

ELINIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año X • Núm. 37 • Abril 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

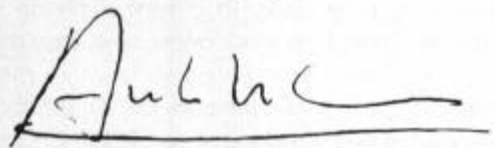
Osona, 4, bajos • Tel. (93) 418 48 18 • Fax (93) 418 51 57 • Télex 98718 APHO-E
Internet: <http://www.hoteles-catalonia.es> • E-MAIL: cataloni@nexus.es

UN LARGO RECORRIDO

Este es el décimo año consecutivo de publicación periódica de la revista CLINIC. En este tiempo, nuestra revista ha cumplido con el cometido de mantenernos al día sobre las cuestiones técnicas y científicas que afectan a nuestro trabajo como entrenadores. Tras este largo recorrido, se puede decir que CLINIC es, sin duda, la revista técnica más considerada en todo el mundo, fiel reflejo de una Asociación que gracias al esfuerzo de todos, se ha consolidado como el estandarte y medio de comunicación y unión de los entrenadores de baloncesto. La variedad de artículos y autores que colaboran en CLINIC, hacen que el contenido de la revista interese a entrenadores de distintos niveles, edades e intereses. Desde el primer momento, se han publicado artículos escritos por entrenadores, preparadores físicos, médicos, psicólogos, fisioterapeutas y árbitros de reconocido prestigio, y también traducciones de artículos en inglés e italiano de difícil acceso. Más recientemente, se han incorporado, además, colaboraciones técnicas de socios de nuestra Asociación que han tenido la amabilidad de transmitirnos, y compartir con todos nosotros, ideas que son el fruto de sus reflexiones y experiencia en las canchas. Es evidente que, sin perder su nivel, CLINIC se ha enriquecido con estas aportaciones, ofreciendo a todos los asociados una oferta más amplia que les permita pensar, cuestionarse cosas, incorporar nuevas ideas, y en definitiva no estancarse y seguir avanzando en la carrera interminable del entrenador.

El reconocimiento público que recibimos en este mismo número por parte del Presidente del CIO, D. Juan A. Samaranch, y las continuas muestras de apoyo de todos los estamentos de la FIBA y de nuestro baloncesto, nos anima a seguir en la línea emprendida, para mejorar día a día nuestra revista CLINIC.

Recibid un cordial saludo.



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

Entrenamiento eficaz (V)	
FRANCISCO J. CASTEJON	Pág. 4
Sesión de entrenamiento (y III)	
COQUE, MORANTE y RISCO	Pág. 8
Proyecto de vida deportiva	
MANEL SERRABONA	Pág. 12
Un nuevo Mini-basket	
ANTONIO CARRILLO	Pág. 18
Ataque contra zona	
JOHN G. WILFERT	Pág. 22
Actividades de la AEEB	Pág. 26
Psicología	
JOSE MARIA BUCETA	Pág. 28
Opciones ofensivas	
ZELJKO OBRADOVIC	Pág. 31
El uso de los bloqueos	
ETTORE MESSINA	Pág. 35
El tercer árbitro	
JUAN CARLOS MITJANA	Pág. 41
Entrevista con Samaranch	
PERE FERRERES	Pág. 46

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton M. Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Coordinación técnica
Franco Pinotti

Traducción
Neus Blanch

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

Han colaborado en este número

Francisco J. Castejón, Ignacio Coque, Juan Carlos Morante, Luis Miguel Risco, Manel Serrabona, Antonio Carrillo, John G. Wilfert, José María Buceta, Zeljko Obradovic, Ettore Messina, Juan Carlos Mitjana, Pere Ferreres.

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: ESTABLECIMIENTO DE UNA DISCIPLINA Y UN CLIMA DE PARTICIPACION (V)

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

Por "clima" se entiende la relación grupal, tanto las relaciones directas como las indirectas, que se establecen durante el desarrollo de la actividad en la que participa un determinado grupo. En este caso, la disciplina, el compañerismo, la responsabilidad, etc., son características determinantes en la relación y en el clima social del grupo que va a permitir que se llegue a la consecución de los objetivos previstos.

En un equipo de baloncesto, como en todo grupo humano, las relaciones personales son de gran importancia, tanto las que concurren durante la actividad como las existentes fuera de la práctica deportiva. La situación ideal sería aquella en la que todos los integrantes del conjunto supieran exactamente lo que tienen que hacer y no existieran diferencias entre cada uno de ellos. Sin embargo, en el baloncesto se observan unas diferencias que no podemos obviar, fundamentalmente en relación con el entrenador y con los jugadores.

El equipo es un medio social donde existen una serie de valores y expectativas. En este medio social, un individuo es considerado "bueno" cuando responde a las esperanzas de los miembros del grupo, pero si se aparta de las normas, si no garantiza las perspectivas depositadas en su buen hacer, si no satisface las previsiones depositadas en él, estará sujeto a las críticas del grupo.

La responsabilidad que tiene el entrenador es, en muchos casos, distinta a la de los jugadores, debido a que es la persona que toma decisiones que influyen, en gran medida, en el resto de las relaciones del equipo. Es decir, mientras un jugador puede simplificar sus actuaciones realizando lo que le piden, sin más, el entrenador debe saber qué es lo que tiene que hacer cada persona, en qué momento y lo que

La situación ideal sería aquella en la que todos los integrantes del conjunto supieran exactamente lo que tienen que hacer y no existieran diferencias entre cada uno de ellos.

implica para esa misma persona, pero también para el grupo.

Por otro lado, el grado de responsabilidad se siente de distinta manera entre los jugadores y el entrenador. Para el conjunto (jugadores, directivos, público, etc.), el entrenador es el máximo responsable, pero no siempre hay una relación directa entre grado de responsabilidad y gratificación por dicha responsabilidad. De hecho, cuando la situación del equipo no es buena, al que se despiden es al entrenador y no a los jugadores. Sin embargo, los jugadores pueden mantenerse en un discreto plano del tipo "a mí me exigen entrenar y meter canastas", pero no sólo esto es lo que se espera de los jugadores; la participación en la dinámica del grupo es determinante.

Los trabajos sobre el clima social del grupo, cuando existe una o

varias personas que tienen a su cargo a otras con el fin de conseguir unos objetivos concretos, han determinado que las buenas relaciones invitan a mejorar en los resultados. Así, es cierto que cuando existen conflictos entre las personas que integran un grupo, las acciones están dirigidas a establecer el orden y la armonía, y este esfuerzo no puede dirigirse a unos resultados determinados. Si el grupo, o parte del grupo, siente que no existe una disposición por el bien colectivo, entonces no se puede avanzar. Cuando no hay divergencias, el grupo puede dirigir su atención a la consecución de los resultados deportivos.

Siguiendo con nuestro ejemplo, de comparar la situación deportiva, en este caso el clima establecido entre los jugadores y entrenadores, con las investigaciones observadas en las aulas, se puede afirmar que en un centro escolar, o en una clase, cuando se mantiene un orden adecuado, la consecución de los resultados académicos es muy alta, y se debe a que los alumnos mantienen la atención en los objetivos que propone el profesor. Cuando existen conflictos en las clases, los alumnos ven al profesor como una especie de "apaga fuegos", es decir, la persona que se encarga de mantener cierto orden y disciplina, pero que no logra enseñar mucho al grupo. En el caso del deporte ocurren situaciones semejantes; un grupo que tiene un entrenador preocupado por el orden verá a dicho entrenador como una persona que

se encarga de que no exista cierta desorganización, pero no perciben que les ayude a mejorar en su rendimiento.

Otra situación escolar típica es cuando se hacen determinados trabajos en grupo y algún miembro del mismo no hace el trabajo, pero sabe que los demás harán su parte, porque el compromiso del grupo exige presentar el trabajo, si no suspenden. El alumno que no ha colaborado consta con los demás, pero la realidad es que él se ha aprovechado a costa del grupo. En estos casos, la colectividad ha realizado un esfuerzo que ha permitido superar la situación, incluso con un miembro que no ha colaborado. En el deporte también ocurren situaciones parecidas.

Sin embargo, una diferencia que no se puede extrapolar de un aula a un equipo, es la exigencia al rendimiento de conjunto. Un equipo de baloncesto tiene que demostrar en los partidos que cada unidad, cada jugador, cumple con su cometido, pero que la suma de las acciones individuales repercutan en el bien colectivo, sin que existan rémoras que disminuyan el ritmo del conjunto. Por ejemplo, Buceta (ver revista CLINIC nº 30, pág. 20) presentó el término "holgazanería social". En estos casos, un jugador piensa que porque él, en un determinado momento, no actúe tal como se espera, el resto del grupo puede enmascararlo y terminará por solucionar la situación, sobre todo los jugadores que tienen mayor peso dentro del grupo. Sin embargo, cuando la situación interna del grupo no es la adecuada, esta "holgazanería social" se hace más explícita, y redundará en perjuicio del equipo.

Veamos un ejemplo práctico. Hace unos pocos años, cuando entrenábamos un equipo de cierto nivel, antes de comenzar los partidos que suponían que el equipo ascendería, la directiva comenzó a hablar con algunos jugadores para



renovar de cara a la temporada siguiente. Los jugadores que no fueron llamados comenzaron a disminuir su entrega y también empezó a

La responsabilidad que tiene el entrenador es distinta a la de los jugadores, debido a que es la persona que toma decisiones que influyen, en gran medida, en el resto de las relaciones del equipo.

observarse diferencias entre los miembros del grupo. Ante esta situación, no es fácil motivar a los jugadores para que se centren en cumplir los objetivos, ya que su atención

se encuentra en saber si la directiva va a hablar con ellos para renovar. En este ejemplo, los jugadores que no eran llamados no tiraban del equipo como los jugadores que sí eran convocados para renovar de cara al año siguiente. Como era de esperar, el equipo no ascendió.

Situaciones como la descrita en el ejemplo, implican una disminución del rendimiento en todos sus aspectos, pero en el caso del clima social que existía en el grupo, se

resintió de tal forma, que el conjunto terminó por no lograr el objetivo que se había propuesto.

Otra situación que afecta en buena medida al conjunto son las reglas, necesarias para comprobar el funcionamiento y la dinámica del

No debe confundirse compañerismo y respeto mutuo con amistad. De hecho, los compañeros trabajan juntos, se ven a diario, colaboran en la misma actividad, pero los amigos pueden que no tengan los mismos objetivos, que no se vean en mucho tiempo y, sin embargo, sigan siendo amigos.

grupo. Muchas reglas son de carácter implícito y no son necesarias incluirlas en un reglamento. Pero existen otras reglas que tienen que ser explícitas para evitar equívocos. Por ejemplo, los jugadores necesitan saber qué es lo que se pretende conseguir y en el caso particular de cada uno de ellos, cuáles son los objetivos y las tareas que tienen que cumplir. Veamos otro ejemplo. Existen entrenadores que al llegar a un equipo dicen "para mí", todos los jugadores son iguales y tienen las mismas oportunidades para jugar", sin embargo, nada está más lejos de la realidad. Hay jugadores que saben que van a jugar más que otros y hay jugadores que saben que van a jugar menos que otros. Pero con afirmaciones como la señalada, algunos jugadores se crean expectativas que no se cumplirán. Normalmente, lo que ocurrirá en algún momento es que algún jugador que esperaba jugar y no juega, creará conflictos. No obstante, si a cada uno de los jugadores se le dice desde un principio claramente lo que se va a exigir, difícilmente se llegará a situaciones conflictivas. Si al jugador que va a jugar poco le decimos cual es su función, de la misma forma que al que juega más, las relaciones del conjunto no deberían ser conflictivas.

¿Y qué decir de la amistad entre

los jugadores? Existen algunos entrenadores, sobre todo en categorías inferiores, que intentan que los jugadores del equipo sean amigos, y es cierto que en las edades menores, la amistad es lo que hace que los jugadores se impliquen en el juego.

Pero con categorías mayores, el concepto de amistad es muy diferente. Los jugadores deben estar unidos, pero no necesariamente ser amigos, aunque es cierto que si son amigos mucho mejor. Intentar que un grupo

de adultos sea amigo a la fuerza puede suponer un error, porque al final el objetivo no se cumple y se presentan los conflictos. En estos casos no debe confundirse compañerismo y respeto mutuo con amistad. De hecho, los compañeros trabajan juntos, se ven a diario, colaboran en la misma actividad, etc., pero los amigos pueden que no tengan los mismos objetivos, que no se vean en mucho tiempo y sin embargo, sigan siendo amigos.

Los intereses colectivos pueden, en muchos casos, implicar mayor exigencia que la que concurre en una amistad. Si el comportamiento genérico de amistad significa una limitación en el horizonte de las aspiraciones del grupo, será necesario separar la amistad de las obligaciones sociales. Para ello se deberá establecer unos códigos de conducta que permitan diferenciar la actividad común de las relaciones afectivas del grupo.

Un último elemento a tener en cuenta es el grado de diferencias individuales a las que hay que atender en cualquier grupo. Hay que tener en cuenta que cada equipo es diferente, cada entrenador y

cada jugador también. Sin embargo, la tendencia en la mayoría de las situaciones es unificar. Si bien es cierto que hay que intentar buscar situaciones que sean justas para todos, también es cierto que hay que tener en cuenta las diferencias individuales y respetarlas. Cualquier entrenador debería saber que todos los equipos son diferentes y que debe tener en cuenta la singularidad y la individualidad. El equipo es un conjunto de personas, las actividades están orientadas hacia esas personas y cada jugador y el entrenador intentan aportar su saber, su dominio y su experiencia. Detectar qué elementos corresponden a la colectividad y qué elementos son individuales no es tarea fácil, pero debe ser tenido en cuenta para evitar rechazos e incomprensión y como resultado, conflictos. Para saber las diferencias habrá que establecer unas estrategias que permitan localizarlas, ya sea por iniciativa del entrenador o con ayuda de sus auxiliares (principalmente un psicólogo, pero también el segundo entrenador, preparador físico, fisioterapeuta, etc.). De esta forma ser

Cualquier entrenador debería saber que todos los equipos son diferentes y que debe tener en cuenta la singularidad y la individualidad. El equipo es un conjunto de personas, las actividades están orientadas hacia esas personas y cada jugador y el entrenador intentan aportar su saber, su dominio y su experiencia.

podrá establecer una fuerte unión entre lo que verdaderamente es tangible y lo que corresponde con aquellos aspectos intangibles (valores, creencias, etc.) pero que pueden manifestarse en mayor o menor medida, dependiendo de determinadas circunstancias. Además hay que tener en cuenta que esta individualidad dentro del grupo no es estable, sino que pueden producirse cambios que ayudan a desarrollar al grupo o que pueden poner freno a la consecución de los objetivos. □

Organizado por la Asociación
Europea de Entrenadores

CLINIC INTERNACIONAL EUROBASKET 97

Badalona, 2 y 3 de Julio de 1997

PROGRAMA

- Día 1 de Julio**
De 20 a 22 h.: entrega de documentación
- Día 2 de Julio**
De 8 a 10 h.: entrega de documentación
10,00 h.: Stan Morrison
11,30 h.: Bob McKillop
16,30 h.: Alfred Julbe
18,00 h.: Stan Morrison
- Día 3 de Julio**
09,30 h.: Bob McKillop
11,00 h.: Manel Comas
16,30 h.: Stan Morrison
18,00 h.: Bob McKillop

TEMAS

- MANEL COMAS:** ✓ Utilización del jugador importante en bien del equipo
- ALFRED JULBE:** ✓ Trabajo para mejorar la rapidez del contraataque
- BOB MCKILLOP:** ✓ Organización y planteamiento del entrenamiento
✓ Situaciones especiales
✓ Detalles para mejorar nuestro juego
- STAN MORRISON:** ✓ Ataque eficaz
✓ Construcción de la defensa de interior a exterior
✓ Entrenamiento de pretemporada

Lugar de celebración: Poliesportiu Municipal La Plana
Passatge La Plana, 14-26 • 08912 BADALONA (BARCELONA)

Inscripciones: Remitir la hoja de inscripción a la

ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

Jorge Juan, 82, 5º 1ª • 28009 MADRID

Tels. (91) 575 21 81 • (91) 575 35 65 • Fax (91) 577 50 73

CONFERENCIANTES

STAN MORRISON



Fue un gran jugador en su etapa universitaria y jugó durante una temporada en Eurocopa con el Real Madrid en 1962. Su carrera de entrenador comenzó en 1964 en "El Camino" High School de Sacramento, en el que permaneció tres temporadas y fue nombrado Entrenador del Año de California durante dos años consecutivos. Las temporadas siguientes fue entrenador asistente del San Jose College y del equipo de la University of Southern California, hasta convertirse en entrenador jefe en 1972 de la University of Pacific, donde permaneció durante siete años. De 1979 a 1986 entrenó a la University of Southern California siendo su mejor temporada en el año 1985 donde fue nombrado Entrenador del Año por distintos foros relacionados con el Baloncesto. Desde Abril de 1989 es el entrenador jefe de San Jose State University, siendo nombrado Entrenador del Año en 1994 de la Big West Conference y de Northern California. Por su experiencia e historial es un prestigioso entrenador y un gran conocedor del baloncesto universitario americano. ●

BOB MCKILLOP

Nació hace 46 años. Jugó y se graduó en la Hofstra University donde fue nombrado MVP en 1972. Tras la Universidad pasó a jugar en la NBA con los Philadelphia 76'ers. Comenzó su carrera de entrenador en 1973 en la Holy Trinity High School hasta 1978. Tras un año como entrenador asistente en el Davidson College, fue nombrado entrenador jefe de la Long Island Lutheran High School, donde obtuvo el premio de Mejor Entrenador del Año del New York News en cuatro ocasiones y uno de los mejores historiales como entrenador de High School. En 1989 volvió a Davidson College como entrenador jefe, donde permanece en la actualidad, siendo nombrado la temporada pasada y la presente Mejor Entrenador del Año de la Conferencia Sur. Tiene una gran experiencia en el Baloncesto Internacional y ha colaborado con las Federaciones Italiana, Griega y Sueca en distintos programas técnicos. Ha impartido en varias ocasiones Clínicos de la E.A.B.C. en Eslovenia, Alemania e Italia, y está considerado uno de los mejores entrenadores de jóvenes valores. ●



MANEL COMAS



Nació en Barcelona el 29 de Noviembre de 1945. Estuvo como entrenador ayudante en el Colonificio. Como primer entrenador ha trabajado en los siguientes equipos: Basket Badalona, Mollet, Joventut, Llorç 43, Zaragoza, Granollers, Cáceres, y en la actualidad es el entrenador jefe del Taugrés. En 1961 ganó la Copa Korac con el Joventut. Con el Taugrés ha sido Campeón de España y Campeón de Europa. También fue Seleccionador Nacional Junior. Ha sido profesor de la Escuela Nacional de Entrenadores. ●

ALFRED JULBE

Nació el 6 de Julio de 1960 en Barcelona. En la temporada 1983-84, fue entrenador del Sant Josep de Badalona Juvenil Masculino, siendo nombrado mejor entrenador de la categoría. En las dos siguientes temporadas fue entrenador ayudante del Joventut de Badalona. De 1986 a 1989 fue primer entrenador ayudante del Joventut de Badalona. En 1989 fue elegido mejor entrenador español del año. En la misma temporada quedó con el Joventut de Badalona Subcampeón de la Recopa de Europa. Desde 1989 hasta 1994 fue entrenador del Valvi Girona. Después entrenó durante dos años al C.B. Zaragoza. Este año ha entrenado al Joventut de Badalona y ha conseguido con este equipo la Copa del Rey. Ha sido el Seleccionador Español en los Juegos del Mediterráneo. ●



Con la colaboración de:

Ajuntament de Badalona

Patrocina:

CONVERSE



EL DISEÑO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO (y III)

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

LA VUELTA A LA CALMA

Esta fase de la sesión de entrenamiento está integrada por los ejercicios encaminados a reducir de manera progresiva la intensidad del esfuerzo, así como la excitación y concentración que la realización de las tareas requería, conduciendo paulatinamente al organismo del jugador a unos niveles funcionales próximos a los basales, al tiempo que se activan y aceleran los procesos de recuperación de los sustratos energéticos requeridos durante el entrenamiento. De esta forma, se sitúa al organismo en un estado óptimo de predisposición ante la próxima sesión.

