en cada momento; hacer esfuerzos atencionales como, por ejemplo, estar pendientes de su jugador y del balón al mismo tiempo; reaccionar cuando deben hacerlo; fijarse y asimilar detalles importantes del juego; medir bien los posibles riesgos de sus acciones; actuar con precisión tanto en defensa como en ataque; movilizar la energía suficiente para

las acciones que exigen contacto físico con los jugadores rivales, etc.

Es importante recordar que este proceso automático de autorregulación es ajeno a la voluntad del jugador, (aunque éste, dentro de un límite, podría llegar a controlarlo mediante el entrenamiento apropiado) y que, por tanto, las palabras entrecuilladas en párrafos anteriores, se refieren a un funcionamiento psicológico del que el jugador normalmente no es consciente (aunque podría serlo, si se sometiera al

len este proceso de "dosificación".

En líneas generales, en los partidos en los que se "pretende" salvar el trámite sin un excesivo esfuerzo, es lógico que se presenten síntomas como los apuntados por Aíto, aunque no necesariamente por nerviosismo. Inicialmente, lo que suele ocurrir, es que los jugadores, como consecuencia de no esforzarse psicológicamente, se encuentran más relajados de lo que deberían, y buscan solucionar el partido cuanto antes, no porque estén nerviosos, sino más bien, porque al no estar dis-



entrenamiento psicológico correspondiente). Esto explica, desde el punto de vista psicológico, que los jugadores no suelen ser receptivos a los razonamientos del entrenador (y por ello la sensación de estar predicando en el desierto de Aíto), e incluso siéndolo en cierta medida, que no sea suficiente para que contro-

puestos a realizar un gran esfuerzo mental, "pretenden" quitarse el problema de encima lo más rápidamente posible y sin complicarse demasiado la vida.

La precipitación de los jugadores en defensa y en ataque aún jugando con ventaja en el marcador, puede ser un síntoma claro de

➡ "querer" solventar el partido cuanto antes, pero sin el esfuerzo mental necesario para rendir al máximo; por ejemplo: para estar alerta en defensa el tiempo apropiado y manteniendo la máxima concentración en todos los detalles que tienen importancia en cada momento; para reaccionar con inteligencia en vez de impulsivamente; para hacer las tareas más duras y eficaces en lugar de aplicar la "ley del mínimo esfuerzo" buscando los cometidos más fáciles; para trabajar con paciencia e inteligencia en ataque, con el fin de encontrar las mejores soluciones, etc.

En definitiva, la fuerte predisposición que tiene el jugador a intentar solucionar el partido con el mínimo desgaste posible, propicia que utilice acciones rápidas por dos motivos: solucionar el partido cuanto antes; y emplear, para ello, acciones fáciles que no le obliguen a esforzarse mentalmente.

Esta relajación mental impide que se produzca el estado de concentración necesario para rendir satisfactoriamente en las tareas que requieren una mayor precisión, como es el caso del tiro a canasta. Este estado de alerta deficitario, podría explicar, inicialmente, la presencia de los otros dos síntomas señalados por Añó: más fallos de lo habitual en tiros sin oposición debajo del aro, y bajos porcentajes de acierto en los tiros libres a pesar de llevar una clara ventaja en el marcador.

Sin embargo, en el transcurso del partido, la relajación inicial puede transformarse fácilmente en nerviosismo, si las cosas no salen como a los jugadores les "gustaría". Entonces, cuando el mínimo esfuerzo que se realiza no resulta suficiente para solucionar el partido, se presentan, habitualmente, cuatro importantes fuentes de estrés para los jugadores:

(a) sus propios errores, sobre todo los que se producen en las situaciones más sencillas (tiros debajo del aro, tiros libres, etc.);

(b) la frustración que supone el hecho de no ser capaces de solventar un partido aparentemente "fácil" (aquí puede influir el mayor o menor impacto de los comentarios de alrededor que señalaba Añó);

(c) la necesidad de tener que adaptarse a otras exigencias de las que en un principio habían asumido los jugadores que iba a tener este partido; es decir, de tener que funcionar a un nivel de esfuerzo mental para el que no se estaba preparado, y que es incoherente con la predisposición que se tenía de "dosificar" esfuerzo;

(d) el miedo a perder; es decir, el temor que puede surgir, a perder un partido que "no debería perderse" (sobre todo si, como suele ocurrir en estos casos y también destaca Añó, de antemano se "asumía" que se trataba de un partido con poco que ganar y mucho que perder).

Estas fuentes de estrés, pueden transformar la relajación de un principio, en un estado de ansiedad o nerviosismo que también perjudicará el rendimiento, pudiendo producirse síntomas similares a los observados por Añó (precipitación, errores en tiros fáciles, etc.), aunque en esta ocasión por el exceso de activación que provoca la ansiedad, y no por la relajación.

Es decir, que la precipitación en defensa y en ataque, puede ser consecuencia de un estado de relajación mental que favorece rendir bajo el mínimo esfuerzo, y también de un estado de nerviosismo que provoca actuar impulsivamente. Y lo mismo ocurre con los fallos bajo canasta o en los tiros libres: pueden ser consecuencia de un estado de concentración deficitario propiciado por la relajación, que impide rendir en las tareas que exigen mucha precisión, y también de un estado de sobreactivación que puede provocar un cierto agarrotamiento muscular o que el jugador actúe con precipitación o duda, perjudicando su precisión en los lanzamientos por cualquiera de estas vías.

Cuando estos problemas se observan en partidos de la máxima trascendencia (no sólo real, sino asumida así por todo el mundo), en los que los jugadores se encuentran muy motivados o preocupados, la causa suele ser la sobreactivación; pero cuando se producen en *partidos de riesgo* por su tendencia a provocar un *proceso de dosificación*, entonces, lo más probable, es que la causa sea inicialmente la relajación, y posteriormente, la ansiedad o nerviosismo que se presentan si el partido no transcurre con la facilidad que se esperaba.

Paradójicamente, en el caso de los partidos aparentemente fáciles, el problema puede ser más grave y difícil de solucionar, cuando el equipo comienza obteniendo una cómoda ventaja en el marcador que corrobora la expectativa previa de poder ganar sin demasiado esfuerzo. Si tras esta ventaja, el equipo rival recupera terreno y ya no es tan fácil tener ventaja en el marcador, aparecerán, bruscamente, las cuatro fuentes de estrés señaladas (algunas o todas), y aún disponiendo todavía de ventaja, el equipo jugará nervioso y podrá ocurrir, como indicaba Añó, que este factor resulte decisivo en el desenlace final del partido.