Por tanto, la *parte final* o conclusiva de la sesión de entrenamiento persigue el aumento futuro de la capacidad de rendimiento del jugador de baloncesto (acelerando su recuperación), al tiempo que una disminución del riesgo de lesiones musculares y articulares que sobrevienen como consecuencia de la sobrecarga (tendinitis, osteopatías, etc.). Haciendo hincapié en esta parte de la sesión pueden reducirse ostensiblemente estos factores de riesgo. A pesar de ello, aún conociendo la importancia de esta parte de la sesión de entrenamiento, paradójicamente, muchos técnicos no le prestamos la atención debida.

Existen multitud de situaciones en las que la vuelta a la calma es especialmente importante. Por ejemplo:

► **PRETEMPORADA.** En ella el volumen de entrenamientos es muy alto, con sesiones dobles y un gran requerimiento físico y técnico-táctico que provoca una progresiva acumulación de fatiga en los jugadores. Una correcta fase de vuelta a la calma después de cada sesión favorece la regeneración y acelera la recuperación del deportista, mejorando, así, su predisposición y potencial para la próxima sesión.

► **PERIODOS DE CONCENTRACION.** Esta situación se produce muy a menudo para preparar cualquier tipo de competición. Las sesiones de trabajo son intensas y el tiempo de recuperación es mínimo. Este tipo de situaciones están, en ocasiones, relacionadas con el siguiente punto.

► **COMPETICION POR SISTEMA DE CONCENTRACION.** Se da esta circunstancia en algunas competiciones de nuestro baloncesto. Los partidos se desarrollan en 4 o 5 días y normalmente es el último en el que nos jugamos el puesto de clasificación. Por esta circunstancia, todo lo que podamos hacer para incrementar la capacidad de recuperación del jugador, será positivo para el equipo.

► **ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD.** Esta circunstancia se va a producir casi a diario en muchos momentos de la temporada. El

jugador acumula mucha fatiga física y psíquica (estrés, ansiedad, excitación), el tono muscular es excesivo y no debe terminar el entrenamiento en estas condiciones.

En todas estas situaciones la importancia de la aceleración en los procesos de recuperación es extraordinaria. Por eso, vamos a establecer un patrón ideal a seguir en la **PARTE FINAL** de la sesión en la que podemos distinguir varias fases, que deben aplicarse en el orden cronológico en el que aquí se presentan:

Fase 1: Disminución progresiva de la frecuencia cardíaca

Fase 2: Facilitación del retorno venoso

Fase 3: Destonificación muscular

Fase 4: Optimización de la recuperación

Fase 1: Disminución progresiva de la frecuencia cardíaca

Es una fase de recuperación activa que hace que la transición

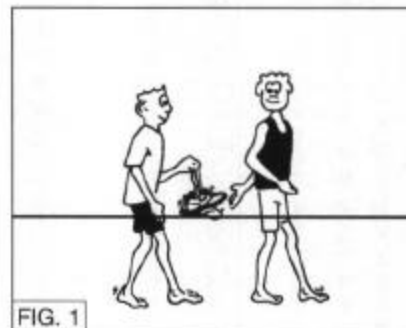


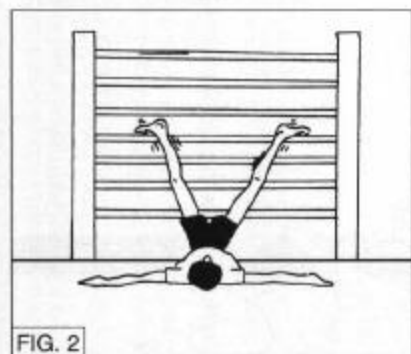
FIG. 1

entre el final del entrenamiento y los ejercicios más estáticos se produzca de manera fluida y sin bruscos cambios.

Esta fase está integrada por actividades como caminar o trotar suavemente, a poder ser sin las zapatillas de basket (ver figura 1). Con ello, pretendemos recuperar las sensaciones de las plantas de los pies, muy maltratadas durante la sesión por los vendajes compresivos y por la dureza de suelo y las zapatillas. Durante el recorrido, el jugador debe prestar especial atención a la movilidad de los dedos y tobillos. Esta práctica es conveniente llevarla a cabo después de sesiones de más de una hora de entrenamiento. La duración de esta tarea oscilará entre 2 y 5 minutos.

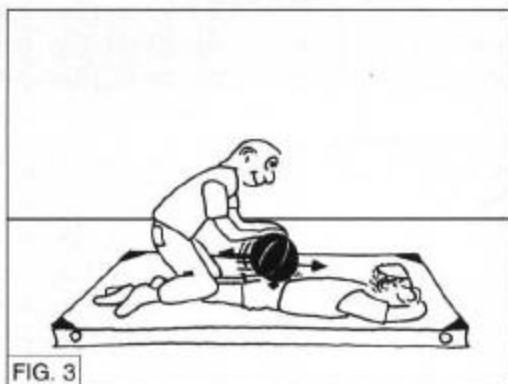
Fase 2: Facilitación del retorno venoso

Es una fase estática que intenta favorecer y mejorar el transporte y eliminación del ácido láctico (elemento limitante del trabajo muscular), desde los músculos activos hasta el torrente sanguíneo.



Dentro de esta fase podemos desarrollar las siguientes actividades:

- ✓ Piernas en elevación apoyadas en la pared con movilizaciones de los dedos de los pies, los tobillos, etc. (ver figura 2).
- ✓ Maniobras básicas de drenaje linfático por parejas.
- ✓ Percusiones, golpes suaves en los músculos que más han traba-



jado (individualmente y por parejas)

✓ Rozamientos con balón. Consiste en hacer rodar un balón de basket por encima de los grupos musculares que nos interese recuperar, de una manera lenta y realizando una presión constante, pero no brusca (ver figura 3).

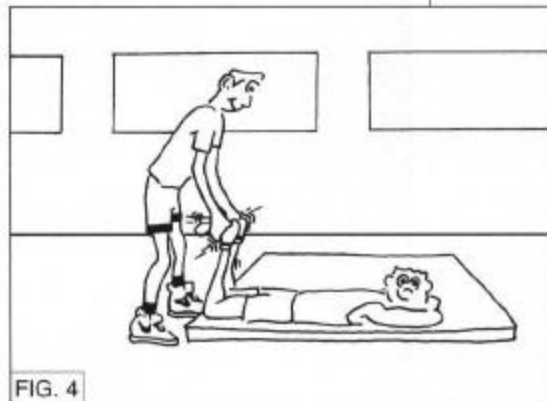
Esta fase será imprescindible en aquellos entrenamientos con predominancia de ejercicios anaeróbicos lácticos, por ejemplo en las sesiones en las que se realiza un trabajo defensivo exhaustivo. La duración de estos ejercicios podrá oscilar entre 5 y 10 minutos.

Fase 3: Destonificación muscular.

Consiste en intentar que los músculos abandonen la hipertonía que ha producido el entrenamiento logrando que recobren los niveles de elongación muscular de una manera natural y relajada.

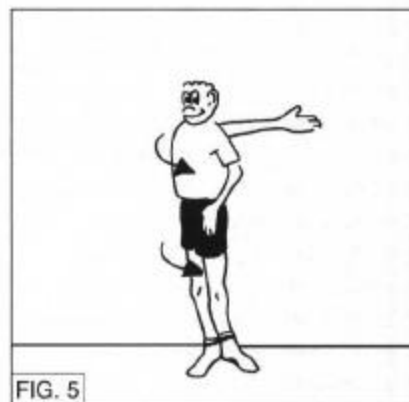
Se realizarán maniobras de dos tipos fundamentalmente:

- movilizaciones y oscilaciones musculares: individuales (sentados con las piernas en ángulo de 45 grados, soltar gemelos) o, por parejas.



(movilización de piernas y brazos, etc.) (ver figura 4).

• estiramientos pasivos con angulaciones de exigencia media-baja (ver figura 5 y 6); es importante no confundir esta fase con el entrenamiento de la flexibilidad. Después de un entrenamiento intenso no es conveniente realizar un trabajo de flexibilidad intenso. Esta parte es obligatoria en cualquier entrenamiento. Su duración puede oscilar entre 5 y 15 minutos.



Fase 4: Mecanismos de optimización de la recuperación

En esta parte final aceleramos y facilitamos los mecanismos de recuperación del jugador. Son prácticas basadas en la interiorización, a través del control de la respiración y la relajación, logrando los siguientes beneficios:

- Se alcanza un estado fisiológico caracterizado por un ritmo metabólico más bajo y una disminución de los ritmos cardíacos y respiratorios.
- La concentración de lactato en sangre disminuye bruscamente casi 4 veces más rápido que descansando simplemente tumbados en una situación segura y tranquila.
- Se produce una reducción de la utilización del oxígeno y de la producción de anhídrido carbónico.
- Disminuyen los impulsos captados por el

receptor anuloespiral por lo que se reducen los impulsos que llegan a la médula. Se produce por tanto un descanso/reposo del sistema nervioso y, por tanto, del muscular.

Las técnicas que proponemos son las siguientes:

A) Interiorización de la respiración:

Debemos combinar los tres tipos de respiraciones existentes:

A.1) Respiración abdominal o diafragmática. El aire llena la zona más baja de los pulmones y la más irrigada de sangre.

A.2) Respiración costal: el aire llena la zona media de los pulmones. Se efectúa separando las costillas y dilatando la caja torácica como un fuelle.

A.3) Respiración clavicular. Se efectúa elevando las clavículas para permitir el ensanchamiento pulmonar de esa zona.

El jugador tumbado en una posición cómoda debe diferenciar cada uno de los tipos realizando inspiraciones lentas y espiraciones muy suaves y más largas que la inspiración. Posteriormente se realizarán varias respiraciones teniendo conciencia de que se utilizan progresivamente las tres zonas pulmonares, tanto en inspiración como en espiración.

B) Técnicas de relajación:

B.1) *Relajación Yóguica*: se inicia en una posición cómoda y estable, estirándose y con sensaciones de peso y calor. La relajación muscular sigue un orden de pies a cabeza deteniéndose en todos los segmentos corporales. Posteriormente la mente se centra en la respiración y en alguna imagen que nos resulte confortable.

B.2) *Método Jacobson*: "es una reducción progresiva y voluntaria de la contracción, tono o actividad de los músculos y del sistema motor correspondiente, pudiendo ser local o general". El método exige una concentración dirigida sobre una

determinada zona corporal. El jugador debe percibir como se contrae un grupo muscular y que observe como se va relajando. La postura recomendada es decúbito supino. El método comienza relajando las

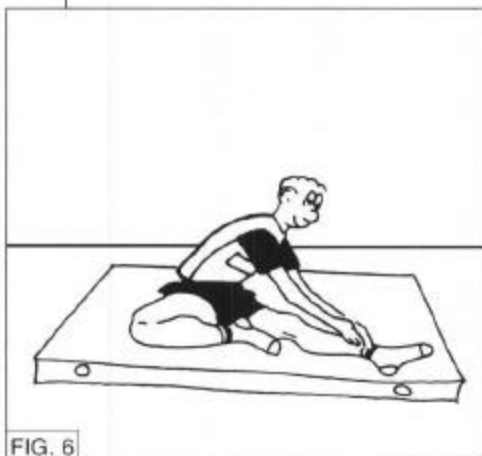


FIG. 6

extremidades, posteriormente el abdomen y finalmente la cabeza y el rostro.

B.3) *El control mental*: el jugador tiene que lograr estar muy cómodo. Se comienza sintiendo pesadez en los párpados, para pasar progresivamente al resto del cuerpo. Posteriormente se relaja la mente con técnicas de visualización que nos permiten llegar a un estado de

métodos diferentes a estos, usados en la actualidad. Estos son muy empleados y existe mucha biografía en la que se encuentran explicados detalladamente, con el fin de que podáis utilizarlos.

Para llevar a cabo esta parte de la sesión se requiere una serie de condicionantes externos que, por desgracia no siempre están a nuestro alcance; estos son:

- la temperatura ideal es de, 18-20 grados.
- la superficie sobre la que se tumben debe ser aislante y algo amortiguante.
- el espacio ha de tener pocos ruidos para lograr una buena concentración. Con música se puede paliar parte de estas molestias (ver fig. 7).

Esta última fase de la parte final de la sesión es especialmente importante en las situaciones narradas anteriormente (pretemporada, concentraciones, etc...).

La duración estará en función de multitud de variables como: instalación, método elegido, etc. pero el entrenador deberá tener en cuenta que se trata de una fase de interiorización, en la que la concentración, la atención e incluso el hábito de realizar estas técnicas, va a ser

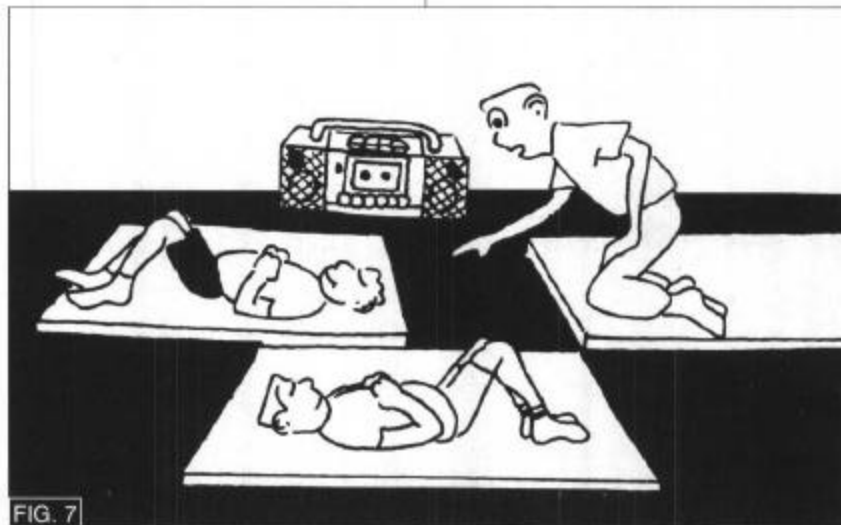


FIG. 7

relajación muy profundo desde el que podemos realizar multitud de ejercicios mentales (ver figura 6).

Existen una gran variedad de

determinante para calcular el tiempo que es necesario, que por regla general va a ser mayor que cualquier fase de las anteriores. □

A E E B

CLINIC INTERNACIONAL



**V CENTENARIO
MELILLA**
1497 1997

Melilla, 24 al 27 de julio de 1997

Conferenciantes



LOLO SAINZ
Seleccionador Nacional
de España



GARRY ST. JEAN
Entrenador Sacramento
Kings



JAVIER IMBRODA
Entrenador Unicaja
de Málaga



AITO GARCIA RENESES
Entrenador ACB

Para cualquier información
dirigirse a:

**ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DE ENTRENADORES
DE BALONCESTO**



Calle Jorge Juan, 82 - 5º 1ª
28009 Madrid

Tels. (91) 575 35 65

(91) 575 21 81

Fax (91) 577 50 73

Colaboran:



Ciudad Autónoma de Melilla
CONSEJERÍA DE CULTURA,
EDUCACIÓN,
JUVENTUD Y DEPORTE



Consejo
Superior de
Deportes

Patrocina:



GENERALIZACIONES SOBRE UN PROYECTO DE VIDA DEPORTIVA EN EL JUGADOR DE BALONCESTO

Por **MANEL SERRABONA** (Preparador Físico de las categorías inferiores Joventut de Badalona. Licenciado en INEF)

Este artículo tiene como objetivo el establecer unos criterios básicos para la realización de un proyecto de vida deportiva en el jugador de baloncesto. No pretende ser un estudio exhaustivo, sino que son ciertas conclusiones que hemos extraído de la observación en las categorías inferiores del club y de la lectura de bibliografía específica sobre el tema. El trabajo que debe realizarse, entendido de forma amplia y global, es mucho más importante y específico. Debe constatar de aspectos básicos del entrenamiento como son el modelo de planificación, la carga de entrenamiento, las sesiones recomendadas en cada etapa,...