En definitiva, la precipitación y el exceso de errores, pueden ser consecuencia tanto del nerviosismo como de un exceso de relajación siendo habitual que en los partidos aparentemente sencillos, el equipo comience jugando demasiado relajado y que después esta relajación se transforme en nerviosismo si el partido no se resuelve con la facilidad esperada. Aunque los síntomas sean similares, la forma de corregirlos debe ser diferente según sean la relajación o el nerviosismo el estado subyacente; pues en el primer caso, será necesario aumentar el nivel de activación mental de los jugadores, mientras que en el segundo resultará imprescindible reducirlo. □

VIDEOS

CLINIC IBIZA

Conferenciantes

BRIAN HILL
JAVIER IMBRODA
LOLO SAINZ
SERGIO SCARIOLO
ZELJKO OBRADOVIC

Temas de:

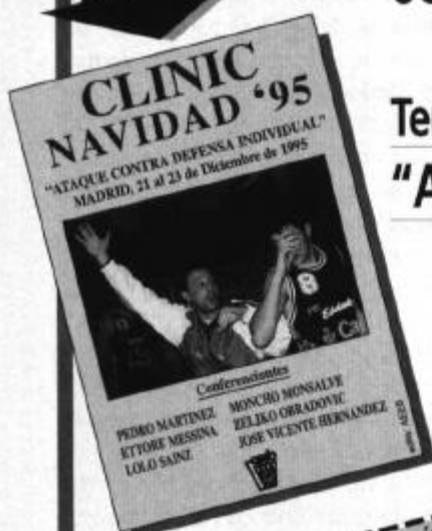
Sistemas de ataque para jugar con un pivot decisivo (Hill); Ventajas de la defensa individual con un pivot intimidador (Hill); Desarrollo del juego en ataque sin señalizaciones (Hill); 1x1 Táctica individual (Hill); Fundamentos de ataque. Juego en función de la defensa (Imbroda); Ejercicios para mecanizar un sistema de ataque contra defensa individual (Imbroda); Ejercicios para motivar la agresividad del jugador (Obradovic); Construcción de la defensa individual en medio campo (Obradovic); 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).

la isla



Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío.

NUEVO VIDEO



Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío.

CLINIC "NAVIDAD '95"

Tema monográfico:

"ATAQUE CONTRA DEFENSA INDIVIDUAL"

Conferenciantes

PEDRO MARTINEZ

ETTORE MESSINA

LOLO SAINZ

MONCHO MONSALVE

ZELJKO OBRADOVIC

JOSE VICENTE HERNANDEZ

- Los bloqueos en el ataque contra individual. Conceptos fundamentales (Messina)
- La importancia de los espacios en el ataque contra individual (Martínez)
- El juego del poste alto contra individual (Sáinz)
- El juego del poste bajo contra individual (Messina)
- Decisiones en ataque en función de la defensa (Hernández)
- El ataque contra individual teniendo en cuenta el tiempo de posesión (Obradovic)
- Entrenamiento del ataque contra individual a través de ruedas (Monsalve).

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

LA IMPORTANCIA DEL ENTRENADOR EN LA FORMACION DE LOS DEPORTISTAS

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

De vez en cuando me gusta dejar los temas puramente técnicos y abordar cuestiones más generales, o simplemente puntos de vista sobre los cuales todos podemos y debemos reflexionar para mejorar nuestro baloncesto o el deporte en general.

Voy a reflexionar sobre la importancia que tienen los entrenadores en la formación de los jóvenes, los hombres y mujeres del mañana, durante el periodo de práctica deportiva en las etapas de formación y sobre la violencia que se genera en los partidos de categorías de base para ganar como sea. No siendo objeto de este artículo el deporte para adultos o deporte profesional.

La mayoría de los padres se preocupan, y no sin razón, por la elección del colegio de sus hijos, por la calidad del profesorado, de las instalaciones o por el ideario del colegio. También querrán que sus hijos hagan deporte sin reparar en la trascendental importancia que éste tiene en la formación del joven. De la misma forma los propios centros educativos tan mirados a la hora de contratar al personal docente, no evalúan los valores que transmiten sus monitores deportivos, en el horario extra escolar.

Se dan paradojas, como la del director de un colegio religioso que no sabía que el entrenador del equipo de minibasket de su colegio, cada semana era sancionado con faltas técnicas por protestar las decisiones arbitrales y por insultar a los contrarios. Por desgracia este tipo

de situaciones son práctica habitual en diferentes deportes. Todos los valores que se pueden ganar en las aulas los pierden en los terrenos de juego, si no hay un control del servicio que ofrece el colegio o club deportivo fuera del horario escolar.

Podríamos hablar del papel que representan los padres en este proceso humano-deportivo, al pensar que sus hijos son los mejores y que deben jugar y ganar como sea, y que ellos, los padres pretenden saber más que nadie, de reglamento, de técnica, de táctica, en fin de todo. Es un tema tan extenso que mejor dejarlo para otro artículo.

Debemos reflexionar sobre el hecho de que los jóvenes que practican algún deporte, están muchas veces más tiempo bajo la responsabilidad formativa de un monitor deportivo, que con el profesor de historia, lengua, naturaleza, etc. De ahí la importancia que tiene el papel del entrenador en las etapas de formación de los jóvenes.

Entrenar es también formar, y formar es cambiar permanentemente la conducta del sujeto como resultado de la práctica. El sujeto, al tratarse de jóvenes que adquieren rápidamente conocimientos, hábitos, actitudes e ideales, es por lo tanto fácilmente influenciado. Lo más importante del entrenamiento deportivo es que representa un proceso de formación continuo y colectivo con resultados individuales.

Delante de la situación antes mencionada, nos encontramos que para impartir cualquier asignatura

la ley obliga a que el profesor tenga la titulación adecuada, mientras que para la práctica deportiva cualquiera es válido.

No pretendo decidir que sea necesario estudiar una carrera universitaria para poder entrenar cualquier deporte, o que deban aumentar o cambiar los planes de estudio, pero sí que los responsables de seleccionar a los entrenadores deportivos, tengan en cuenta la calidad de los mismos no sólo desde un punto de vista técnico-deportivo sino también humano. Incluso el propio entrenador de base debe tener la suficiente deontología para trabajar honestamente. No sólo desde una vertiente técnica sino también desde la humana. El entrenador debe ser consciente del papel que desarrolla en la formación de la persona, en la transmisión de valores que constantemente envía a sus discípulos. Muchas veces es más importante el como se dice que el que se dice.

Los entrenadores, en la mayoría de los casos, son los espejos donde los jugadores se miran, son los modelos que ellos quieren imitar, son demasiadas responsabilidades para dejarlas en manos de cualquiera sin una preparación adecuada.

Los valores que transmite el deporte en las etapas de formación son innumerables. La práctica deportiva se convierte en cultura física al tratarse de una experiencia educativa. El primer objetivo dentro de la práctica del deporte debe ser la formación y no tanto la práctica del deporte en concreto. Debería

extraerse de este concepto el deporte de alta competición propiamente dicho.