Nos centraremos en cuestiones básicas de carácter madurativo y de metodología del entrenamiento a partir de las cuales deberán surgir los conceptos arriba mencionados. De esta forma obtendremos un marco general e integrador coherente con la filosofía del club.

Las investigaciones realizadas acerca de la repercusión de los ejercicios físicos sistemáticos en el organismo joven dan como resultado que el cuerpo infantil y juvenil en desarrollo necesita del estímulo de movimiento tanto para su evolución funcional y estructural óptimas de los distintos sistemas orgánicos, como para el crecimiento armonioso en su totalidad. Para un óptimo desarrollo madurativo, la dosificación de las cargas de entrenamiento es fundamental. Es necesario conocer la amplitud fisiológica de la

capacidad de rendimiento y las peculiaridades biológicas del organismo en desarrollo.

El concepto de desarrollo madurativo va ligado al de crecimiento, no obstante este último requiere de un análisis. No significa tan solo un aumento de talla y peso, sino que implica una diferenciación individual. En este sentido, la velocidad de crecimiento difiere en las distintas etapas evolutivas. Existen fases, a lo largo del proceso madurativo, en las que una capacidad puede entrenarse y desarrollarse más ampliamente que en otras etapas, son las denominadas fases sensibles (Martín, D. 1980; Hahn, E. 1988; Grosser, M. 1992). Estas fases deben ser aprovechadas para obtener un amplio rendimiento de las capacidades físicas del jugador a lo largo de su carrera deportiva (Cuadro 1). Esto no significa que durante determinadas etapas el entrenamiento

Cuadro 1

Capacidades y cualidades físicas sensibles de trabajo en cada etapa

Etapas	Edad	Contenido P.F. sensible
Infancia	4-7	Flexibilidad Resistencia anaeróbica aláctica Capacidades coordinativas
Infancia	8-10	Velocidad de reacción Resistencia anaeróbica aláctica Flexibilidad Capacidades coordinativas
Infancia	10-13	Resistencia anaeróbica aláctica Fuerza rápida Fuerza resistencia Flexibilidad Capacidades coordinativas (orientación espacio-temporal)
Pubertad	14-15	Fuerza máxima Fuerza explosiva Resistencia aeróbica Flexibilidad Capacidades coordinativas Velocidad de reacción Resistencia anaeróbica aláctica
Adolescencia	16-17	Fuerza máxima Fuerza explosiva Resistencia aeróbica Resistencia anaeróbica aláctica Flexibilidad Capacidades coordinativas Velocidad de reacción

deba centrarse exclusivamente en unas capacidades físicas concretas, sino que manda darles una cierta prioridad.

Por otro lado, es una realidad que el crecimiento es actualmente más rápido que en las generaciones anteriores. Es el llamado fenómeno de aceleración (*). Entre crecimiento y maduración existen íntimas relaciones. Por tanto, pode-

Etapas en la vida deportiva del jugador de baloncesto

- a) Etapa de iniciación deportiva
 - a.1) Fase de práctica regular inespecífica (5-7 años)
 - a.2) Fase de formación general polivalente (8-10 años)
 - a.3) Fase de preparación multilateral orientada (11-13 años)
 - a.4) Fase de iniciación específica (14-16 años)
- b) Etapa de obtención de alto rendimiento
 - b.1) Fase de especialización (17-19 años)
 - b.2) Fase de perfeccionamiento (20-22 años)
 - b.3) Fase de estabilidad y alto rendimiento (23-28 años)
- c) Etapa de funcionalidad decreciente
 - c.1) Fase de conservación del rendimiento (29-34 años)
 - c.2) Fase de adaptación compensatoria en la reducción del rendimiento (35-38 años)
 - c.3) Fase de readaptación funcional para el rendimiento no competitivo (39-... años)

ETAPA DE INICIACION DEPORTIVA♦ *Fase de práctica regular inespecífica (5-7 años)*

Escuela de baloncesto: características generales del grupo.

Existe un desarrollo muy rápido en estas edades. En esta etapa se perfeccionan y adquieren las primeras combinaciones de movimiento. El desarrollo de las formas motrices infantiles se manifiesta en un aumento cuantitativo del rendimiento, una mejora cualitativa y una capacidad para utilizar los diferentes patrones de movimiento aprendidos en situaciones cambiantes o en diferentes tareas. Se incrementan de forma importante los aspectos lúdicos, motores y de actividad. Por ello, es necesario un aumento del espacio y de los medios.

A nivel metodológico hay que programar las sesiones con mucho material alternativo (pelotas de tenis, aros, picas,...). Es un buen período para introducir los primeros juegos competitivos. Es positivo utilizar todas las formas motoras posibles, intentando conseguir un amplio bagaje motriz en el niño. Por otro lado, hay que posibilitar el trabajo en grupo con el fin de estimular los aspectos senso-perceptivos. Surge

la búsqueda de un mayor rendimiento en el juego, la necesidad de imitación y sobre todo el aumento de la capacidad verbal. La percepción de informaciones verbales se puede ejercitar con facilidad, pero el procesamiento informativo en la actividad motora sigue siendo muy limitado.

El entrenamiento debe estar enfocado de forma lúdica y divertida. En este sentido, quizás el aspecto más reseñable sea la forma de gestionar la sesión y el planteamiento de las estrategias para conseguir los diversos objetivos. Para estimular el desarrollo motor del niño hay que proporcionarle suficiente libertad de movimientos, así como también condiciones apropiadas para su actividad. El niño debe tener la posibilidad de jugar en grupo y desarrollar todas las formas motoras posibles, como por ejemplo juegos con pelota, trepar, correr y saltar,... Las formas motoras básicas deben

(*) Entendemos por **aceleración** el crecimiento más intenso y el desarrollo más acelerado de la generación actual. Esa tendencia hacia la aceleración del crecimiento se ha confirmado en todos los países civilizados del mundo. La aceleración es más marcada en los niños de las grandes ciudades que en la población rural. No sólo se da una anticipación del crecimiento sino una talla final mayor. Las causas de la aceleración vienen determinadas por la gran cantidad de estímulos ambientales (una mayor carga psíquica) y los hábitos alimentarios (Nocker, J. 1980).

mos pensar que el organismo tiene menos tiempo para llevar a cabo los complicados procesos de maduración.

Proyecto de vida deportiva

La construcción de un proyecto de vida deportiva está sujeto a los procesos de maduración y desarrollo del individuo. Todo ser humano sufre una serie de cambios anatómicos y morfológicos a lo largo de su vida. Existen una serie de etapas diferenciadas durante el crecimiento y la maduración del ser humano con unos rasgos generales que le son propios. Estos han de ser conocidos con el fin de diseñar y planificar las sesiones de práctica físico-deportiva. Es muy importante que todo jugador sea orientado en su vida deportiva para un proyecto que permita errores, muy frecuentes cuando se precipitan los acontecimientos deportivos y no se respetan temporalmente los criterios madurativos.

Las etapas que se proponen no deben entenderse como compartimentos estancos, sino como partes de un proceso continuo. Hay que tener siempre presente las diferencias individuales durante el crecimiento y maduración del hombre. La edad cronológica no siempre se corresponde en su totalidad con la edad madurativa debido a múltiples factores (herencia, ambiente social, nutrición,...). Las características generales que ofrecemos en cada etapa tienen que observarse desde una óptica globalizada (Meinel, K. Schnabel, G. 1988).

Desde el punto de vista deportivo podemos establecer tres etapas que se subdividen en determinadas fases (Seirul-lo, F. 1994), las cuales a su vez se pueden relacionar con las diversas categorías deportivas establecidas (cuadros 2 y 3).

A continuación pasamos a detallar con más precisión cada una de las etapas centrándonos en las fases correspondientes a las categorías inferiores.

Cuadro 3

**RELACION DE LAS CATEGORIAS DEPORTIVAS CON LAS ETAPAS
DEL JUGADOR DE BALONCESTO**

ETAPA DEPORTIVA	FASE DEPORTIVA (edades)	CATEGORIA DEPORTIVA
ETAPA DE INICIACION DEPORTIVA	Fase de práctica regular inespecífica (5-7 años)	Escuela de baloncesto
	Fase de formación general polivalente (8-10 años)	Minibasket I
	Fase de preparación multilateral orientada (11-13 años)	Minibasket II/ Preinfantil/ Infantil
	Fase de iniciación específica (14-16 años)	Cadete
ETAPA DE OBTENCION DE ALTO RENDIMIENTO	Fase de especialización (17-19 años)	Júnior
	Fase de perfeccionamiento (20-22 años)	Sub-22
	Fase de estabilidad y alto rendimiento (23-28 años)	Sénior
ETAPA DE FUNCIONALIDAD DECRECIANTE	Fase de conservación del rendimiento (29-34 años)	Sénior
	Fase de adaptación compensatoria en la reducción del rendimiento (35-38 años)	Sénior
	Fase de readaptación funcional para el rendimiento no competitivo (39-... años)	Ligas alternativas

constituir los contenidos principales del perfeccionamiento deportivo. Las correcciones verbales sobre los movimientos específicos del baloncesto se deben limitar a lo estrictamente necesario.

Respecto a la condición física es un buen momento para mejorar la resistencia. Poner acento en ejercicios de velocidad y de fuerza explosiva en formas multilaterales de movimientos.

♦ Fase de formación general polivalente (8-10 años)

Minibasket I: características generales del grupo.

Es una etapa de formación general dentro de los ámbitos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos. Se tiene que trabajar el organismo multilateralmente. También, se debe seguir desarrollando la estimulación perceptiva y, para ello, es necesario utilizar todo tipo de material alternativo. En el niño sigue existiendo una gran necesidad de movimiento, por lo que el tiempo de espera en los ejercicios debe ser corto. El juego se manifiesta como un gran recurso metodológico. Una estrategia metodológica es diseñar el entrenamiento sobre las variantes de un mismo ejercicio, pero si plan-

teamos ejercicios o juegos de carácter pasivo no debe existir una obsesión con el control del grupo.

Las actividades deben ir orientadas al aprendizaje motor. Es una etapa donde se aprende muy fácilmente. A partir de los 9 años el entrenamiento debe incidir en la elaboración de los patrones técnicos. Se debe aprovechar el inicio de la sesión para introducir nuevos conceptos técnico-tácticos. Dada la gran capacidad de aprendizaje del niño es un excelente momento para adquirir las formas básicas del baloncesto sin caer en la especificidad.

El entrenamiento debe desarrollar todas las capacidades coordinativas (ensamblaje de movimientos, equilibrio, ritmo, velocidad de reacción...). Respecto a la condición física, los contenidos deben centrarse en la velocidad de desplazamiento, la movilidad articular y la resistencia. Al igual que en la fase anterior se deben seguir desarrollando conjuntamente y por separado la observación externa y la autopercepción del esquema corporal.

♦ Fase de preparación multilateral orientada (11-13 años)

Minibasket II/Preinfantil/Infantil: características generales del grupo.

Se encuentran muchas diferencias individuales, por ello la sesión de entrenamiento debe estar enfocada hacia intensidades medias y bajas preferentemente. Al igual que en el período anterior existe una gran necesidad de movimiento, por lo que el entrenamiento debe ser siempre variado, evitando la monotonía.

Se debe aprovechar este período de fácil aprendizaje para el desarrollo fíicodeportivo. Desde un punto de vista pedagógico la demostración y el establecimiento de objetivos son los medios metodológicos de entrenamiento más potentes, además de otros de carácter visual (utilización de vídeo, imitación...). En esta etapa, se dan

→ las condiciones necesarias para comenzar a trabajar aspectos técnico-tácticos dentro de los ámbitos adecuados. Sin embargo, no hay que aprovechar esta fase para un perfeccionamiento y búsqueda de grandes rendimientos. Es una etapa importante en el desarrollo de experiencias motrices amplias para una formación deportiva sólida. Hay que consolidar hábitos higiénicos positivos.

La sesión de preparación física debe centrarse en aspectos multilaterales. Los contenidos condicionales básicos son la velocidad de desplazamiento, la fuerza rápida, la fuerza resistencia, junto con un trabajo de flexibilidad dinámica y de orientación espacio-temporal.

♦ Fase de iniciación específica (14-16 años)

Cadete: características generales del grupo.

Hay que desechar la idea de que estas edades se encuentran en un período de precaución. Sin embargo, es cierto que requieren de una alta exigencia pedagógica, psicológica y metodológica. El estilo de enseñanza-aprendizaje debe ser más participativo que en las etapas anteriores. Por ello, hay que conocer las motivaciones de los deportistas, establecer objetivos,... En los jugadores existe un aumento de independencia y de capacidad de reflexión, análisis y evaluación, por lo que es importante explicar por qué se hacen las cosas. Dentro de la sesión hay que adaptarse en función del nivel de los jugadores, puesto que aún se observan muchas diferencias individuales.

En esta etapa debe existir una iniciación a la especialización. En el caso que exista un estancamiento, no se deben introducir nuevos aprendizajes. Es mejor perfeccionar y automatizar los ya adquiridos, a fin de estimular la autoconfianza. Por otro lado, es una etapa en la que se puede comenzar el entrenamiento

deportivo dirigido hacia un mayor rendimiento. El entrenamiento en este período debe empezar a estructurarse metódicamente y con rigor.

Los contenidos condicionales más importantes a tratar son la fuerza máxima, la fuerza explosiva, la resistencia aeróbica y la flexibilidad estática. Igualmente se pueden considerar importantes las capacidades coordinativas (combinación de movimientos, la diferenciación y control kinestésica y la orientación espacio-temporal,...), la resistencia anaeróbica aláctica y la velocidad de reacción. De forma poco frecuente se tiene que entrenar la resistencia anaeróbica láctica.

ETAPA DE OBTENCION DE ALTO RENDIMIENTO

♦ Fase de especialización (17-19 años)

Júnior: características generales del grupo.

En esta etapa ya se puede entrenar a un alto nivel. La capacidad de aprendizaje y el desarrollo físico permiten un entrenamiento en función de las capacidades, motivaciones y posibilidades de los jugadores. El proceso de entrenamiento debe estar ampliamente planificado. Es importante cuidar el aspecto psicológico de los jugadores. Debe existir mucha comunicación, dar responsabilidades,... Dentro del entrenamiento, es un buen momento para delegar funciones en los deportistas, haciéndolo más participativo y desarrollando aspectos como la autonomía.

Los contenidos a trabajar en la preparación física se centran en la fuerza máxima, la fuerza explosiva, la resistencia aeróbica, la resistencia anaeróbica aláctica y la flexibilidad. Es importante seguir trabajando sobre las capacidades coordinativas (combinación y ensamble de movimientos,...) y la velocidad de reacción. Hay que entrenar de forma menos signifi-

cativa la resistencia anaeróbica láctica.

♦ Fase de perfeccionamiento (20-22 años)

Sub-22: características generales del grupo:

Se caracteriza por ser una etapa de plenitud en la motricidad. Los movimientos son más económicos, tranquilos y racionales. Se da una automatización de las características individuales manteniéndose estables durante unos cuantos años. El entrenamiento debe estructurarse en todos sus parámetros de forma científica y racional utilizando todos los medios disponibles.

Los contenidos de la preparación física se centran de forma integrada en función de los objetivos de la planificación del entrenador, de las características personales del jugador y de la competición.

♦ Fase de estabilidad y alto rendimiento (23-28 años)

Sénior: características generales del grupo:

Este intervalo de edad se centra en aspectos de élite competitiva lo cual se escapa a las características de este artículo. En esta fase hay que tener en cuenta la importancia del entrenamiento integrado de manera total.

ETAPA DE FUNCIONALIDAD DECRECIENTE

♦ Fase de conservación del rendimiento (29-34 años)

Sénior: Características generales del grupo:

En esta primera parte de la etapa final se dan las mismas características que en la fase anterior. No obstante, debemos considerar que el efecto de entrenamiento estará provocado básicamente por la especificidad de las cargas.

♦ Fase de adaptación compensatoria en la reducción del rendimiento (35-38 años)

➡ **Sénior:** características generales del grupo.

En estas edades se dan pocas modificaciones en la motricidad. Los rasgos económicos son más grandes, aunque se da una ligera reducción del rendimiento. En algunos deportistas que han seguido una correcta planificación del entrenamiento y han mantenido unos hábitos higiénicos durante toda su vida deportiva puede ser un período de mantenimiento de los rendimientos máximos deportivos.

Dentro del entrenamiento hay que considerar que en este período, disminuye la capacidad de recuperación, se da una mayor fatiga y existe una mayor probabilidad de lesiones. Se debe priorizar el aumento o mantenimiento de la capacidad cardiovascular, lo cual redundará en la salud del sujeto. En general, se debe trabajar sobre actividades compensatorias.

♦ Fase de readaptación funcional para el rendimiento no competitivo (39... años)

Características generales del grupo: Es una fase de involución notable y progresiva de las capacidades motoras. Se dan muchas diferencias individuales debido al tipo de vida, hábitos, salud,...

Toda actividad física ha de estar supervisada bajo control médico. Se producen muchas lesiones por lo que hay que ir con sumo cuidado en el planteamiento de las actividades. Hay que procurar que el deportista no abandone la práctica deportiva. Por tanto, hay que ofrecerle diferentes ofertas lúdicas y divertidas que sean capaz de atraerle en función de las características personales del sujeto. El objetivo debe ser el mantenimiento de la resistencia aeróbica. Hay que prestar atención al control postural y al sistema locomotor, en cuanto que hay que evitar la atrofia músculoarticular y, por tanto, la reducción de la movilidad.