Competir y ganar, para conseguir unos beneficios económicos, son los objetivos del deporte profesional. El deporte para los deportistas que llegan a la élite es una forma de ganarse la vida y evidentemente no es este el objetivo del deporte escolar.

Estos son algunos de los valores culturales que transmite el deporte:

- 1) *Equilibrio social y emocional.*
- 2) *Dotes de mando y sentido de la lealtad.*
- 3) *Respeto a la autoridad.*
- 4) *Formación de buenos hábitos de higiene.*
- 5) *Civismo y equidad.*
- 6) *Deportividad, saber ganar y perder.*
- 7) *Espíritu de colaboración.*
- 8) *Aquellos derechos que comportan la responsabilidad.*

Como puede verse estos valores son básicos para la formación del individuo.

La violencia, un tema tan de actualidad, se aprende como tantos otros comportamientos humanos, según algunos autores, por IMITACIÓN. Se aprende a ser violento imitando comportamientos violentos, considerados exitosos. Tras estas observaciones los jóvenes los adaptan a su forma de actuar produciéndose conductas agresivas, para conseguir los éxitos que aparentemente otros consiguen de esta forma.

Si los jóvenes observan acciones y palabras violentas en el deporte; menosprecio a compañeros por su falta de acierto o habilidad técnica, menosprecio, insultos e incluso agresiones físicas a los JOVENES ARBITROS, que a su vez también se están formando, insultos al contrario, utilización de un lenguaje "BELICOSOS" del tipo "Hay que machacarlos, destrozarnos, son unos h.p., a este árbitro lo voy a matar, etc.", pueden adquirir estos hábitos violentos como recursos deportivo, y por imi-

tación pueden llegar a adaptarlos y convertirse en usuarios de la VIOLENCIA.

No debemos excluir la COMPETICIÓN dentro de la actividad deportiva, pero sin olvidar que se trata de un juego. Los juegos son un factor importante de la educación, de la salud mental y física. No olvidemos que "NO HACEMOS BALONCESTO" sino que "JUGAMOS A BALONCESTO".

Todos los que tenemos responsabilidad en el deporte base, debemos saber explicar que el deporte es consustancial con las victorias y las derrotas. Las dos van ligadas, una no es posible sin la otra, no debemos caer en hacer de la victoria el único argumento válido del deporte.

El famoso lema "LO IMPORTANTE ES PARTICIPAR" viene como anillo al dedo a estas reflexiones. Ganar no es lo que da sentido al deporte en estas edades, y no se puede consentir "ENGAÑAR PARA GANAR".

Entendiendo por engañar, conseguir la victoria en el juego, mediante la violencia, directa o indirecta.

GANAR REPRESENTA SIEMPRE UNA FELICIDAD, pero los entrenadores deben realizar un trabajo de PEDAGOGIA DEL SABER PERDER, dado que la mayoría de las veces se puede perder, lo que constituye parte de la lógica de cualquier deporte o juego.

Recordad que es más mayor la probabilidad de perder que de ganar. Por lo tanto las derrotas también deben ser un apartado del aprendizaje.

Son los propios entrenadores-educadores los que deben convencerse de la importancia de su papel, para reconducir la derrota como elemento positivo, no depresivo. Evidentemente este trabajo debe ser extendido a los padres. No puede ser que después de una derrota los niños lloren amargamente, los entrenadores protesten y

echen la culpa a los árbitros y los padres lo cuestionen todo.

El perder deportivamente, el perder sin violencia física o verbal, sobre el contrario o el árbitro, es tanto o más importante que el ganar. Quizás aceptar las derrotas es asumir los valores necesarios para el desarrollo de la persona. Es aceptar la realidad, es admitir y aprender de los errores para superarse personalmente, aunque aceptando las propias limitaciones y el reconocimiento de los valores de los contrarios.

Normalmente son los árbitros, los que sufren toda la violencia. Son los únicos culpables de las derrotas. Son unos "ladrones", unos "usurpadores" de la victoria. Y en el futuro, en la vida de cada uno a quien se le responsabilizará o se le echará la culpa de las derrotas o equivocaciones personales, si no se han preparado para analizarlas.

Todos los que han practicado deporte estarán de acuerdo en que las victorias se olvidan pronto; lo que se recuerda es la forma cómo se consiguió.

Por lo tanto el deporte, como actividad educativa, es quizás el recurso más fuerte y potente para influir en esta fase del inicio de la vida. El deporte debe constituir una forma de como tomarse la vida, sin violencia y, lejos de la combatividad negativa, debe representar una filosofía positiva de vida.

Por todo lo anterior, al deporte no se le puede considerar como un elemento aislado a la socialización de la persona. El deporte constituye el único movimiento capaz de aglutinar esfuerzos y derribar barreras idiomáticas, religiosas, personales, etc.

Podemos ver que el deporte es el único medio capaz de unir a personas, jugadores, entrenadores y árbitros de diferentes nacionalidades, incluso cuando sus países están en guerra.

Como final, todos debemos poner nuestro grano de arena para conseguir las mejores personas y deportistas. □

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**



FEB FEB

CLINIC "COSTA BRAVA"

Temas de:

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío.

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO: ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

Jorge Juan, 82 - 5º1ª - 28009 Madrid • ☎ (91) 575 21 81-575 35 65 • Fax (91) 577 50 73

LA RODILLA DEL SALTADOR

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

La llamada rodilla del saltador o "Jumper's Knee" de los anglosajones es una lesión por sobrecarga del tendón rotuliano que se da con mayor frecuencia en aquellos atletas implicados en deporte de salto o de lanzamiento (baloncesto, etc.). También es característica de aquellos deportistas que someten a grandes esfuerzos al tendón rotuliano por medio de una contracción violenta del cuádriceps durante el levantamiento de pesos. Todo ello da lugar a la consiguiente sobrecarga funcional del tendón rotuliano y de sus inserciones.

Se trata por lo tanto de una lesión por rotura microscópica del tendón a nivel del polo inferior de la rótula en su zona de inserción. (Figura 1).

Síntomas

Existirá dolor a nivel de la cara anterior de la rodilla más localizado sobre el tendón rotuliano en determinados movimientos como la flexión de la rodilla con carga o después del ejercicio. Así mismo los primeros pasos después de permanecer sentado con la rodilla en flexión serán dolorosos en todos los pacientes que presenten este cuadro. ("Claudicación de butaca").

A la exploración encontraremos un dolor concreto a la palpación con el dedo a nivel de la punta de la rótula que se puede irradiar hacia el resto de la rodilla.

El diagnóstico se hará además mediante la realización de una radiografía con una técnica especial para tejidos blandos en la cual se puede apreciar un alargamiento del polo inferior de la rótula con aspecto irregular y en ocasiones con pequeñas calcificaciones en el espesor del tendón rotuliano.



FIGURA 1

Tratamiento

En el primer episodio, si los accesos dolorosos son espaciados, bastará con el reposo físico especialmente el reposo deportivo, así como la aplicación de hielo local en la fase aguda siendo beneficiosos los antiinflamatorios. La electroterapia se ha mostrado eficaz con el uso de ultrasonidos y láser sobre todo.

En aquellos cuadros crónicos rebeldes al tratamiento pueden realizarse infiltraciones locales siempre que se hagan en la zona periférica

al tendón y nunca en su interior teniendo mucho cuidado con la aplicación de corticoides.

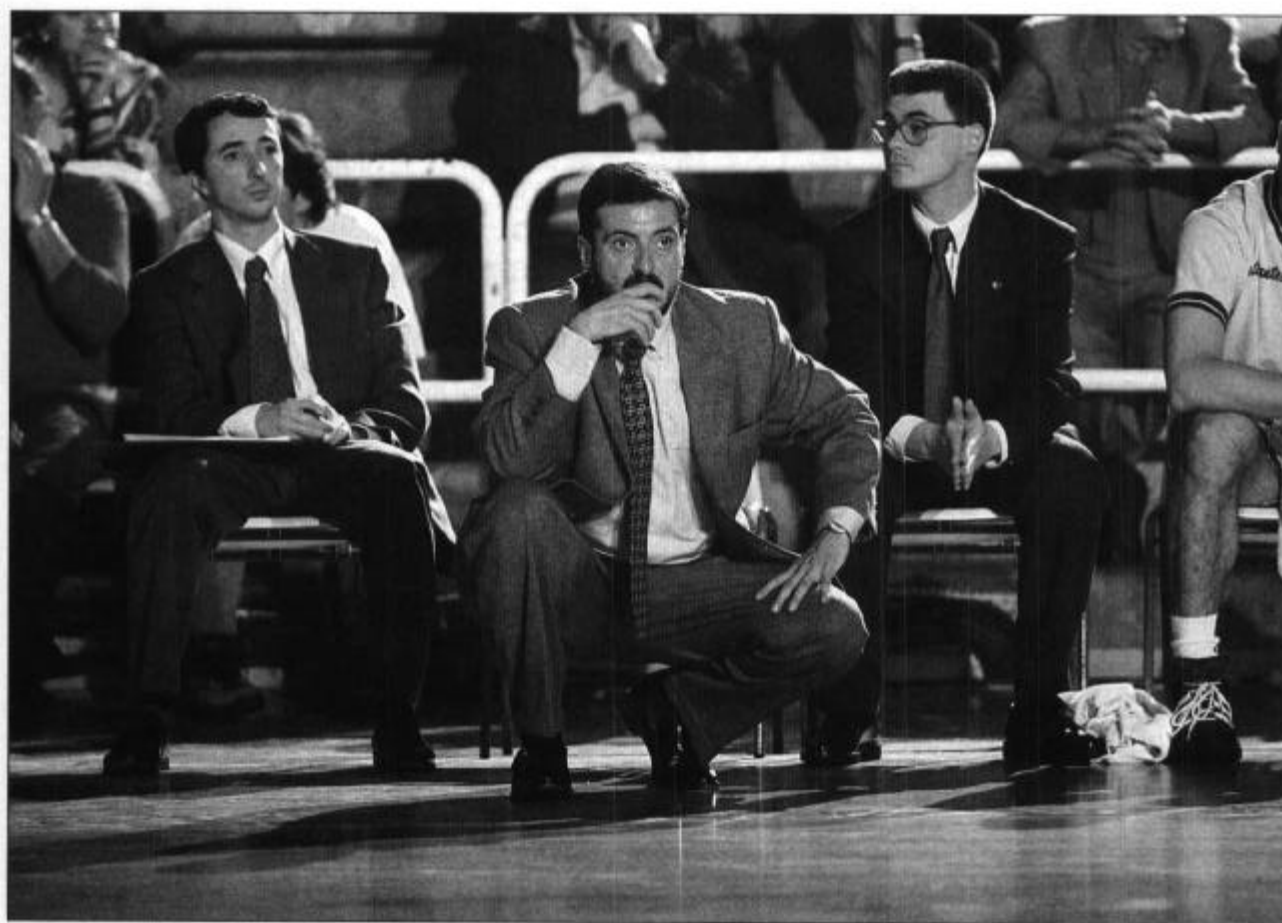
En estos casos incluso puede ser necesario la inmovilización de la pierna con una escayola o con una ortesis en extensión.

El tratamiento quirúrgico es realmente excepcional y sólo será necesario recurrir a él en aquellos

casos de recidivas frecuentes o de gran cronicidad. La operación consiste en la realización de unas pequeñas perforaciones en el polo inferior de la rótula a nivel de la inserción del tendón después de haber eliminado todo el tejido cicatricial y las pequeñas calcificaciones o fragmentos óseos sueltos si existieran. A nivel del tendón se pueden realizar unas incisiones longitudinales de pelnado.

En el postoperatorio se coloca una ortesis de descarga con refuerzo superior en la rótula y se comienza de forma inmediata a realizar ejercicios isométricos. A las dos semanas se puede comenzar con ejercicios isocinéticos progresivos, comenzando la rehabilitación mediante ejercicios de estiramiento, "Stretching", retrasando en lo posible los ejercicios contra resistencia a nivel de la rodilla.

En un plazo aproximado de dos meses el paciente puede reincorporarse al deporte. □



ENTREVISTA CON JOSE VICENTE HERNANDEZ

Por **PACO TORRES** (Periodista)

Lleva veintitrés años entrenando en el club Estudiantes de Madrid. Toda una vida. Teniendo en cuenta que José Vicente Hernández tiene 38 años, hay que convenir que nació para el mundo de la canasta con una camiseta amarilla entre los dientes. Pasó por numerosos equipos inferiores, fue jefe de cantera y entrenador

ayudante durante cinco temporadas con Miguel Angel Martín como entrenador jefe del primer equipo del Estudiantes. En la jornada 17 de la temporada 94-95 se hace cargo de la plantilla y desde entonces viene trabajando para consolidar el proyecto de uno de los clubs más emblemáticos del baloncesto español.

¿Sobre qué pilares se sustenta su filosofía como entrenador?

—Ningún entrenador se tiene que sustentar sobre la base de conocer distintas filosofías y aplicar la mejor; tiene que tener una base siempre, pero aplicar la que necesite su equipo, porque los equipos pueden ser distintos. Yo creo que el entrenador parte de una base y la adapta a los jugadores que tiene.

—Es decir, que el entrenador debe de huir de la rigidez o de las ideas fijas.