Consideraciones

En los deportes de equipo, y en especial el baloncesto, deben tenerse en cuenta varias consideraciones respecto al proyecto de vida deportiva:

a) El proyecto de vida deportiva es un marco general donde el club debe basar sus directrices deportivas. No obstante debe entenderse que cada jugador es una persona única. Muy pocos jugadores siguen los patrones de crecimiento y maduración estandarizados. Por tanto, debe personalizarse el entrenamiento al máximo.

b) El jugador de baloncesto sufre un proceso de crecimiento superior al de la población normal. Esto conlleva muchas veces problemas a nivel físico y psicológico. Respecto al apartado físico, el jugador de baloncesto debe incidir en el entrenamiento compensatorio, es decir entrenar de forma importante durante toda su carrera deportiva los músculos posturales. En este sentido, la participación de los servicios médicos se revela como un apartado del club con el que se debe mantener una especial comunicación.

c) La preparación física debe entenderse como un aspecto propio del deporte. Es fundamental realizar la preparación física enfocada hacia el baloncesto, desde lo general a lo específico, desde lo multilateral a lo integrado. La construcción de la planificación/programación y la posterior ejecución del entrenamiento viene dada a partir del análisis estructural-funcional del baloncesto. Por tanto, se debe tener siempre en consideración el análisis de la lógica interna del deporte.

d) Como conclusión fundamental, para un correcto planteamiento del proyecto de vida deportiva del jugador de baloncesto, es la importancia que adquieren todos los estamentos del club (directiva, cuerpo técnico, masa social...). La realización de un proyecto de vida

deportiva debe considerarse importante para el club porque significa el marco de unas directrices generales donde los técnicos pueden plantear su trabajo. Para los entrenadores sirve para tener una guía orientativa de los objetivos y contenidos a entrenar. Para la directiva implica el conocimiento de los objetivos de entrenamiento, visto de forma global y no sólo en función de la competición y aspectos externos del entreno. Para la masa social, en especial para los padres, sirve para conocer que tipo de trabajo están realizando sus hijos. Y por último, y más importante, para el deportista significa tener unos objetivos de entrenamiento claros a medio y largo plazo. □

▼ Bibliografía

► **Grosser, M.** (1992): *"Entrenamiento de velocidad"*. Ed. Martínez Roca, Barcelona.

► **Hahn, E.** (1988): *"Entrenamiento con niños"*. Ed. Martínez Roca, Barcelona.

► **Martín, D.** (1980): *"Grundlagentraininglehre"*. Verlag Karl Hoffmann, Schorndorf.

► **Matveev, L.** (1983): *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Ed. Raduga,

► **Meinel, K. y Schnabel, G.** (1988): *"Teoría del movimiento"*. Ed. Stadium, Buenos Aires.

► **Nocker, J.** (1980): *"Bases biológicas del ejercicio y del entrenamiento"*. Ed. Kapelustz. Buenos Aires.

► **Platonov, V.N.** (1993): *"El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología"*. Ed. Paidotribo, Barcelona.

► **Seirullo, F.** (1994): *"La planificación del entrenamiento en los deportes colectivos"*. Apuntes INEFC-Barcelona. □



Tenemos mucho en común.

Don Piso y el baloncesto tienen mucho en común. El espíritu de superación, el afán de mejorar cada día, la ética del trabajo colectivo, duro, constante, para conseguir los objetivos prefijados, el esfuerzo hasta el límite de las posibilidades... Son los mismos elementos que conducen a un

equipo al éxito y permiten a Don Piso ofrecer a sus clientes el mejor servicio inmobiliario.

De profesional a profesional: confíe en Don Piso para vender o comprar su vivienda, le resultará más rentable.

Llámenos, es GRATIS.

900-22.22.22

Don Piso ofrece un descuento del 10% a todos los miembros de la A.E.E.B. para la adquisición de una vivienda.

Marketing Don Piso


Don Piso
Exactamente
lo que necesita

BUSCANDO UN NUEVO MINI-BASKET

Por **ANTONIO CARRILLO** (Coordinador Escuela A.E. L'Hospitalet)

Casi con toda seguridad, muchos de ustedes estarán de acuerdo conmigo en que si hay algo que caracteriza negativamente al baloncesto base actuales es que un elevado porcentaje de jugadores abandonan la práctica habitual de esta disciplina deportiva en las categorías de formación. Es decir, que cuando apenas han comenzado a dominar un poco la técnica del bote, del pase o del lanzamiento a canasta, cuelgan las botas.

Cuando nos ponemos a buscar *la razón o razones* que justifican esta triste realidad, nos vienen a la cabeza varias cuestiones: ¿es la estructura de la competición, notablemente competitiva, el motivo principal de estos decepcionantes abandonos? ¿Somos los entrenadores los que, programando demasiados objetivos y olvidando la tarea educacional y formativa, provocamos el abandono? Quizá sea el colectivo arbitral y el reglamento en sí los que no se adaptan a las necesidades, aplicando las normas como si se trataran de jugadores profesionales. O, por qué no, el entorno del niño, y más concretamente la cada vez más frecuente figura del *padre-mánager* o *padre-entrenador*, que cargan de presión y responsabilidad sin sentido a los jóvenes deportistas.

Posiblemente, en la respuesta a todos estos interrogantes se encuentra la solución más plausible que permita no sólo evitar tantos abandonos, sino también mejorar, en líneas generales, el baloncesto base actual.

Dicen algunos sociólogos que con el juego se aprende a convivir. Esta premisa puede parecer una simple evidencia a quienes piensan

de este modo. Sin embargo, en una sociedad en la que prevalece, por encima de casi todo, la competencia, para alcanzar beneficios a nivel particular, no está de más recordar que la colectividad también tiene otro significado: compartir con los demás buenos ratos.

Buscar el sentido lúdico

Esta idea tan sencilla es la base de un nuevo proyecto que hemos elaborado tras varios meses de estudio. Un proyecto que, en *síntesis*, aspira a crear una actividad no competitiva, que permita fomentar la amistad, la convivencia y la actividad deportiva de niños, entrenadores directivos y público simpatizante del baloncesto. Con el presente artículo queremos destacar que los puntos prioritarios son la igualdad y la participación, antes que la clasificación; la colectividad, antes que la individualidad y la afinidad frente a la rivalidad.

Mostrar la filosofía que se debe seguir en un artículo, conferencia o en una tertulia de "gente de baloncesto" no es tarea fácil. La dificultad la encontramos cuando dicha filosofía la queremos llevar a la práctica.

De las posibles problemáticas que azotan el *basket* actual -las mencionadas anteriormente-, me centraré en la que se refiere al reglamento de Mini-basket en vigor.

Presento así una propuesta de modificación de algunas de las normas en las categorías Mini-basket y Pre-infantil. Modificaciones que se han estudiado en una prueba piloto organizada por las Escuelas de Baloncesto de la "Associació Esportiva L'Hospitalet" y el "Bàsquet Club Tecla Sala", en la "1ª TROBADA DE BASQUET-BASE DE L'HOSPITALET".

Los equipos participantes fueron escogidos por su filosofía de trabajo, que coincide con la mayoría de los puntos propuestos en este artículo. Creo conveniente resaltar la predisposición, colaboración y deportividad exhibidas por todos: S.E.S.E., C.B. Mollet-Coupa, C.B. Esparraguera, Escola Nacho Solozábal, Pompeu Fabra (Girona), Selecció de Llérida, Centro Católico de L'Hospitalet, B.C. Tecla Sala y A.E. L'Hospitalet.

Para alcanzar este propósito, sugiero una serie de modificaciones en las actuales normas que rigen el mini-basket, de manera que los niños y niñas aficionados a este bello deporte vean en su juego predilecto una actividad lúdica más. En este sentido, considero que hay algunos temas, como son los referentes a la duración del partido, a la alineación de los jugadores, a los tiros libres y a la falta antideportiva, que son preferenciales. No obstante haré un repaso general a todas las variantes propuestas.

La primera sugerencia es que los equipos estén formados por diez jugadores. La intención de esta propuesta es conceder el mismo tiempo de juego a todos los niños/as que se encuentran en categorías de formación, de modo que vayan adquiriendo experiencia con los minutos jugados. Es frecuente ver equipos que participan con siete u ocho jugadores/as, tendiendo dificultades, cada fin de semana, en cumplir con el requisito requerido por la normativa vigente. En este sentido, se debería exigir, en la categoría Pre-mini, alcanzar el cumplimiento de dicha norma, para no sufrir, posteriormente, el problema antes señalado. No obstante, es

probable que el futuro encuentre en el 3c3 o 4c4 el resurgimiento del baloncesto sin poner muchos impedimentos a un mínimo de jugadores por equipo dado el bajo porcentaje de niños/as que juega hoy día a nuestro deporte.

Otra propuesta que considero interesante es dividir el juego en **cinco períodos**, de ocho minutos de duración cada uno. Los descansos entre períodos deberían ser de dos minutos, excepto entre el tercer y el cuarto período -media parte-, que sería de cinco minutos. En este aspecto haciendo un repaso al torneo, se consiguió acortar la duración de los partidos, que se aproximó a los 65-70 minutos de promedio, no resultando partidos maratonianos e interminables, sino que se mantuvo el interés del partido desde el salto inicial hasta el pitido final. Sobre esta regla, los entrenadores muestran sus discrepancias en lo que a la situación de la media parte y del número de períodos que se desean jugar se refiere. Así, solicitaron que el número de períodos fuera par (seis períodos de ocho minutos de duración) y que no hubiera media parte o se hiciera coincidir entre el tercer y el cuarto período. En total (con los cinco períodos), se jugarían cuarenta minutos, que es, a fin de cuentas, lo que se juega actualmente. Pero, entonces, ¿cuál es el objetivo de esta variación?

Para hallar una respuesta satisfactoria a esta cuestión, permitanme que recurra a las modificaciones propuestas en el apartado de la alineación. Esta iniciativa propone que cada componente del equipo juegue, obligatoriamente, dos períodos completos, como mínimo, y tres como máximo (salvo en los casos de descalificación o lesión). De este modo, los entrenadores que sobrevaloran la victoria, incluso por encima de la formación y que utili-



zan a los jugadores considerados "buenos" en tres períodos íntegros (disfrutando éstos de treinta minutos de juego) y a los considerados "menos buenos" en tan sólo diez minutos, se verían obligados a igualar un poco los minutos de juego entre los integrantes de su equipo, de manera que esa generación de niños que, aún entrenando con ilusión tres días por semana, no encuentra una oportunidad para poder divertirse practicando su deporte favorito, la tuvieran. El porcentaje de períodos jugados por cada jugador en el torneo fue de 2'45 períodos en categoría Mini-basket y 2'3 en Pre-Infantil. Esto indica una igualdad en el reparto de minutos de juego (dieciocho minutos de promedio), lo cual no supone que en competición oficial se ratifiquen. Esta norma no afecta, en absoluto, a un equipo más que a otro, pues todos deben cumplirla. Por tanto, está en manos de los entrenadores alinear del modo más idóneo a sus jugadores para así conseguir los frutos de formación deseados.

En el apartado de **substituciones** no se aplicó ninguna modificación. Únicamente se pretendió clarificar el texto existente en el reglamento, para evitar las divergencias que se

dan en los partidos de competición oficial, motivadas por los diferentes arbitrajes. Hay quien permite que se pare el reloj durante los cambios; algo que contradice el texto original del reglamento. Otros cumplen la regla en vigor. El texto referente a las substituciones en esta experiencia era:

"En el 5º período, cada vez que el árbitro detenga el juego y el reloj del partido esté parado (TIROS LIBRES y TIEMPO MUERTO)".

Los comentarios efectuados por los entrenadores sobre esta norma fueron positivos, ya que valoraron la claridad del texto en este aspecto, aunque no la exime de otras cuestiones aparecidas a causa de la modificación. Por ejemplo, al no existir la penalización por haber cometido la séptima falta de equipo (explicada posteriormente en el apartado TIROS LIBRES), los entrenadores no podían realizar la substitución de una manera rápida. Por dicho motivo solicitaron la posibilidad de introducir no solamente un texto clarificador, sino la opción de efectuar el cambio cada vez que el árbitro hiciera sonar su silbato.

En el aspecto de **tiempos muertos** se concedieron uno por período y equipo, sin ser obligatoria su petición.

La detención del reloj sólo en los puntos indicados (al final de cada período; cuando se señalice una falta penalizada con tiros libres o se solicite tiempo muerto; cuando un jugador cometa la 5ª falta o sea descalificado y siempre que el árbitro lo indique) permitió que la duración de los partidos no fuera excesiva, como ya he comentado antes. El colectivo técnico resaltó la fluidez que se ganaba en los partidos por la aplicación de esta norma. Incluso, algunos de ellos formularon la propuesta para que el quinto período se jugase íntegramente con normas F.I.B.A., dado que en los cuatro tiem-

pos anteriores no había interrupciones considerables y los partidos se desarrollaban rápidamente.

En ninguno de los partidos celebrados se aplicó la penalización de la **"defensa ilegal"**, gracias a la filosofía de formación de los equipos participantes. Esta regla contempló indicaciones que prohibían la zona en toda la pista, e, incluso, también para que el reglamento recogiera el siguiente texto, evitando así posibles irregularidades:

"Obligación de hacer defensa individual (indistintamente en medio o en todo el campo)".

La regla de los diez y treinta segundos pasaron totalmente desapercibidas durante el evento. Se aplicaron como marca el reglamento.

Uno de los aspectos que preocupa a la mayoría de entrenadores es que los jugadores, en general, no tiran a canasta. El hecho de conceder la validez de la **canasta de tres puntos** en categoría Pre-infantil era despertar el interés del jugador por el tiro (aspecto técnico al cual se le dedica poco tiempo de trabajo en edades de formación).

La falta técnica y descalificante no han sido modificadas, y se han extraído íntegras del reglamento en vigor. Otro aspecto que voy a desarrollar en el presente artículo es el que hace referencia a la **falta anti-deportiva** (aspecto que no recoge el reglamento). Debe recaer sobre la figura del entrenador, además de penalizarla con dos tiros libres. El objetivo de esta variación es corregir los hábitos antideportivos que tienen algunos jugadores de baloncesto. Sólo de este modo, nuestros jóvenes crecerán al amparo de una cultura deportiva más sana y deportiva que la actual. ¿Y por qué en el entrenador? Porque bajo mi punto de vista, la persona con la función más importante en la formación deportiva del niño/a es él. El equipo será fiel reflejo de la seriedad, la paciencia, el trabajo y la alegría en el juego de la persona al frente al banquillo.



Mencionar que en el torneo, los entrenadores mostraron menor agresividad que lo habitual en la dirección de los encuentros disputados y una alta vocación de educadores - corrigiendo errores de concepto y no de ejecución-, así como mayor colaboración con el juez del partido.

El último punto que deseo comentar es el de los **tiros libres**. Solamente se lanzarían cuando la falta personal fuera cometida sobre el jugador que se encuentra en acción de tiro (penalizada con dos tiros libres). Sin embargo, la norma de las siete faltas de equipo no la aplicaríamos. Todas las faltas que no se penalizasen con dos tiros libres se sacarían de banda o de fondo. Esta norma tuvo un efecto contrario al esperado, ya que fue aprovechada por el equipo que iba ganando para que no se detuviese el reloj del partido, y en detrimento del que iba perdiendo, que es lo que ocurre normalmente en los partidos. Este aspecto no sólo ayuda a acortar el tiempo total de los partidos, sino también a que el juego sea más fluido. Hecho éste que facilita que los

niños/as mantengan la concentración mínima durante el juego.

La opinión generalizada de los entrenadores fue reconocer las pocas interrupciones habidas en los partidos y, por lo tanto, un juego más dinámico. Pero, por el contrario comentaron que había que introducir una penalización en el último período que contrarrestara la no aplicación de las siete faltas de equipo. Una opción plausible consiste en fijar, en el último período, un número de faltas como máximo, y, a partir de esa falta, las restantes se penalizarían con dos tiros libres, de modo que se evitaría favorecer a uno u otro equipo.

Devolver la ilusión

Posiblemente sea una utopía solicitar un cambio en la mentalidad de toda "la familia del baloncesto", si lo que deseamos es instaurar un nuevo modelo de formación del basket-base que sea más divertido, y en el cual hubiera menos abandonos prematuros... Pero, la sociedad actual funciona con otros parámetros bien distintos, caso del éxito per-

sonal por encima del colectivo, algo que hacía referencia en las líneas precedentes. Lo cierto es que al baloncesto actual no le haría más daño del que tiene, el hecho de intentar una reforma de cara a un futuro con más perspectivas para los jóvenes de nuestro deporte.

Desde la humildad de un club modesto, se quiere abrir brecha para encontrar el buen camino que debemos seguir. Por dicho motivo, el objetivo de este ensayo no es que alguna de sus modificaciones sea valorada más o menos, sino que sirva de punto de partida para efectuar otras con nuevas adaptaciones. Prueba de ello es la organización de la "2ª TROBADA DE BASQUET-BASE DE L'HOSPITALET", teniendo como referencia los resultados obtenidos en la primera por los entrenadores y coordinadores participantes.

Como siempre, las conclusiones son difíciles de extraer. Pero si no se unifican criterios de actuación, para que los coordinadores difundan dicho modelo en sus respectivos clubs, si los planes de estudio de Técnicos Deportivos no aseguran el aspecto formativo elemental, si no se inculca la educación deportiva a niños, entrenadores, padres..., si las reglas no evolucionan con el tiempo, nunca podremos avanzar. ¿Qué ocurriría en un partido en el cual chocaran filosofías distintas en el enfoque del baloncesto? La respuesta está en los numerosos partidos que se celebran los fines de semana. ¡MUY POCOS ESTAN CONTENTOS CON EL SISTEMA ACTUAL! Todos protestan a uno, el árbitro. A veces, cada vez con más frecuencia, se producen conflictos entre los padres simpatizantes que asisten como público. Entrenadores fuera de sus casillas, producto de la presión por conseguir la victoria. Y lo más penoso de todo: niños entristecidos por haber jugado-participado durante muy pocos minutos de partido en el equipo de su colegio.

Luchar por un nuevo mini-basket, ¿no es tarea de todos? □



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.



CONCEPTOS PARA ATAQUE CONTRA ZONA

Por **JOHN G. WILFERT** (A.C. Pullman High School)

Hoy en día cada vez son más los equipos que juegan baloncesto utilizando defensas en zona. Ajustan y se encierran en movimientos preestablecidos en las áreas que desean. El propósito de la defensa de zona es obligar al ataque a tirar desde el exterior. Para un mejor juego de ataque contra zona siempre nos será de gran ayuda el tener a dos buenos tiradores desde el perímetro; claro que no todos los equipos disponen de ellos. Debido a esto, hemos desarrollado algunos conceptos para utilizar el ataque contra zona. Creemos que utilizando estos conceptos en nuestro ataque obtendremos buenas posiciones y por tanto buenos resultados en los enfrentamientos contra todo tipo de zonas.

Los siguientes conceptos se han diseñado para mejorar la selección de tiro contra diversas defensas zonales.

Deberán de aplicarse cuando estás diseñando tu ataque contra zona.

Conceptos para atacar la zona:

- 1) Contraataque y transición
- 2) Mover la zona
- 3) Bloqueos contra zona
- 4) Juego en los espacios libres
- 5) Bote y penetración
- 6) Cortes
- 7) Ser ofensivo desde el lado débil y detrás de la zona
- 8) Pases de lado a lado
- 9) Movimiento del balón
- 10) Rebote ofensivo.

Contraataque: El contraataque es una de las formas más fáciles y

atractivas de anotar en el baloncesto. Un buen contraataque, bien organizado, produce más tiros de buen porcentaje que un ataque estático preparado.

Es obvio que es más fácil penetrar a canasta si hay menos defensa o si está poco organizada.

Movimiento contra la zona: nos gusta especialmente obligar a la zona a moverse ya desde nuestra transición. Queremos que nos defiendan desde un lado de la zona en la línea de fondo hasta el contrario. Así, al finalizar el contraataque, queremos a nuestros aleros situados en las esquinas y que sea la defensa la que tenga que llegar de un lado a otro. (Diagrama 1).

Muchos son los equipos que llegan dentro de la zona a defender y

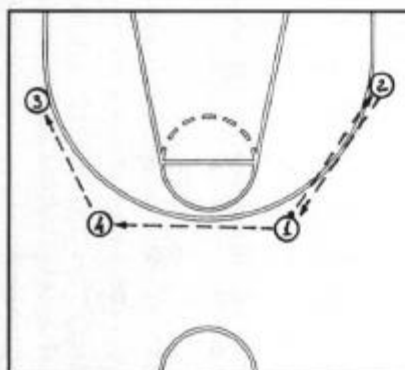


DIAGRAMA 1

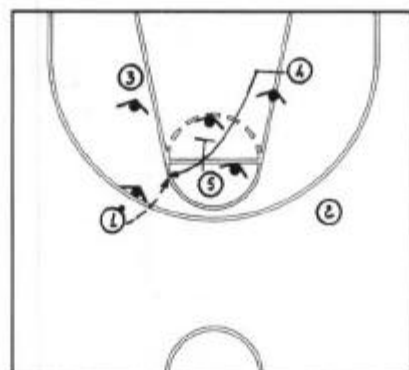


DIAGRAMA 3

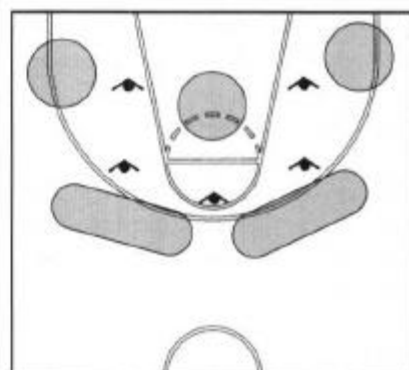


DIAGRAMA 5

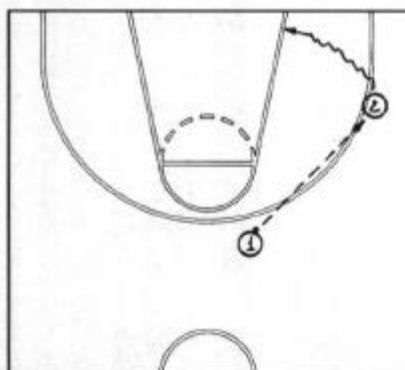


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4

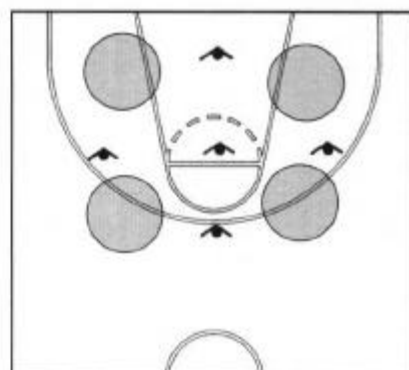


DIAGRAMA 6

ahí se paran, suponiendo que ya están en defensa y, por tanto, son perezosos en llegar a la defensa hasta la línea de fondo. Nosotros intentamos que el balón llegue hasta la línea de fondo e intentar la penetración a canasta (Diagrama 2).

Esto crea un problema a la defensa. Posiblemente la zona no está organizada y han de intercambiar los jugadores sus posiciones establecidas.

Bloqueos contra zona: Mucha gente cree que, debido a que están en zona, no se pueden utilizar los bloqueos. Está claro que para nosotros esto no es así, puesto que los bloqueos contra zona son una de las mejores armas para crear buenas posiciones de anotar. Contra zona "2-1-2" intentamos bloqueos contra el hombre del interior (Diagrama 3); en cambio contra una zona de ajuste intentamos bloquear a los hombres del perímetro. (Diagrama 4).

Juego en los espacios libres: Mirando a la zona hay que intentar situar a nuestros jugadores en los

espacios menos ocupados por los defensores ó aquellos a los que les es más difícil llegar. Por ejemplo, espacios entre defensores, de forma que para defenderte tengan que desajustarse, teniendo que jugar casi en hombre a hombre. Los siguientes diagramas son espacios libres en las diferentes tipos de zona.

Las defensas están constantemente cambiando pero las áreas marcadas son zonas donde siempre serán débiles. Mi sugerencia es iniciar el ataque con los hombres colocados en las zonas marcadas según los tipos de zona. Así contra zona "3-2" (Diagrama 5), contra zona "1-3-1" (Diagrama 6), contra zona "2-1-2" (Diagrama 7), contra zona "2-3" (Diagrama 8), contra zona "1-2-2" (Diagrama 9) y contra zona "2-2-2" (Diagrama 10).

Bote y penetración: La idea es superar a tu defensor con el bote ó llegar a una zona débil para ellos, de forma que obligues a un segundo defensor a salir a por ti. Esto permitirá al jugador que tenía un segundo defensor estar libre para

un tiro ó, si el defensor recupera, buscar el pase interior. A nosotros nos gusta botar en los espacios de débil defensa y sacar el balón para un tiro exterior de 3 puntos, pero siempre viendo si la defensa recupera ó las rotaciones nos hacen que tengamos que meter el balón a nuestro pivó. (Diagramas 11 y 12).

Cortes: El movimiento de un jugador ofensivo por dentro de la zona, le causa problemas a ésta, en los ajustes y a su vez de comunicación entre jugadores. Siempre queremos tener a un hombre que mantenga ocupada a la defensa en tanto que inmediatamente reemplazamos con otro jugador ese hueco. (Diagrama 13).

Otra buena forma de atacar la zona es cortar con un hombre en un sentido, y otro corte desde el lado débil inmediatamente detrás, de forma que el primer corte hace las veces de bloqueo. (Diagrama 14).

Contra zona de ajuste resulta efectivo la utilización de cortes en ambos sentidos hacia el balón y alejándonos de él en diagonales. De

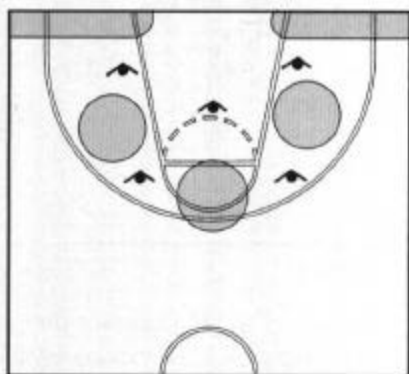


DIAGRAMA 7

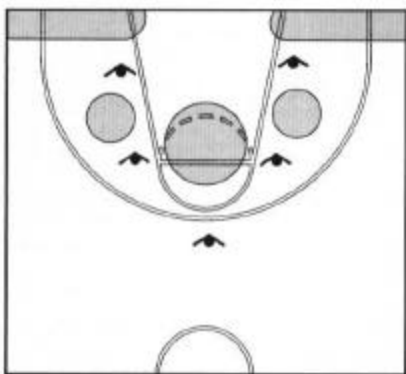


DIAGRAMA 9

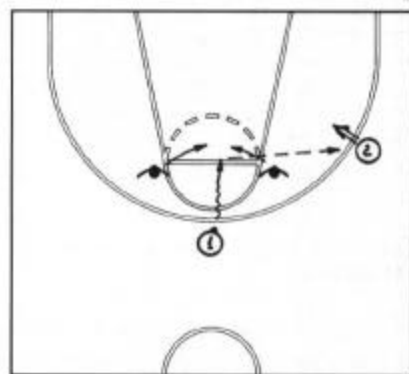


DIAGRAMA 11

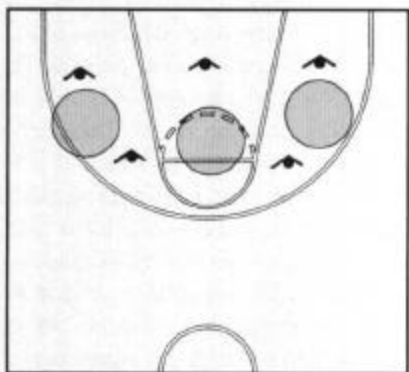


DIAGRAMA 8

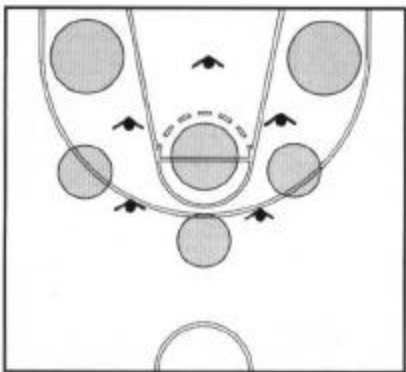


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 16

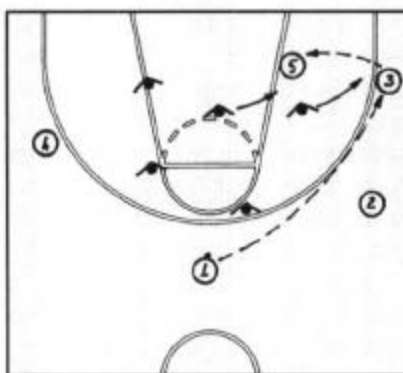


DIAGRAMA 19



DIAGRAMA 14

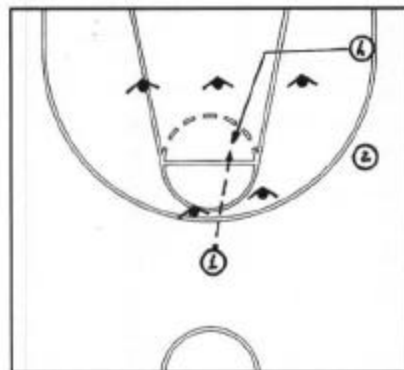


DIAGRAMA 17



DIAGRAMA 20

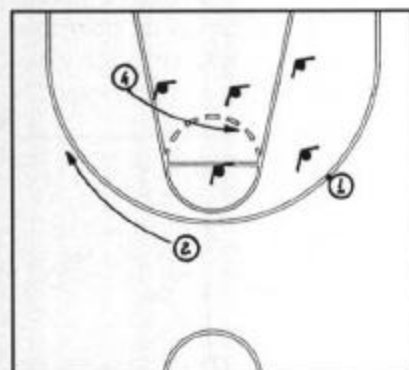


DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 18



DIAGRAMA 21

esta forma obligamos a la defensa a que rote con nuestros jugadores. (Diagrama 15). También es bueno contra los ajustes utilizar los cortes en el mismo lado del balón. (Diagrama 16).

Ataques desde lado débil y detrás de la zona: Llegar desde detrás de la zona es muy efectivo, sorprendiendo los jugadores con su llegada a una zona no atenta (Diagrama 17). También nos gusta el corte en flash desde el lado débil de la zona, intentando sorprender a los defensores mirando el balón y no viendo los cortes desde ese lado. A

veces los defensores no hablan entre ellos o incluso se olvidan de que tienen hombres a su cargo detrás de ellos. En cualquier caso buscamos sorprenderles antes de que se den cuenta. (Diagrama 18).

Pases de lado a lado: El uso de pases de lado a lado de la zona provoca problemas en ésta y la obliga a moverse y comunicarse.

Un pase de lado a lado antes de meter un balón interior es muy efectivo y crea problemas de ajuste a la zona. (Diagrama 19).

Queremos utilizar este pase para crear una situación de dos contra

uno frente al último defensor de la zona. (Diagrama 20) o incluso a veces bloqueándolo. (Diagrama 21).

Movimiento balón/jugador: Un buen movimiento del balón es efectivo para intentar que la defensa se canse. No sólo intentamos mover el balón de un lado a otro sino también a los jugadores. Llevando el balón desde un lado a otro de la zona rápidamente puedes obligar a que la zona te persiga donde tú quieres. (Diagrama 22). Obligamos a que el balón vaya por el perímetro de la zona y que cada 3 ó 4 pases haya un pase interior. (Diagrama 23).

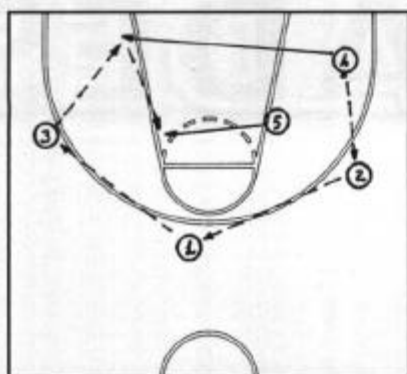


DIAGRAMA 22

Rebote ofensivo: Mucha gente no incorpora el rebote ofensivo como parte de su sistema de ataque, siendo sin embargo, una de las formas más efectivas de anotar contra la zona. Los defensores no tienen un jugador asignado para su bloqueo en el rebote y simplemente no bloquean a nadie. Otra razón para insistir en el rebote ofensivo es que algunas zonas, como la "1-3-1", son muy accesibles para el rebote ofensivo. En esta situación nos gusta jugar 2c1 en el lado débil con

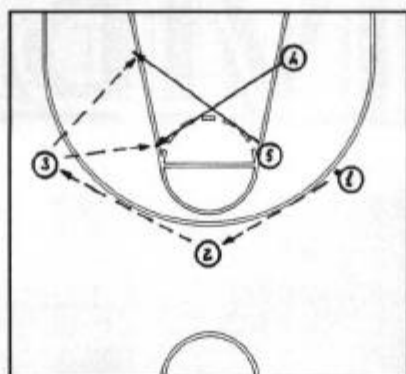


DIAGRAMA 23

el defensor que va al rebote. Mandando dos jugadores al rebote de ataque en ese lado débil, sólo encontrarán normalmente un defensor. Cuando pienses en tu ataque contra zona asegúrate que mantienes un reboteador en el lado débil e incluso busca el formar un triángulo ofensivo a por el rebote en todos los tiros a canasta. (Diagrama 24).

En Pullman, hemos insistido en estos conceptos de ataque contra zona y hemos hecho que nuestros

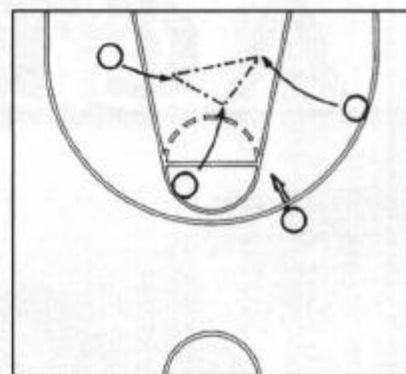


DIAGRAMA 24

jugadores crean en ellos y, desde luego, nos han dado buenos resultados contra las zonas. Si bien no hemos desarrollado un ataque completo contra zona, creemos haber presentado varios conceptos que con su utilización podrás realizar tu propio ataque.

Recuerda que una defensa no puede llegar a todas las posiciones, por lo que es nuestro trabajo como entrenadores el buscar las posiciones más débiles para cada defensa y sacar ventaja de ellas. □

• 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

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

ACTIVIDADES



▲ Pedro Martínez en acción, en una de las charlas durante el Clínic "Deputación de Ourense".

XI CLINIC "DEPUTACION OURENSE"



Los pasados días 28, 29 y 30 de marzo, y con la presencia de cerca de 150 entrenadores asistentes, se celebró la décimo primera edición del ya tradicional clínic de la "Deputación de Ourense", bajo la organización conjunta del "Servicio de Deportes" de la misma "Deputación" de la capital gallega y la AEED.

En el Pazo dos Deportes "Paco Paz", los conferenciantes fueron **Sergio Scariolo**, entrenador de la Lega Italiana; **Eduard Torres**, entrenador ACB; **Pedro Martínez**, entrenador ACB, y **Ranko Zeravica**, entrenador del que no hace falta ningún tipo de presentación, por su dilatado e inmejorable historial. Los temas tratados fueron los siguientes.

Scariolo habló de "Defensa sobre el pivot" y "Contraataque secundario"; Torres, sobre "Ataque contra zona" y "Situaciones especiales: jugadas de banda y de fondo". Martínez habló de "Técnica individual del ataque con bloqueos" y "Ataque de situaciones de 2c1". Mientras, Zeravica disertó sobre "Juego libre" y "Ejercicios para obtener un juego dinámico".

Asimismo se realizó una mesa de trabajo en la que los entrenadores asistentes pudieron cambiar impresiones sobre distintos detalles de nuestro juego con los entrenadores conferenciantes. □

"III CLINIC IL"



▲ Chema Buceta habló del tr...

Alrededor de un centenar de asistentes participaron en la edición del Clínic "Illa D'Eivissa i Formentera", con los conferenciantes **Chema Buceta**, entrenador de la Selección Española, y **Pepe**, entrenador de la Selección Española.