—Solamente en entrenadores que tienen mucho tiempo, los que pueden trabajar en un proyecto a largo plazo pueden imponer una línea, una filosofía. Entonces sí pueden intentar que todos sus jugadores la conozcan y que puedan seguir su planteamiento básico. Pero en la mayoría de las ocasiones la realidad dice que tienes relativamente poco tiempo para dotar de una filosofía propia, de un estilo de juego a un equipo. Entonces es bueno conocer distintos estilos de juego y, sin olvidar las bases de tu filosofía, adecuarte a ese equipo. El entrenador debe estar en evolución constante y su misión consiste en sacar el mayor rendimiento posible de los jugadores que tiene.

—¿Llegar a la ACB es tocar el cielo o simplemente un 'hay que seguir trabajando'?

—Es tener la fortuna de poder trabajar y conocer a otra categoría más sobre baloncesto. Es una categoría muy importante, pero no considero que sea el techo absolutamente de nada, aunque sí es un paso muy importante para un entrenador, que consiste sobre todo en tener la oportunidad de conocer esta categoría y trabajar con otros jugadores de un nivel técnico distinto.

—¿Es fácil hacerse con las riendas de un equipo de la ACB, en tu caso el Estudiantes, después de haber sido asistente del primer entrenador?



—Para mí no ha significado un paso muy difícil porque he tenido la fortuna de estar trabajando con Miguel Angel Martín durante seis años. Miguel Angel me dejó participar mucho en todas las cuestiones. Podía hablar con entera libertad, me estaba comunicando constantemente con el entrenador. Y yo sí me precio de algo es que he sido buen escuchador. Me gusta oír a la gente, me gusta saber por qué y como trabajaba. Lo que deseo es tener la memoria suficiente como para seguir manteniendo todas las experiencias que he aprendido de entrenadores como Miguel Angel y de muchos otros que han pasado por mi club, y de los que he tenido oportunidad de oírles hablar en clínicas.

—¿Te miraron de forma distinta los jugadores cuando dejaste de ser ayudante para ser el primer entrenador?

“
El entrenador debe estar en evolución constante y su misión consiste en sacar el mayor rendimiento posible de los jugadores que tiene.
”

—Completamente.

—¿Para bien o para mal?

—Yo creo que para bien. Quizá cuando trabajas como entrenador ayudante eres más accesible para ellos que el entrenador jefe y en mi caso creo que la accesibilidad se ha mantenido.

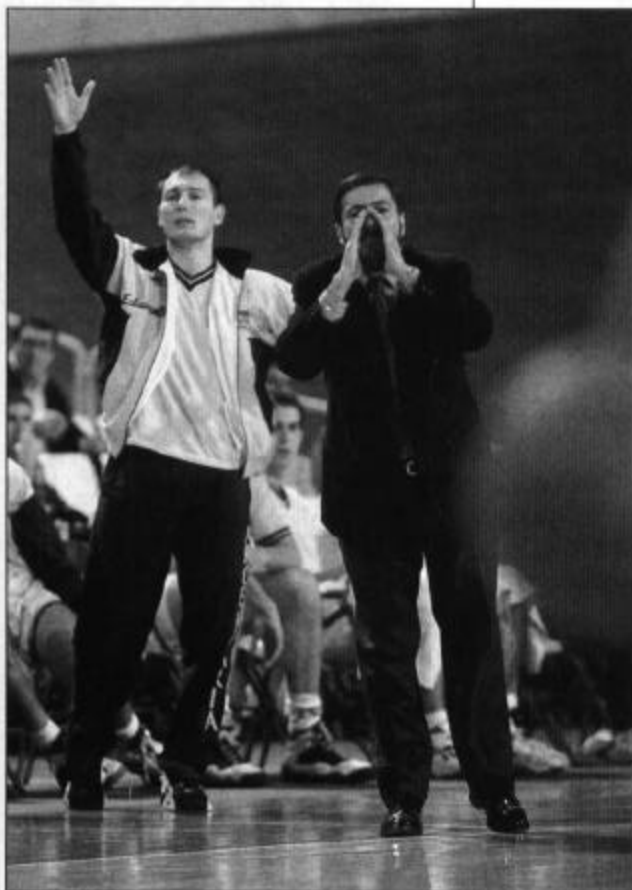
—¿Durante la temporada tienes todo el tiempo que necesitas para trabajar o se te quedan los días pequeños?

—Quizá se pierden muchos días en viajes, que se podrían aprovechar de otra forma. No creo necesario entrenar mucho más, yo creo que lo que hay que hacer es entrenar bien, aprovechar los entrenamientos. Y eso es lo que trato de exigir a todo el grupo. En la pretemporada necesitas cantidad, pero luego hay que ir en busca única y exclusivamente de la calidad. No hay más remedio, porque estás viajando, estás jugando dos partidos por semana, en algunas ocasiones hasta tres partidos en 8 días y los conceptos los tienes que coger muy rápidamente.

—En ese aspecto, ¿echas de menos cuando entrenabas con la cantera y tenías mucho más tiempo para trabajar cosas y no tenías esa urgencia de preparar hoy un parti-

do de Liga, pasado mañana otro en Europa?

—La inmediatez es un atractivo también, porque es una forma distinta de trabajar. Tienes que saber detectar un problema, tratar de solucionarlo y ponerlo en práctica. Trabajar con la cantera no es ni



mejor ni peor, es distinto. Pero esa inmediatez no debe hacernos olvidar que en la ACB hay también que formar jugadores a medio y a largo plazo. Yo soy de los que opina que también hay que trabajar a ese medio y largo plazo. No solamente debe contar la inmediatez del

“

Me parece una cuestión importante el conocer como se trabaja en otros deportes y como trabajan otros entrenadores aún en cosas que teóricamente no se parezcan mucho al baloncesto.

”

partido y si lo ganas todo está bien.

—No debe ser fácil ese trabajo. Por ejemplo en tu equipo, Estudiantes: tienes una serie de jugadores veteranos, luego están los 3 extranjeros y también una serie de jugadores muy jóvenes y con una gran proyección. ¿Cómo se amalgama ese

grupo a la hora de trabajar?

—Hay trabajos para determinados jugadores que se pueden parecer, pero en el planteamiento de trabajo por horas y por tiempo de la técnica individual para determinados jugadores es muy superior al de otros. Puede que en un momento de la temporada sea igual, pero no en el resto porque tampoco es bueno cargar en determinados jugadores muchas horas. No quiero decir en ningún momento que a los 38 años haya que dejar de hacer técnica individual.

—¿Y en cuanto al planteamiento del trabajo físico?

—La preparación física no puede ser igual porque no hay un jugador igual a otro. Podemos, al igual que a la hora del trabajo técnico, hacer todos el mismo trabajo en un momento determinado, pero durante la temporada cada uno tiene su problema. Uno tendrá un problema de resistencia, otro tendrá un problema con una rodilla complicada... Es el momento de hacer un trabajo más específico.

—Es difícil entrenar en un equipo como Estudiantes en el que cada seguidor prácticamente se puede asegurar ha tenido un balón en sus manos en un momento determinado. Incluso ha sido jugador en el

“

Yo siempre he dicho que una de las cuestiones básicas para que exista una cantera, es que los jugadores tengan ilusión por llegar al primer equipo.