La Organización estuvo a cargo de la "Organización de la competición" en colaboración con la AEED y la "Organización de la competición".

Edu Torres habló sobre la "Metodología de entrenamiento en categorías inferiores". Chema Buceta habló sobre "Trabajo y psicología". Mientras, Pepe habló sobre la "Mecánica de tiro: ejercicios", y en la "Mecánica de tiro: conceptos y fundamentos". □

DE LA

LA D'EIVISSA"



AEEB

En León y Madrid

ENTRENANDO CON... ETTORE MESSINA

Los pasados días 2 y 4 de febrero, el seleccionador italiano **Ettore Messina** llevó a cabo dos charlas en León y Madrid, respectivamente. Las charlas fueron eminentemente prácticas y se ciñeron al desarrollo de un entrenamiento para equipos de base.

En ambas localidades la asistencia de entrenadores fue numerosa y el éxito notable. La organización corrió a cargo de la AEEB en la capital de España, y conjuntamente con la Asociación Castellano Leonesa de entrenadores, en León.



▲ Ettore Messina dio unas pruebas más de su gran calidad como conferenciante.



bajo en el baloncesto femenino.

entrenadores asistieron a la tercera "sa" en el que participaron como con-
Édu Torres y Pepe Laso.

de la "Delegación de Basket de las
bajo el patrocinio del "Consell Insular

gía y planificación del entrenamiento
disertó sobre el "Basket femenino:
o en su primera charla habló sobre
segunda trató sobre la "Defensa indi-

LA AYUDA PSICOLOGICA AL ENTRENADOR

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

El cometido de los entrenadores abarca múltiples funciones (técnicas y de dirección del grupo) que en muchos casos deben realizarse en condiciones muy estresantes. El desempeño de estas funciones puede ser más eficaz si el entrenador incorpora a su método de trabajo, estrategias psicológicas apropiadas que puedan ayudarle en dos frentes complementarios: a) la influencia psicológica en sus jugadores; y b) el auto-control de los procesos psicológicos del propio entrenador que pueden afectar su funcionamiento.

En el primer caso, el entrenador puede optimizar su forma de planificar el entrenamiento, enseñar contenidos nuevos, corregir y provocar cambios en el comportamiento técnico y táctico de sus jugadores, preparar a los jugadores para enfrentarse a las situaciones más difíciles de los partidos, preparar los partidos, prevenir y controlar momentos de relajación o sobreactivación, transmitir instrucciones, favorecer estados de autoconfianza, evaluar el rendimiento de los jugadores, etc., propiciando, de esta forma, un rendimiento mayor de su equipo.

En el segundo caso, el entrenador puede optimizar su propio funcionamiento personal, controlando los estados psicológicos que a menudo le impiden rendir acorde con sus conocimientos y preparación. Por ejemplo, es frecuente que un entrenador tome decisiones erróneas en un partido, no por falta de conocimientos, sino por encontrarse en un estado de elevada ansiedad que le impide observar con claridad lo que sucede en el campo y/o puede "agarrotarle" o "acelerarle" en detrimento de la decisión más

Muchos entrenadores se estancan en su progreso porque consideran que "lo saben todo" y carecen de espíritu autocrítico. Otros entrenadores, sólo se preocupan de incrementar sus conocimientos técnicos, pero ignoran, o le dan poca importancia, las habilidades para influir psicológicamente en sus deportistas y realizar mucho mejor su trabajo.

apropiada. Este mismo entrenador, en una situación de "calma", menos estresante, es más capaz de utilizar sus conocimientos del baloncesto y tomar una decisión correcta, pero tan "metido en el bosque" (el partido) tiene dificultad para "ver los árboles" (lo que está pasando), analizar lo que debería hacer, y decidir en consecuencia en el momento más adecuado.

Muchos entrenadores se estancan en su progreso porque consideran que "lo saben todo" y carecen de espíritu autocrítico. Estos entrenadores no se plantean la necesidad de mejorar, y por tanto no asisten a clínicas, seminarios, cursos u otras actividades formativas, ni leen artículos o libros relevantes que puedan ayudarles.

Otros entrenadores, sólo se preocupan de incrementar sus conocimientos técnicos (técnica individual, táctica, ejercicios para realizar en los entrenamientos, etc.), pero ignoran, o le dan poca importancia, las habilidades para influir psicológicamente en sus deportistas y realizar mucho mejor su trabajo. Estos entrenadores asumen, de alguna manera, que es suficiente saber mucho baloncesto para ser un buen entrenador, sin darse cuenta que el entrenador no está dentro del campo, y son los jugadores los que deben asimilar y poner en práctica los conocimientos que el entrenador tiene.

Es decir, que el cometido del entrenador no es saber lo que se debe hacer, sino conseguir que sus jugadores lo hagan, y para ello tiene que saber motivarles, captar su atención, lograr que asimilen correctamente la información que les transmite, conseguir que se encuentren en el mejor estado físico y mental para poder rendir, etc. Sin estos ingredientes, la sabiduría del entrenador "caerá en saco roto" y no servirá para que el equipo rinda como podría.

Asimismo, existen algunos entrenadores que sí se preocupan por cuestiones relevantes como las anteriores, e intentan incrementar sus conocimientos por las vías que tienen a su alcance (escritos, conferencias, cursos, tiempo de reflexión sobre las propias experiencias, etc.). Estas vías suelen ser escasas e insuficientes para que el entrenador adquiera un apropiado dominio de las habilidades que verdaderamente podrían ayudarle a obtener un rendimiento mayor de sus jugadores (pues sería necesario un entrenamiento más específico al que normalmente no se someten los entrenadores), pero proporcionan una información valiosa que en muchos casos le resulta útil en su cometido diario.

Por último, son pocos, muy pocos, los entrenadores que hoy en día se preocupan por mejorar su

funcionamiento personal en las condiciones estresantes que a menudo repercuten de manera negativa en su rendimiento como entrenadores; cuando en realidad podrían beneficiarse enormemente de un entrenamiento específico que les ayudase a controlar las situaciones más deteriorantes.

En esta línea, también son pocos los entrenadores que trabajan con un psicólogo específicamente preparado en estas cuestiones (no cualquier psicólogo, sino uno que se haya preparado convenientemente para trabajar en este campo). Con independencia del entrenamiento psicológico que tenga el entrenador, el psicólogo es un profesional que puede asesorarle en múltiples facetas sumamente relevantes, tanto de su trabajo con los jugadores, como para optimizar su propio funcionamiento personal.

El psicólogo, como asesor del entrenador (y cuando proceda como entrenador psicológico de éste), puede ser una figura enormemente rentable, con la posibilidad de ayudarle, en líneas generales, por vías como las siguientes:

- ▀ Es escuchándole, comprendiéndole y ofreciéndole su apoyo en los momentos que lo necesite; fundamentalmente, en los momentos más críticos de la temporada, en los que el entrenador puede encontrarse muy solo y necesitar que alguien realice estas tareas desde una perspectiva profesional y no de "amiguete".

- ▀ Entrenándose, cuando así proceda, para que domine estrategias psicológicas que puedan resultarles útiles; y ayudándole a que las utilice convenientemente cuando sean necesarias.

- ▀ Asesorando al entrenador sobre las necesidades, posibilidades y riesgos psicológicos del programa deportivo que el entrenador dirige.

- ▀ Colaborando en la preparación de las reuniones del entrenador con los jugadores y los directivos; sobre todo en las que son más trascendentales y pueden o deberían tener una influencia decisiva.

- ▀ Previniendo posibles problemas que pueden ocurrir (pues este tipo de psicólogo debe estar preparado para anticipar problemas antes de que se produzcan) y sugiriéndole al

tome las mejores decisiones; sobre todo en las situaciones más conflictivas y trascendentes.

- ▀ Y en definitiva, colaborando en cualquier cuestión psicológica que pueda serle útil al entrenador.

- ▀ También puede serle útil cuando el entrenador es cesado o se encuentra en el paro. En estos casos, el entrenador debe controlar el elevado estrés que pueden producirle estas situaciones y organizar una estrategia de vida diferente. Y el psicólogo puede ayudarle profesionalmente, en estos momentos tan delicados y trascendentes para su salud y su futuro.

El psicólogo puede trabajar con el entrenador, formando parte de su equipo de colaboradores o desde una posición externa. En el primer caso, dispone de la ventaja de estar más cerca del entrenador y conocer mejor los problemas que le rodean; pero en el segundo caso, puede aprovechar su posición más alejada e independiente, para colaborar con el entrenador desde una perspectiva más aséptica que puede ser muy

conveniente en los momentos más delicados.

En definitiva, los entrenadores pueden mejorar su rendimiento (y preservar su salud), si incorporan la *Psicología* para mejorar sus habilidades laborales y de auto-control del estrés, y cuentan con la ayuda profesional de un psicólogo. Todavía hoy en día, la mayoría de los entrenadores rinden por debajo de sus posibilidades por no haber considerado estas cuestiones profesionalmente; pero cada vez son más los que se dan cuenta de la trascendencia de la Psicología y buscan soluciones eficaces. □



entrenador soluciones para controlarlos antes de que sucedan o como mínimo lo antes posible.

- ▀ Ayudándole a mantener una perspectiva objetiva y práctica de las situaciones difíciles; contrarrestando así la tendencia de muchos entrenadores a "obsesionarse" con cuestiones poco relevantes, "picarse" por temas que no son prioritarios, dudar y no sabe que hacer, adoptar decisiones inapropiadas, etc., cuando se encuentran bajo los efectos del estrés que le producen tales situaciones.

- ▀ Facilitándole que en cualquier circunstancia, organice sus ideas y

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

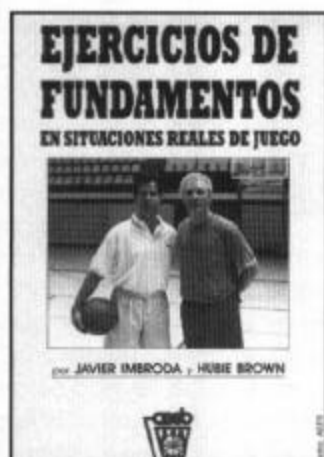


CLINIC "FINAL FOUR"

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

OPCIONES OFENSIVAS

Por **ZELJKO OBRADOVIC** (Entrenador Real Madrid)

El contraataque es un arma muy importante y se debe construir desde una buena defensa. Para que el contraataque sea efectivo debemos tener clara la misión de cada jugador: saber quiénes tienen que correr, quiénes son buenos pasadores y tener estudiado los puntos débiles del balance defensivo del equipo contrario.

Es también muy importante que nuestros jugadores muy entiendan que si no podemos desarrollar el contraataque debemos trabajar la transición aprovechando que la defensa todavía no está bien colocada.

Los principios básicos del contraataque son comúnmente conocidos, pero me gustaría resaltar algunos que considero fundamentales. El contraataque nace de una buena defensa, por ello es impor-

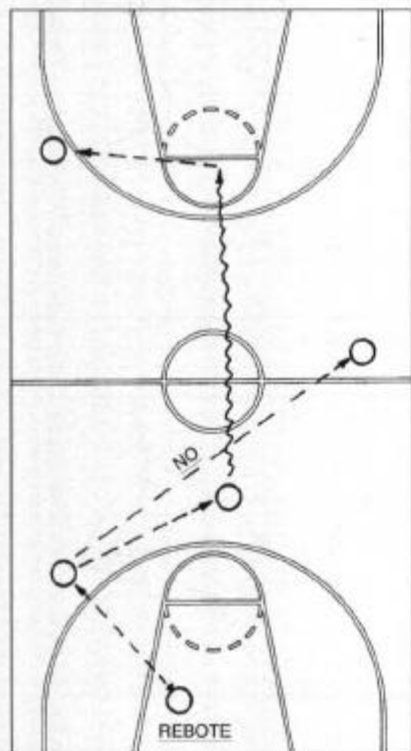


DIAGRAMA 1



fante que tanto los jugadores interiores como los exteriores bloqueen bien el rebote, y que cuando tengamos el balón los hombres altos corran rápidamente hacia la canasta contraria. Quiero que se de el primer pase a un lado, *diagrama 7*, y el segundo al centro. Si no se puede dar el segundo pase, el jugador con balón coge el centro botando y el jugador del centro se abre hacia un lateral. No hay que dar pases en diagonal porque son fácilmente interceptables. El hecho de que el jugador con balón corra por el centro es fundamental porque así tenemos más líneas de pase. Este jugador, cuando llega a la altura del tiro

libre, debe parar un segundo y mirar lo que tiene que hacer para buscar la mejor opción final. Si no podemos acabar rápido nuestro contraataque, iniciamos la transición. La primera opción es pasar a (3) cuando éste corta tras recibir un bloqueo de (2), *diagrama 2*. (3) no tiene que abrirse enseguida, sino parar en el poste bajo y conseguir la mejor posición para recibir el balón y encarar al aro; para ello debe buscar el contacto con su defensor e intentar mantener la ventaja adquirida tras el bloqueo.

La segunda opción es un pase al poste (5) tras el bloqueo ciego de (2). Para ello, (4) realiza un bloqueo

directo al base (1), *diagrama 3*, y luego uno indirecto a (3). Estos son movimientos de distracción para que la defensa no haga ayudas al bloqueo ciego. En el bloqueo directo, intentar meter al defensor en el bloqueo y "leer" su reacción. Si hay cambio, buscar el contacto con el defensor para aprovechar la ventaja.

Un detalle interesante es que (3), antes de salir del bloqueo de (4), aguanta la posición un segundo y mira como le están defendiendo, luego con un cambio de ritmo decide su salida. Cuando (1) pasa a (3), *diagrama 4*, éste debe encarar a su defensor y a la vez mirar como están defendiendo al poste (4).

El poste bajo aguanta su posición como máximo tres segundos y luego se va al otro lado. Este será el momento en que (3) aprovecha para jugar 1c1.

Esta es la transición básica que utilizo, aunque, como me gusta cambiar, puedo utilizar otras con distintas finalizaciones e incluso

algunas para momentos especiales.

Cuando pasamos de la transición al ataque estático, el primer aspecto que cuido es que todos los jugadores puedan tener opciones. Para ello hay que tener paciencia, realizar buenos bloqueos y hacer una buena selección de tiro. Hay que tener siempre el balón bajo visión y, mediante el entrenamiento, lograr un buen "timing" de realización de los sistemas.

En el *diagrama 5*, (1) pasa a (3) y corta sobre el bloqueo del poste (4) que puede abrirse para recibir. Cuando (1) reciba el bloqueo de (5), *diagrama 6*, debe meter a su defensor en el bloqueo para que éste sea efectivo, y una vez que haya conseguido la ventaja, abrirse cambiando de ritmo. Mientras (1) se abre al lado contrario, (2) baja a bloquear a (5), que intenta mantener la ventaja dentro de la zona.

La continuación tiene distintas opciones: en el *diagrama 7*, (2), después de bloquear a (5), corta hacia

arriba apoyándose en el bloqueo de (4) y se encara para tirar o jugar 2c2. En este tipo de juego es importante que el jugador (2), que juega en el lado del pivó, sea un buen tirador y que sepa trabajar bien en los bloqueos sin balón para poder recibir con ventaja y obtener una buena posición de tiro.

Es fundamental tener una buena mecánica de movimiento sobre el bloqueo; saber siempre controlar el cambio de ritmo e intentar meter al defensor encima del bloqueador para poder mantener la ventaja en la salida.

Al margen de cualquier sistema, o movimiento ofensivo, hay que tener en cuenta que la mejor opción es aprovechar los errores de la defensa. Por ejemplo, en el *diagrama 8*, si no puedo pasar a uno de los aleros, porque están siendo anticipados, busco a uno de los postes para darle el balón con el fin de que éste lo intente pasar al alero que aprovecha la puerta atrás. Si no hubiera posibilidad de pasar, tam-

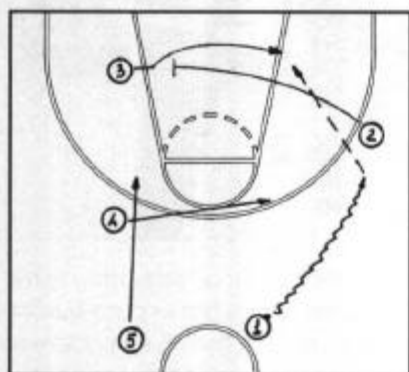


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4

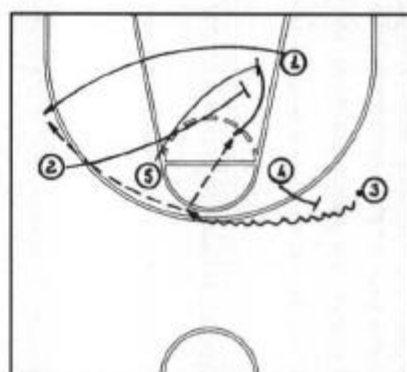


DIAGRAMA 6

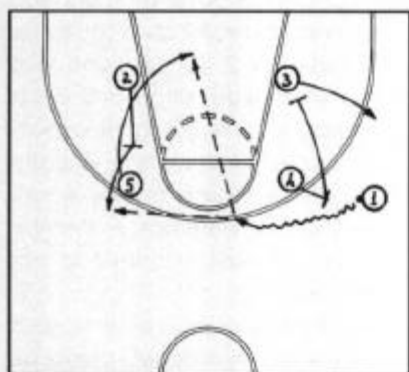


DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5

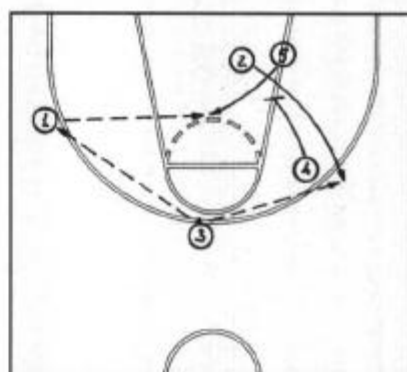


DIAGRAMA 7

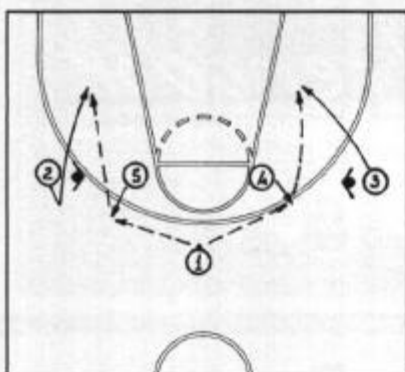


DIAGRAMA 8

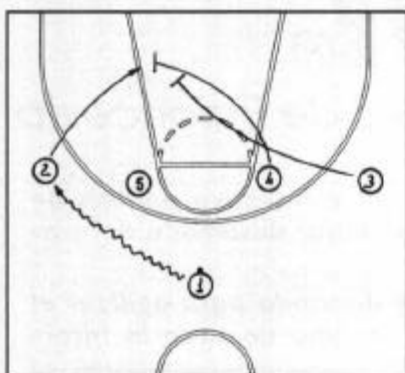


DIAGRAMA 9

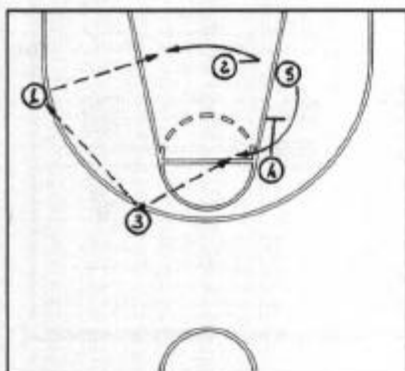


DIAGRAMA 10

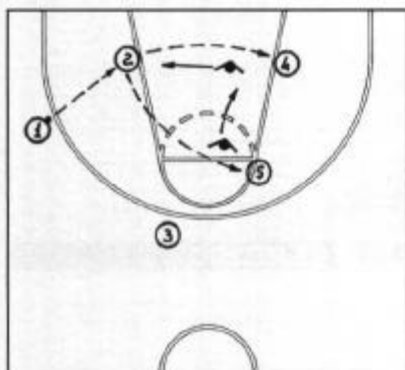


DIAGRAMA 11

bién podemos, *diagrama 9*, mandar a (2) al poste bajo y el base (1)



ocupa su posición, iniciando los movimientos habituales.