”

Ramiro, y eso no debe ser igual entrenar Estudiantes u otro equipo, tú quizás no conozcas a otro equipo: ¿eso es complicado, es difícil? ¿Tú ves con tus colegas que hay ciertas diferencias?

—No tiene por qué ser más difícil que cualquier otro club en la ACB... en teoría. Lo que sí ocurre es que hay un seguimiento mucho mayor sobre cualquier cosa que puedas hacer o dejar de hacer. Puede haber una contestación o una crítica, pero bueno eso en algunas ocasiones también enriquece.

—¿Tuviste alguna vez sensación de interinidad?

—Según como se tome esa palabra, porque yo llevo 23 años entrenando en Estudiantes, entonces no se lo que es interinidad.

—En el primer equipo, naturalmente.

—Yo creo que todos los entrenadores en el momento que acceden a un puesto determinado saben que si las cosas van mal puede ocurrir que no sigan. Pero en ningún momento me dio esa sensación por parte de directivos. Si pude percibir en cambio algo desde el exterior, como si asaltaran ciertas dudas. Pero creo que eso debe sucederle a cada entrenador que accede a un banquillo de la ACB por primera vez por aquello de la falta de experiencia. Pero hay que recordar que la experiencia sólo se consigue a base de años... y alguna vez hay que empezar.

—¿No te asaltó ninguna duda?, ¿estabas seguro de tu éxito?

—No se trata de que se te encienda una lucecita ¡pum! y dices: 'voy a tener éxito', no. No es eso. Sabes lo

que puedes hacer, lo que conoces, lo que puedes ayudar a los jugadores, lo que puedes ayudar al club en un momento determinado donde pueda existir alguna duda, lo que puedes aportar con tu trabajo, lo que puedes aportar con lo que has aprendido de otros entrenadores, lo que puedes aportar con tu poca o mucha experiencia. Hay momentos determinados donde la experiencia es importantísima, pero en otros momentos simplemente la ilusión o un posible trabajo distinto puede solucionar algunos problemas.

—Un entrenador como tu, en un club con una cantera tan amplia, ¿cuántos entrenamientos ves a lo largo de la semana?

—La verdad es que menos de los que me gustaría. Me gustaría ver muchos más entrenamientos de las plantillas de base, porque me encanta ver como trabajan los entrenadores jóvenes, me gusta ver el criterio que tienen para organizar sus entrenamientos. En una época de mi formación yo me dedicaba a ver todos los entrenamientos que podía. De entrenadores mayores que yo, de más jóvenes, de distintas categorías, de otros deportes, cosa que considero también muy importante.

—¿De otros deportes?

—Tengo que decir que a mí me ha influido mucho otro deporte, aunque no me guste nada como tal. Pero yo seguí mucho a un entrenador extraordinario, para mí el mejor entrenador de España. Se llama Juan de Dios Román y es entrenador de balonmano. Me parece una cuestión importante el conocer como se trabaja en otros deportes y como trabajan otros entrenadores aún en cosas que teóricamente no se parezcan mucho al baloncesto. Pero sí hay una técnica de entrenamiento, sí existe una dirección de grupo, sí existe un ritmo de entrenamiento, que en ese caso era impresionante, donde realmente el trabajo era constante. Juan de Dios Román realizaba un entrena-



“
**Sólo hay una categoría:
 la de entrenador, estés en el equipo
 que estés. Por eso mismo no me
 importa volver a entrenar
 a la cantera. Si las circunstancias
 lo requieren, ¿por qué no?**
 ”

miento donde se obligaba, no sólo a correr y a ejercitarse físicamente, sino a pensar constantemente, que es al final lo que debe hacer un jugador: estar trabajando muy duro físicamente y al mismo tiempo ser capaz de pensar correctamente. Es muy importante para lo que puedan hacer después en la cancha.

—Entonces un entrenador lo que tiene que hacer sobre todo es estar atento por si un jugador no está pensando todo lo rápido que debiera y darle las soluciones pertinentes.

—Sí, sí. Yo creo que ese es el apoyo que se espera de los entrenadores. No solamente puede ser el reaccionar en un momento determinado, sino que realmente corregir es muy importante. Cuando un jugador se sale un poquito de la línea o cuando el equipo en un momento determinado está necesitado de ese apoyo es cuando el entrenador debe aconsejar. Y no digo que esos consejos sean los mejores, pero sí que puedan hacer reaccionar al jugador o al grupo.

—¿Hay tallos jóvenes en la cantera de Estudiantes que vengán empujando?

—Afortunadamente, sí. Estudiantes por su filosofía, por su forma de trabajar, por su vocación incluso, necesita que haya jugadores que puedan dar el salto al primer equipo a una edad relativamente temprana. Yo siempre he dicho que una de las cuestiones básicas para que exista una cantera, es que los jugadores

■ tengan ilusión por llegar al primer equipo. Cuando alguien piensa que se ha acabado esa posibilidad, que ya no hay un canal hacia el primer equipo, muchas mentalidades se echan atrás y no se trabaja con la misma ilusión.

—Este año el Real Madrid os ha puesto fácil el salto de los jugadores de la cantera al haber fichado a Herreros y Orenge, además de Mijailov.

—Esa es una circunstancia. Yo las llamo circunstancias históricas. Siempre ha sido así. Y bueno, Estudiantes también ha tenido la oportunidad en algunos casos de mantener jugadores muy importantes durante unos cuantos años en el primer equipo, que ha servido también para que se afiancen y que estén en disposición

de disputar más competiciones de más alto nivel. Pero siempre ha habido ciclos en Estudiantes, ha habido situaciones de altas y bajas. Por eso es bueno que no se deje nunca de trabajar con la base. La nueva generación dará muchas alegrías.

—Tanto el aficionado como la prensa especializada se ha sorprendido por la marcha del Estudiantes, que está peleando con los mejores tanto en la Liga ACB como en la Euroliga después de haber perdido a tres titulares. ¿A ti también te ha sorprendido esa evolución tan positiva?

—Este año todo el equipo se lo tomó como un reto. Todos, veteranos y jóvenes aceptaron tomar una mayor responsabilidad. De forma individual y también colectiva. Ese

es el secreto: la formación de un equipo donde todo el mundo se dirige en un mismo sentido. Tenemos que conseguirlo entre todos formando un grupo cerrado, donde cada uno se apoye y donde cada uno mejore al compañero. No estoy por tanto sorprendido por lo que estamos consiguiendo, y conste que pienso que no todo son los resultados.

—¿También está preparado tu equipo para cuando vengan mal dadas?

—Sí, por supuesto. Y es entonces cuando habrá que apretar y cerrar mucho más las filas. Los malos momentos pueden enriquecer al jugador y también al entrenador. Es imprescindible que la personalidad se acentúe y nada mejor como responder en los momentos de mayor debilidad. Todo el mundo sabe reaccionar más o menos bien cuando las cosas vienen bien dadas, pero cuando hay problemas allí es donde se ve la personalidad de cada jugador para cambiar, para sacrificarse por otros en algunos casos, y para sacrificarse para el equipo en definitiva.

—¿Estás contento en este aspecto?

—Sí, sí.

—¿Te han respondido totalmente?

—Sí, porque tengo jugadores inteligentes. Se dejan ayudar porque dejarse entrenar, dejarse dirigir en ciertas ocasiones es una forma de ayuda colectiva. Y si un jugador es medianamente inteligente para saber leer lo que está pasando tampoco hay que contar muchas cosas. El mismo tiene una experiencia y una idea de por donde se pueden solucionar las cosas.

—Me imagino que el entrenador también necesitará cierta ayuda. Por parte de los jugadores, de la directiva.

—Claro que necesitamos ayuda. Y en mi caso creo que la tengo.

—¿Te costaría volver a entrenar la cantera? Una vez que has conocido la élite, tal vez lo considerarás un paso atrás.



—En absoluto me parecería un paso atrás. Porque sobre todo trato de ser coherente. Cuando yo era ayudante no concebía que el entrenador ayudante fuera una categoría distinta. Sólo hay una categoría: la de entrenador, estés en el equipo que estés. Por eso mismo no me importaría volver a entrenar a la cantera. Si las circunstancias lo requieren ¿por qué no? Tanto volver a ser entrenador ayudante, siempre que participe de una idea conjunta

y de una línea de comunicación con el que pueda ser entrenador jefe, como volver a la cantera. Porque sería volver a la cantera con otro tipo de experiencias, con un bagaje distinto, con otros conocimientos que si no has estado en ACB son muy difíciles de conseguir.

—En España no suele suceder, pero en países balcánicos es bastante normal que entrenadores de élite durante ciertos períodos de tiempo se dediquen a entrenar a las canteras de los grandes equipos.

—Es que en España tenemos un problema de inmediatez. Es lo que estamos viviendo constantemente: tu puedes ser el mejor o el peor según qué semana sea. Entonces los clubs, en general, valoran única y exclusivamente el trabajo de un entrenador con un grupo de jugadores de ACB. No saben si ese entrenador podría ser muy útil en otras secciones, dentro de otras actividades del club, y no estoy hablando sólo como entrenadores de categoría de base porque un entrenador puede ser muy, muy bueno también como director técnico, sin necesidad de estar pisando constantemente la cancha; puede ser muy útil como manager general por los conocimientos que haya podido tener de otros tipos de baloncesto,

de jugadores extranjeros, de otras formas de trabajo en otros países, de conocimiento del propio mundo del baloncesto, que a lo mejor por medio de la ACB ha podido recoger esa experiencia. El entrenador puede hacer muchas cosas dentro

del baloncesto, porque está mandando constantemente el baloncesto. Puede sonar un poquito duro, pero a los clubs sólo les sirve si se ha conseguido ganar con ese equipo en ese partido y prácticamente nada más.

Y a quien a lo mejor no le han salido bien las cosas en un equipo de ACB resulta que ya no puede ser director técnico, manager general o entrenador de categorías de base.

—Me imagino de todas formas que te gustaría recoger los frutos que puedan ir dando tres jugadores que ahora son muy jóvenes y que pueden llegar a formar un triángulo mágico: Paco García, como base, Carlos Jiménez como alero, e Ignacio De Miguel como pivot.

—A lo mejor puede sonar un poco extraño, pero yo no quiero recoger los frutos de nadie; es el club Estudiantes el que recoge los frutos, porque yo he trabajado muchos años en cantera y ha habido muchos jugadores, que han pasado por los equipos del club Estudiantes que yo he entrenado, que han llegado al primer equipo y también a la selección nacional. Otros muchos no lo han hecho pero espero que si no son jugadores actualmente, al menos sean buenas personas y que yo haya po-

dido ayudar en su formación personal. No podemos decir 'recojo los éxitos de determinados jugadores'. Todos se han ido empapando de muchos y muy buenos entrenadores.

—¿Cuáles son los objetivos inmediatos del Estudiantes?

—Partiendo de unas premisas de filosofía, de mentalidad, de responsabilidad de los jugadores, de responsabilidad del equipo, nunca nos vamos a plantear ningún tope, pero es muy importante lo que nos está dando la propia competición, el nivel que seamos capaces de mantener en la cancha, entre partido y partido. La ilusión que aportamos desde el comienzo para que en una situación que era extraña o poco habitual, la teníamos que transformar en algo que nos diera suficiente confianza, que nos permitiera que nuestra autoestima creciera y que al mismo tiempo sirviera para la formación de determinados jugadores que no habían tenido muchas oportunidades en la categoría. Y en eso estamos. Ese es nuestro objetivo.

—Tercer extranjero ¿sí o no?

—Tercer extranjero, no. Por coherencia. No solamente como club, como equipo, sino como entrenador de categoría de base, creo que es suficiente con dos extranjeros. Los jugadores nacionales deben de tener más tiempo, y que sepan que no se debe perder esa oportunidad si se les da. Hay que hacer todo lo posible para que no se pierda esa oportunidad. Podemos demostrar que tenemos jugadores importantes

en nuestras categorías de base, que pueden renovar también de alguna forma el baloncesto español. No digo que necesite una renovación, pero sí que necesitamos que haya más aportación.

—24 segundos ¿sí o no?

En España tenemos un problema de inmediatez. Los clubs, en general, valoran única y exclusivamente el trabajo de un entrenador con un grupo de jugadores de ACB. No saben si ese entrenador podría ser muy útil en otras secciones, dentro de otras actividades del club.

Tercer extranjero, no. Por coherencia.

No solamente como club, como equipo, sino como entrenador de categoría de base, creo que es suficiente con dos extranjeros. Los jugadores nacionales deben de tener más tiempo, y que sepan que no se debe perder esta oportunidad si se les da.

—Sí. Me gusta ese tipo de baloncesto. Debemos adecuarnos un poquito a todo, debemos aprender no solamente a atacar en 24 segundos, sino también a defender en 24 segundos. Puede ser muy atractivo.

—Y como entrenador de cantera que has sido ¿qué te parece la 'socialización' que ha implantado la Federación al trabajar en régimen de concentración con una serie de chicos durante varios años?