En el *diagrama 10*, podemos realizar un bloqueo entre los hombres altos para poder realizar un tiro exterior aprovechando que los defensores normalmente no salen. Para que este movimiento sea eficaz hay que trabajar bien el tiro exterior.

Normalmente puede haber cambio defensivo entre los defensores de los hombres altos, por lo tanto es interesante que el que bloquea debe bloquear a su propio defensor para no permitirle cambiar. Si hay ayuda sobre (3), éste buscará por la línea de fondo a (5) o a (4), situado en el poste alto, *diagrama 11*.

Todos estos movimientos los entrenamos 5c5 a medio campo destacando que:

- ✓ debemos realizar una buena defensa en los entrenamientos para así poder realizar un buen trabajo ofensivo.

- ✓ es fundamental el ritmo de entrenamiento porque tal como se entrena, se juega.

- ✓ corregir las veces que sea necesario y a todos los jugadores, sin hacer distinciones entre ellos, y castigar quien no hace bien las cosas.

- ✓ es importante la concentración; para ello siempre empezamos a entrenar con un ejercicio donde los jugadores sólo tienen que pensar en una cosa.

- ✓ el entrenamiento debe ser competitivo.

- ✓ hay que motivar la defensa cuando se entrena el ataque; por ejemplo, cinco ataques del mismo equipo: si meten dos canastas, gana la defensa; si meten tres, gana el ataque.

- ✓ importante trabajar el movimiento sin balón.

- ✓ utilizo muchas jugadas y decido qué sistemas se juegan frente a cada equipo, dependiendo de lo que haga el equipo contrario en defensa.

- ✓ cuando tenemos poco tiempo de posesión, solemos jugar mucho con los pequeños para penetrar y doblar. □

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 planilla 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 pts.

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

Envía 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

EL USO DE LOS BLOQUEOS

Por **ETTORE MESSINA** (Seleccionador Nacional Italiano)

Cuando hablamos de la utilización de los bloqueos es muy importante la progresión didáctica usada con los jugadores para su aprendizaje. Hay que seleccionar lo que vamos a enseñar destacando la importancia del juego de pies, la utilización de los espacios y el ritmo que empleamos en los movimientos.

Generalmente los bloqueos los utilizamos para conseguir una ventaja de espacio y tiempo para jugar un 1c1 o realizar un tiro; además hay que aprender a mantener la ventaja y no hacer las cosas demasiado deprisa porque esto

puede estropearlo todo. Hay que tener en cuenta que el ritmo de ataque, con el uso de los bloqueos, es distinto al que se utiliza en los cortes; con los bloqueos, el ritmo es más lento que con los cortes, por ello es muy importante saber utilizar los cambios de ritmo. Esta es la clave del éxito de un buen bloqueo.

Hay que tener en cuenta también que normalmente el jugador que bloquea se queda libre en la continuación; los jugadores deben conocer este detalle y saber aprovecharlo. Hay muchos juegos ofensivos donde el mejor tirador del equi-

po atacante empieza el movimiento bloqueando justamente para aprovecharse de esta circunstancia.

El trabajo clave en un bloqueo lo realiza en gran parte el jugador atacante que va a recibir el mismo. El bloqueado debe buscar una posición donde el defensor no pueda ver al mismo tiempo el balón y el atacante que bloquea. Para ello debemos trabajar con fintas y alejarnos del bloqueo, hacer una pausa antes de recibirlo, tomar contacto con el defensor cerrándole el espacio y luego salir con un cambio de ritmo, *diagrama 1*.



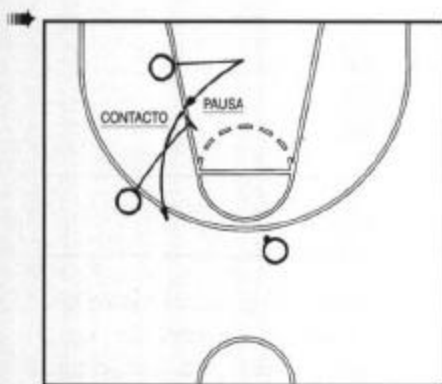


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 3

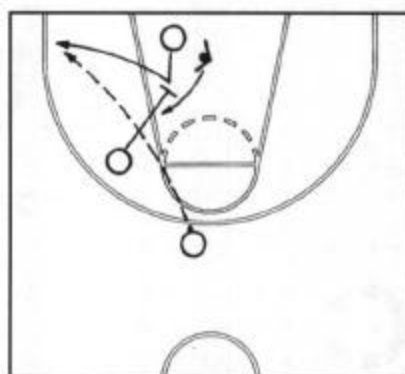


DIAGRAMA 5

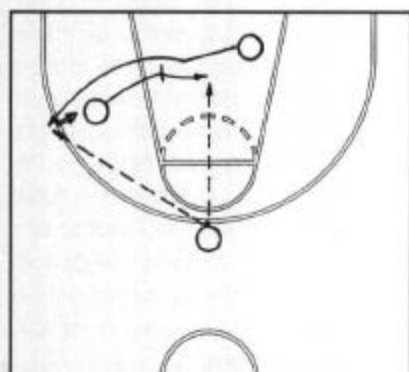


DIAGRAMA 2

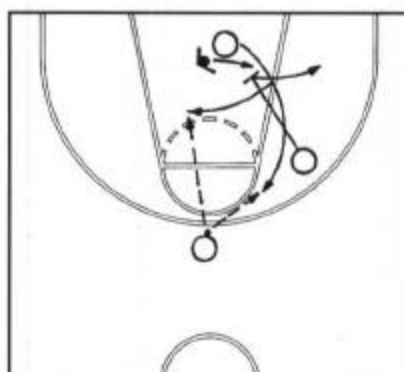


DIAGRAMA 4

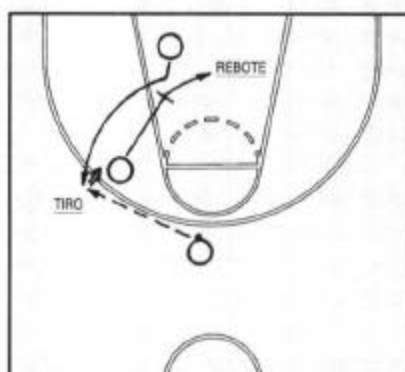


DIAGRAMA 6

¿Qué reacción ofensiva tendremos ante las reacciones defensivas? Si hay cambio y el defensor se queda en el bloqueo, *diagrama 2*, hay que abrirse rápido, recibir y tirar, mientras el bloqueador se abre hacia la canasta pidiendo el balón; si recibe, tirar desde abajo.

Si hay cambio defensivo, *diagrama 3*, el jugador que sale del bloqueo debe ir hasta la línea de tres puntos para crear el espacio que debe aprovechar el bloqueador para girarse hacia el balón, recibir y tirar. El jugador que sale del bloqueo tiene la posibilidad de que, si es anticipado, puede jugar una puerta atrás con cambio de ritmo.

Si la opción defensiva elegida es la de irse por detrás, *diagrama 4*, el bloqueado sale hasta la esquina del tiro libre o puede efectuar un movimiento "curl" para recibir interior.

Si el defensor va por arriba, *diagrama 5*, el bloqueado debe tocar la espalda del bloqueador dándole

un pequeño empujón para que moleste la trayectoria del defensor y entonces salir dando la espalda a la línea lateral, bien flexionado, listo para recibir y tirar rápido antes de que llegue el defensor.

En los bloqueos debemos evitar posiciones estáticas porque son fácilmente defendibles por una buena defensa. Es el ataque que debe elegir la situación y el modo correcto de moverse. Tenemos que recordar que jugar con bloqueos es muy difícil y la calidad de nuestro juego puede bajar si no lo ejecutamos bien. Hay que moverse con un buen "timing" porque una mala realización nos llevará a perder espacios y facilitar el trabajo defensivo. Hay que recordar una regla muy importante: el jugador que va a recibir el bloqueo debe esperar a que su compañero esté parado, sino es mejor no efectuar el bloqueo porque nos arriesgamos a que nos piten una falta de ataque.

El jugador que bloquea, tras

hacer el bloqueo a su compañero, *diagrama 6*, si éste se abre y recibe, debe coger rápidamente la posición para el posible rebote ofensivo. También debemos fijarnos en lo que hace la defensa y saber anticiparnos. Si, por ejemplo, vemos que el defensor se prepara para hacer un cambio o una ayuda, *diagrama 7*, nos anticipamos a este movimiento dando un paso hacia canasta en la continuación, de frente o de reverso, para poder recibir.

Si el defensor va por detrás del jugador que sale, *diagrama 8*, el bloqueador debe cambiar el ángulo de bloqueo pero sin incurrir en falta. La continuación, *diagrama 9*, será hacia la línea de fondo buscando el mejor espacio para intentar recibir un pase interior.

Si el defensor quiere ir por arriba, también cambiamos el ángulo del bloqueo, *diagrama 10*, y vamos a recibir a la esquina mientras el bloqueador continúa girando hacia el fondo.

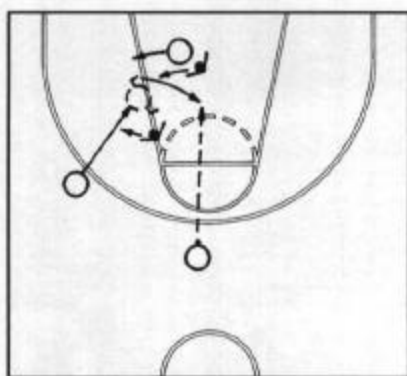


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 13

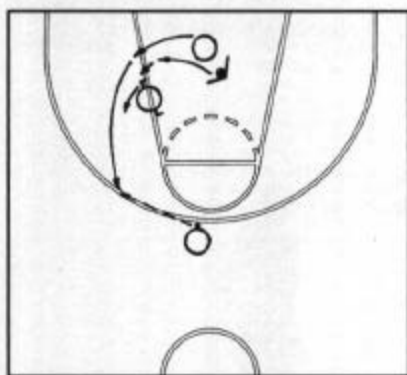


DIAGRAMA 8

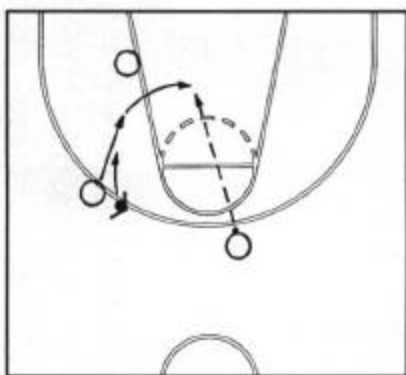


DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 9

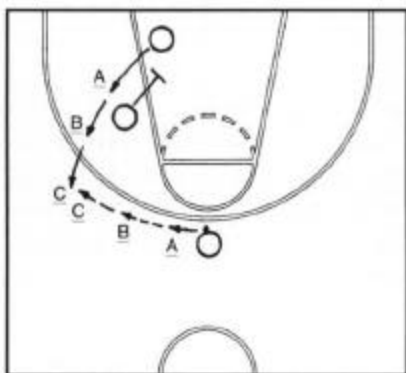


DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 15

La última opción para el bloqueador es romper el bloqueo, *diagrama 11*. El atacante estudia la situación del defensor y si aprecia que éste se prepara para ayudar en la salida del driblador, rápidamente rompe el bloqueo cortando hacia canasta. Lo fundamental en esta acción es saber "leer" las intenciones del defensor.

Vayamos ahora a ver lo que debe o debería hacer el jugador con balón: cómo y cuándo pasar.

Lo primero es observar las intenciones de los defensores y sobre todo saber ver lo que quiere hacer el defensor del bloqueador; cuáles son sus intenciones: cambia, no cambia, por arriba, por abajo, etc.

Si vemos que no hay cambio, el pasador debe dar el balón justamente cuando su compañero empieza a salir del bloqueo, de forma que el balón llegará al mismo tiempo que el bloqueado en el lugar más apropiado. En esta juga-

da el "timing" es fundamental, porque si el atacante recibe demasiado pronto, no estará preparado para tirar; y si recibe tarde, su defensor habrá tenido tiempo de recuperar y lo tendrá encima. Recordar que el tiempo que tarda el balón en recorrer la distancia es el tiempo que el jugador necesita para llegar a la posición óptima; esto nos lleva a pensar que lo que se debe hacer es ejecutar el pase mientras las cosas ocurren y no cuando han



ocurrido, *diagrama 12*. La mejor virtud del pasador es saber "leer" las reacciones defensivas, intuir lo que va a hacer su compañero y pasarle el balón en el momento adecuado. Por ejemplo, si veo que el defensor va por arriba, *diagrama 13*, el pase lo debemos dar en el momento que el bloqueador toca al que bloquea y se va a la esquina, (momento A), con el fin de llegar al punto de encuentro (momento C) al mismo tiempo.

Cada vez que hay un bloqueo, no sólo debe trabajar el bloqueado, sino que el bloqueador también ejerce una función importante en el ataque. Una vez realizado el bloqueo, *diagrama 14*, la continuación no debe ser estática sino con un movimiento fuerte hacia el interior, con buen trabajo de pies para coger posición, e incluso abriéndose para ganar espacio. Cuando hay

un cambio defensivo, el bloqueado —*diagrama 15*— debe abrirse incluso por encima de la línea de tres puntos aunque no reciba el balón; esto creará más espacio porque se llevará a su defensor y puede, en un momento determinado, superarle con una puerta atrás.

Si el bloqueo es en una posición como la reflejada en el *diagrama 16*, en la que el defensor sigue por detrás, lo mejor es efectuar un "curi" para recibir a la salida del bloqueo; si no fuera así, el atacante continúa hasta la esquina abriéndose en la línea de tres puntos.

Si el defensor pasa por debajo para poder luego anticipar el corte a la salida del bloqueo, el bloqueado debe apoyarse en su compañero bloqueador y salir a recibir ligeramente en diagonal mientras su compañero cambia el ángulo de bloqueo para dificultar la recu-

peración del defensor, *diagrama 17*.

En la metodología de la enseñanza debemos siempre saber dar prioridades, y en el caso del pasador es importante que sepa jugar con las flintas de pase. Una buena flinta, en la mayoría de las ocasiones, sirve para "ayudar" a la defensa a tomar una decisión, tras lo cual elegimos la mejor opción sobre esta reacción defensiva.

El bloqueo directo creo que tiene bastante utilidad ante las defensas flotantes. Si tenemos un jugador rápido y un buen tirador podemos aprovechar la circunstancia para efectuar este juego; el pasador dará el balón e irá a bloquear. Su defensor llegará tarde y no podrá defender bien, con lo cual será más factible aprovechar el tiro o la continuación ante las malas reacciones defensivas. En este tipo de juego es fundamental como rea-

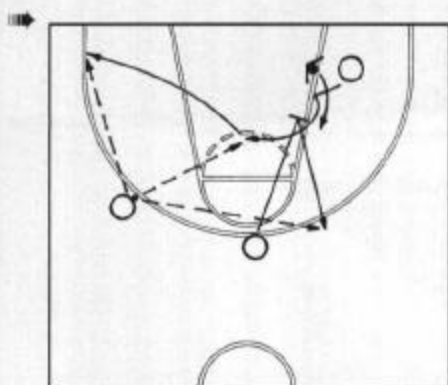


DIAGRAMA 16

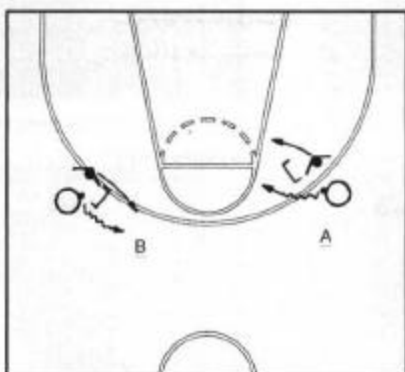


DIAGRAMA 18

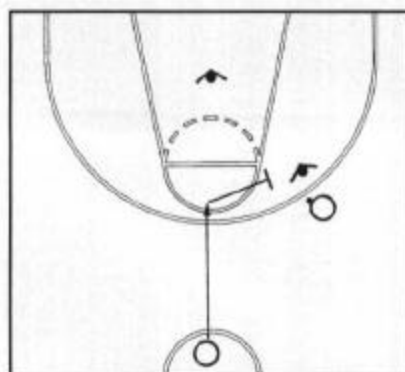


DIAGRAMA 19

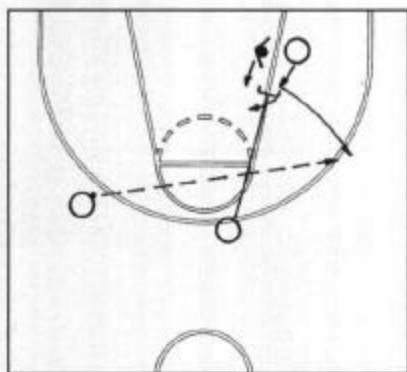


DIAGRAMA 17

lizamos el bloqueo directo. El bloqueador debe situarse siempre con su hombro y pierna más cercana a su compañero a la altura del hombro del defensor que se bloquea. De esta manera, *diagrama 18*, conseguimos que si el defensor quiere salir por debajo haga una trayectoria más larga, lo cual aprovechará el tirador para tirar (momento A) o, si el defensor quiere pasar por arriba, penetrar. Si bloqueáramos de otra manera (momento B) resultará que el recorrido del botador/tirador será igual o mayor del que tiene que recorrer el defensor, facilitándole así su labor.