—A mí me parece muy complicada, y yo creo que es producto de que no se haya mantenido un trabajo en cantera por parte de determinados clubs que lo podían hacer. A mí me parece muy bien todo lo que complementa el baloncesto; si hay determinadas poblaciones, ciudades, regiones que no pueden dotar de estructuras suficientes en el plano privado por así decirlo, para que esos jugadores se formen, bienvenido sea ese tipo de socialización donde alguien que no tenía acceso pueda tenerlo ahora. De todas formas yo sigo pensando que es muy importante que de la cantidad también pueda salir la calidad. Y es muy duro y muy difícil trabajar con determinados jugadores que normalmente no pueden ser muchos. Es difícil que todo te salga bien, por mucha información que tengas, por mucha experiencia básica que tengas con esos jugadores, es muy difícil que salga bien. Yo soy un poco más partidario de ensanchar las posibilidades de formación del jugador.

—Piensas que la de entrenador de baloncesto terminará siendo una carrera universitaria?

—Está estructurado como que sea así, una diplomatura. Me parece importante, pues el ser entrenador de baloncesto es como un crisol de información, de experiencia, de teorías de muchas cosas, de muchas asignaturas. Yo creo que tenemos que ser muy buenos técnicos -la mayoría tiene acceso a ese tipo de formación- pero también debemos ser buenos psicólogos, debemos saber manejar grupos, yo creo

que conocimientos de muchas materias. No olvidemos que un entrenador dirige y educa personas. Tiene que conocer. Tiene que tener

Yo creo que tenemos que ser muy buenos técnicos, pero también debemos ser buenos psicólogos, debemos saber manejar grupos, y creo que conocimientos de muchas materias.

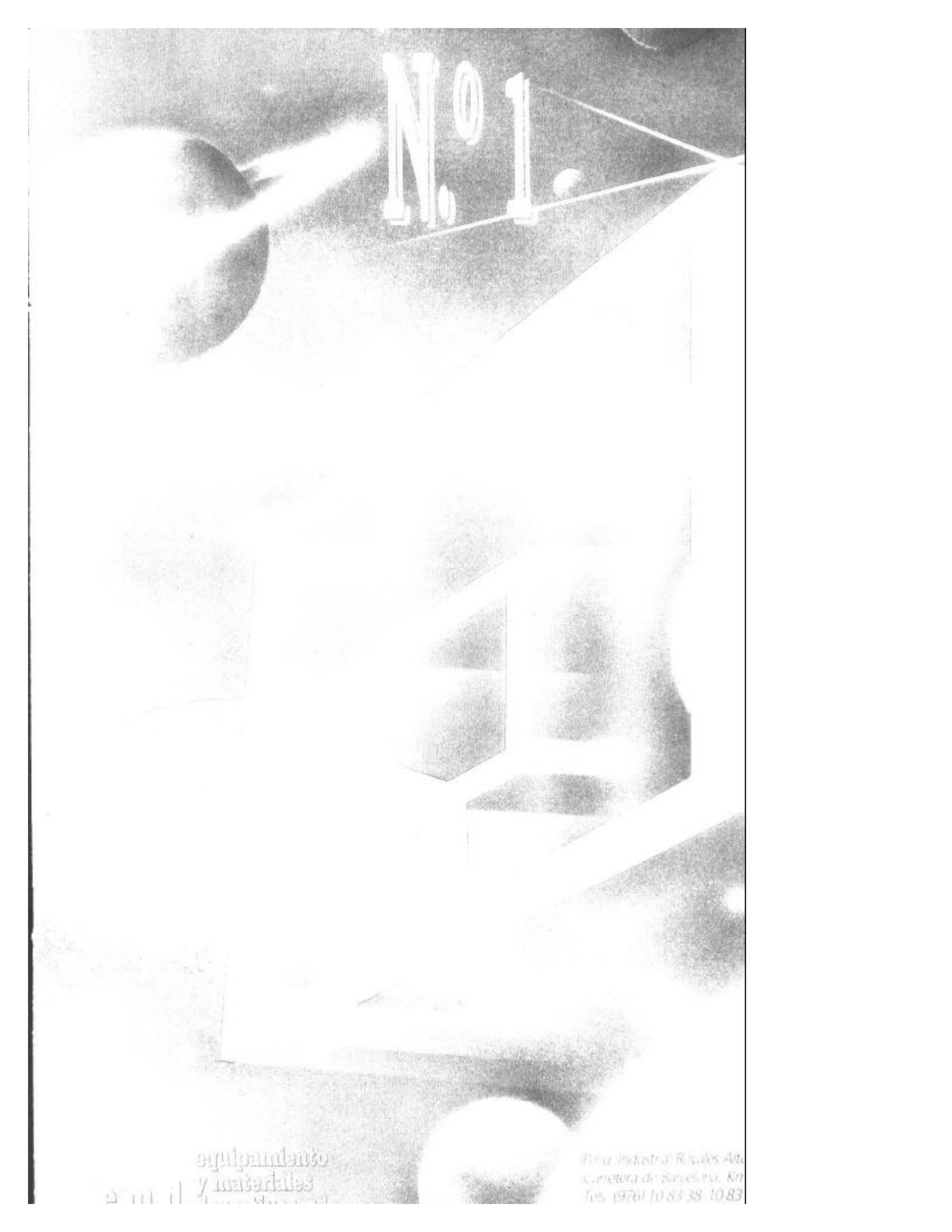
una buena base, pero tiene que estar constantemente formándose, aprendiendo, reciclándose.

—¿Cómo ves el papel de la Asociación de Entrenadores?

—Creo que la Asociación históricamente ha sido muy importante para, primero servir de medio de comunicación entre entrenadores comunicando a los entrenadores y,

segundo, ayudar a formar a los entrenadores por medio de clínicas, charlas, revistas. Yo creo que sí ha mantenido un poco más la unión entre los entrenadores, nos conocemos quizás un poquito más, en muchos casos sabemos como pensamos unos de otros, históricamente ha sido la única vía que los no afortunados han salido al extranjero, poder hacer muchos viajes a los EEUU, Yugoslavia y a otros países. Considero también que posiblemente nuestro Comité Profesional, que es parte de la Asociación, debería ser más amplio y abierto, ya que hay muchos entrenadores en España que aún no estando en la ACB, son profesionales; su problemática no es igual a la de un entrenador ACB, pero tampoco es idéntica a la de un entrenador de base, de equipos de formación. Quizás deberíamos contemplar este tema a fondo y resolver esta problemática. □



An abstract black and white photograph featuring a large, three-dimensional 'No 1' text element in the upper center. The image is composed of various geometric planes, including a large horizontal plane at the top, a vertical plane on the right, and several diagonal and horizontal planes in the lower half that create a sense of depth and perspective. The lighting is dramatic, with strong highlights and deep shadows, emphasizing the geometric forms.

No 1

equipamiento
y materiales

Para Industrias Reales Alta
Carretera de Barcelona, Km
165 (976) 10 83 38 10 83

BUSINESS *first*

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



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

**Continental
Airlines**



Para más información y reservas consulte a Continental Airlines. Tels. (911) 559 27 10, (931) 415 88 92.

La línea inteligente