Otra utilización del bloqueo directo, que suele tener un buen porcentaje de efectividad, es durante la finalización de un contraataque. El poste, *diagrama 19*, al llegar a la zona contraria, ve que su defensor está defendiendo cerca del aro; entonces va a realizar un bloqueo directo al compañero con balón.

Es importante enseñar que es



vital el movimiento de los jugadores sin balón, que son los que tienen que "crear" juego, para que de ello también se pueda aprovechar el jugador con balón en las situaciones de 1c1. Hay que intentar siempre ganar la espalda y provocar

que el defensor no pueda ver a la vez el balón y al atacante que defiende; esto nos permitirá mantener la iniciativa ofensiva de una forma constante y no dejar que sea la defensa la que marque el ritmo de las acciones. □

Nº 1



equipamiento
y materiales
deportivos, s.l.

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

CAMBIO DE REGLAS: EL TERCER ARBITRO

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

Uno de los principales factores que contribuyen a la riqueza y éxito de nuestros deportes es, mi opinión, el que sus reglas evolucionen conforme éste lo hace.

Hoy en día, a nadie atraería el juego del baloncesto si éste todavía se rigiera por un reglamento como el que James Naismith elaboró (sin el mínimo contacto, sin límite de jugadores dentro del campo, con detención del juego tras cada canasta, etc.). Con ello no quiero significar que las reglas que el padre del baloncesto ideó fueran malas, prueba de lo contrario es el boom que experimentó todavía en vida suya llegando a ser deporte Olímpico en Berlín 1936, sino que conforme el juego y los jugadores evolucionaron así mismo se hizo con su reglamento buscando siempre, aunque no siempre se logró, una mayor competitividad en base a la igualdad.

Con esta finalidad, tanto la FIBA como la NBA han ido introduciendo de forma periódica cambios en el reglamento. La NBA cuya competición es cerrada y con un número reducido de equipos, pueden incluso introducir cambios cada año, con lo que sus mecanismos son más rápidos, mientras en la FIBA, cuyas competiciones abarcan los cinco continentes y un número extraordinario de equipos, efectúa sus innovaciones cada 4 años, antes coincidiendo con los periodos olímpicos y actualmente con la celebración de la FASE FINAL del Campeonato del Mundo.

Mientras para la NBA cambiar las dimensiones del campo supone cambiar 28 pistas de equipos profesionales, para la FIBA supone hacer cambiar miles de pistas de juego de todo tipo.



Para la FIBA cambiar las reglas referentes al material o a las instalaciones supone un gran esfuerzo. Igual pasa con los cambios del texto que, aún siendo más fáciles que los anteriores, exigen unificar las diferentes interpretaciones en todo el mundo. Ello justifica una periodicidad cuatrienal.

Así pues, es en éste próximo año 1998 cuando la FIBA realizará los cambios que considere oportunos, siempre dentro del espíritu indicado en mi artículo de *Clínic* nº 22 de Julio-93.

No voy a tratar todos los posibles cambios de reglas que se comentan en diferentes medios, prefiero esperar a que estén más definidos. Además pienso que todos los cambios que se aprueben deberían de cumplir el requisito de haber sido probados en algún torneo o campeonato extraoficial, y haberse extraído de ellos las conclusiones que justifiquen su aplicación oficial.

Alguno de las modificaciones al reglamento planteadas son las siguientes:

- 1) Aumentar la línea de 6,25 a 6,70
- 2) Balón más pequeño para las competiciones femeninas
- 3) Detener el reloj cada vez que se consiga una canasta durante el último minuto.
- 4) Modificar la regla de 30 seg. reduciéndolos a 24 seg.
- 5) Aumentar el número de tiempos muertos de 2 a 3.
- 6) Aumentar el número de árbitros de 2 a 3.

A partir de estas ideas, la gente de baloncesto ha elaborado diversas propuestas y contrapropuestas, algunas de las cuales se han publicado ya en diversos medios de comunicación.

Personalmente echo en falta dos puntos, el primero es, además de la posibilidad de reducir los 30 seg., redefinir cuándo acabará la cuen-

ta; en lugar de hacerlo cuando la pelota sale de la mano del tirador debería ser cuando ésta toca el aro o baja del nivel del mismo. El segundo punto es reestructurar el reglamento buscando un punto de vista más pedagógico.

Quizás sea una propuesta que para algunos carezca de importancia y de incidencia en el juego. No estoy de acuerdo con ellos. No me parece lógico, por ejemplo, que la regla de los 30 seg. se agrupe con la que regula los casos de lesión de jugadores y árbitros. Tampoco me parece normal que se hable de los deberes de los árbitros y auxiliares de mesa mucho antes de definir las violaciones, faltas, sustituciones, etc.

Debería existir una regla que explicase cómo defender y atacar sin cometer falta y otra regla que explicará cómo se penalizan cada una de las infracciones. En un número posterior de la revista ampliaré mi opinión sobre cómo deberían de ser éstas modificaciones.

No obstante hoy quisiera hablar de la sexta propuesta. Quisiera demostrar, con números, que la incorporación del tercer árbitro mejoraría como lo ha hecho ya en la liga ACB la calidad del arbitraje.

Cuadro 1

TABLA DE RELACION	TEMPORADA					
	94-95	95-96	96-97	% DIF.94-5/95-6	% DIF.94-5/96-7	% DIF.95-6/96-7
PARTIDOS ESTUDIADOS	380	380	306	—	—	—
Nº FALTAS	16228	17119	13168	—	—	—
PROMEDIO FALTAS/PARTIDO	42,71	45,05	43,03	5,49%	0,77%	-4,48%
Nº JUGADORES UTILIZADOS/PARTIDO	8,93	8,92	9,15	-0,21%	2,44%	2,65%
PROMEDIO DE FALTAS POR JUGADOR	2,39	2,53	2,35	5,71%	-1,63%	-6,94%
Nº JUGADORES EXPULSADOS POR PARTIDO	1,34	1,71	1,28	27,20%	-4,49%	-24,92%
Nº JUG. EXPULSADOS POR PARTIDO EN RELACION A LOS UTILIZADOS	0,15	0,19	0,14	27,46%	-6,77%	-26,85%
Nº FALTAS AL BANQUILLO POR PARTIDO	0,13	0,16	0,13	22,00%	-0,65%	-18,57%
% VICTORIAS LOCALES	55%	59%	61%	7,18%	10,52%	3,12%
% VICTORIAS VISITANTES	45%	41%	39%	-8,77%	-12,85%	-4,47%
PROMEDIO DE PUNTOS POR PARTIDO	80,71	82,76	80,77	2,54%	0,08%	-2,40%

¿Cuál es la diferencia práctica entre dos y tres árbitros?

Para contestar a esta pregunta he realizado un estudio basándome en las estadísticas de las tres últimas temporadas sobre la liga regular en la liga ACB facilitadas por ACB NOTICIAS, así como en el análisis de los vídeos de numerosos partidos de las tres temporadas, Cuadro 1.

Opinar sin una base que apoye las tesis, es hablar de ciencia ficción. No obstante ésta es una mala costumbre que se da con demasiada frecuencia. Mucha gente opina siempre sobre lo que sea sin tener los suficientes conocimientos, ni la suficiente capacidad, ni datos que respalden las opiniones que emiten.

Podrá haber gente a favor de la propuesta y gente en contra, pero, si nos olvidamos de la repercusión

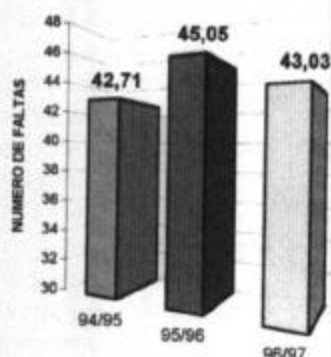
económica —que no niego que exista— y nos fijamos en cuestiones sólo técnicas creo que podemos llegar a unas conclusiones más unánimes.

Este estudio no nos dará unas respuestas concretas pero por lo menos nos permitirá poder detectar ciertas tendencias generales, que sin duda serán significativas para poder opinar con suficiente base sobre si es buena o no la incorporación del tercer árbitro.

➔ 1) ¿COMO VARIA EL NUMERO DE FALTAS POR PARTIDO? (Cuadro 2)

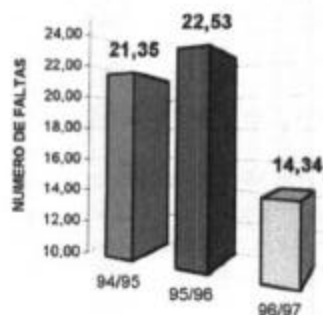
Podemos observar cómo el número de faltas esta temporada ha disminuido respecto a la anterior. No es cierto, pues, que la incorporación del tercer árbitro haya significado un aumento de sanciones. Lo que se ha observado es una mejora en

PROMEDIO DE FALTAS POR PARTIDO



Cuadro 2

PROMEDIO DE FALTAS POR ARBITRO POR PARTIDO



Cuadro 3

la selección de los contactos y en el acierto al sancionar o no éstos. La incorporación del tercer árbitro provoca un descenso de las intervenciones de cada uno y esto hace que las cargas y responsabilidades estén más repartidas, lo que sumado a que cada colegiado se tenga que concentrar en una zona menor del terreno de juego, conlleva la disminución del número de errores.

➡ 2) FALTAS SANCIONADAS POR CADA ARBITRO (Cuadro 3)

Este dato es fácil de analizar pues al dividir el número de faltas entre un árbitro más el cociente baja y, si además el número global de faltas es menor, el resultado es todavía más bajo.

➡ 3) ¿AFECTA AL NUMERO DE FALTAS SEGUN LA JORNADA? (Cuadro 4)

Paradójicamente y, quizás debido a que el número de jornadas ha disminuido, no pueden afirmarse rotundamente ni la existencia de

características comunes ni la de grandes diferencias.

➡ 4) ¿AFECTA EL TERCER ARBITRO AL PROMEDIO DE PUNTOS POR PARTIDO? (Cuadro 5)

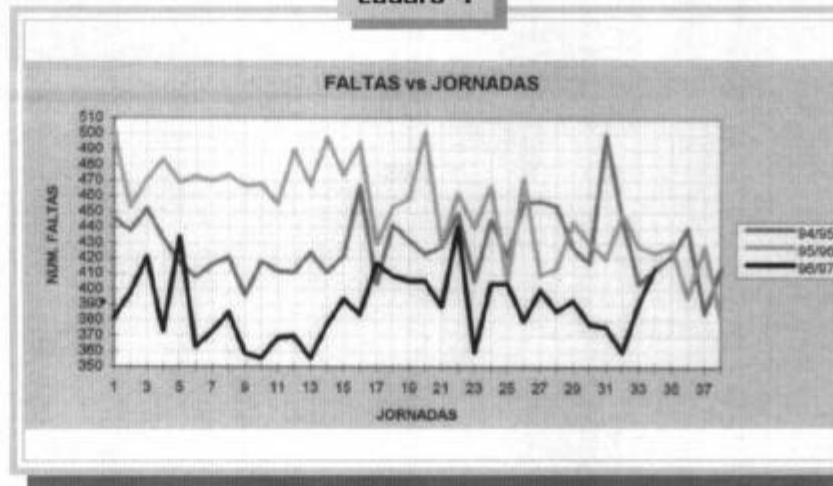
Podemos comprobar que no existe correlación. De existir alguna relación se observaría una tendencia en los puntos, resultando una

curva de tendencias. Por tanto aquellos que dicen que el tercer árbitro aumenta el control en detrimento del espectáculo carece de fundamentos.

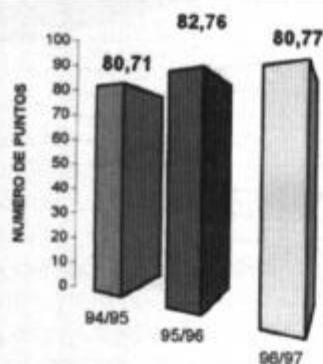
➡ 5) ¿AFECTA AL PROMEDIO DE JUGADORES UTILIZADOS POR CADA EQUIPO? (Cuadros 6, 7 y 8)

En ésta última temporada ha

Cuadro 4

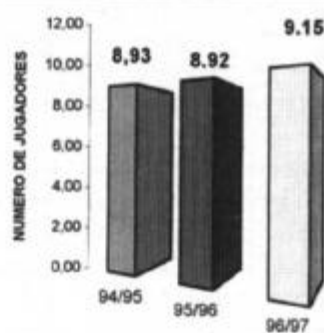


PROMEDIO DE PUNTOS POR PARTIDO



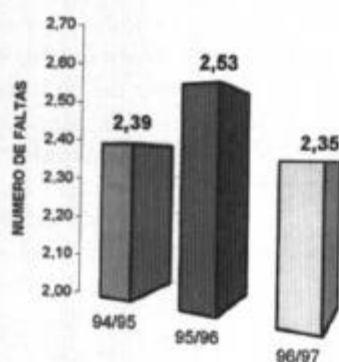
Cuadro 5

PROMEDIO DE JUGADORES UTILIZADOS POR UN EQUIPO POR PARTIDO



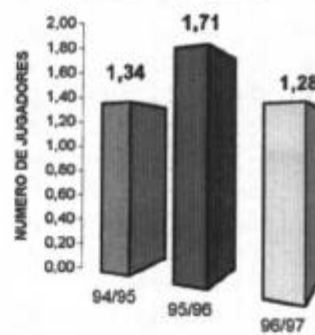
Cuadro 6

PROMEDIO DE FALTAS POR JUGADOR

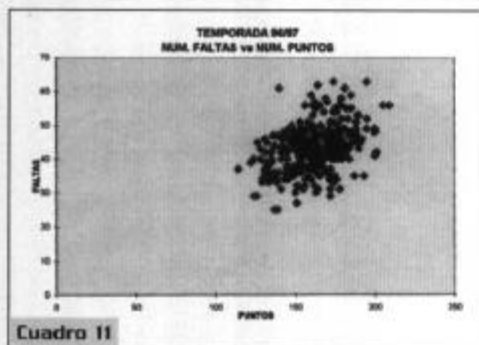
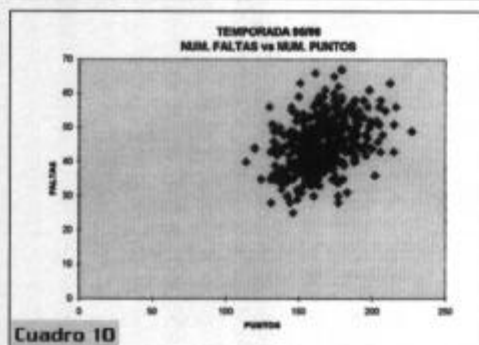
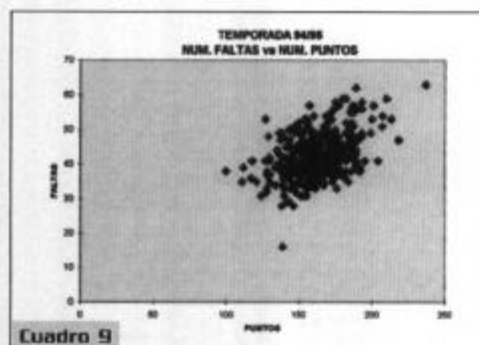


Cuadro 7

PROMEDIO DE JUGADORES EXPULSADOS POR PARTIDO



Cuadro 8



➡ aumentado el promedio de jugadores por partido. Sin embargo, como se verá a continuación, este aumento no está justificado ni por el aumento de faltas por jugador, el menor de las tres temporadas, ni porque haya aumentado el número de jugadores expulsados por 5 faltas —que también es el menor de las tres temporadas—.

El resto de gráficos, que no me detendré a pormenorizar, no hacen sino corroborar lo dicho hasta ahora, disminuye el número de faltas sin que ello conlleve una disminución del espectáculo.

➡ 6) RELACION DE FALTAS CON EL MARCADOR (Cuadros 9, 10 y 11)

Si las faltas aumentaran o disminuyeran con los puntos se podría detectar una cierta tendencia de los puntos, al no existir banda de tendencias, la dispersión del campo

es clara al no existir ninguna correlación.

➡ 7) FALTAS vs DIFERENCIA DE MARCADOR (Cuadros 12, 13 y 14)

En este estudio se puede observar que al dividir el número de faltas por el número de veces que existe cierta diferencia de marcador, podemos observar cuando los equipos tienden a aumentar el grado de sus defensas para que no se les vayan en el marcador el equipo contrario y por tanto en los momentos que los árbitros sancionan más los contactos.

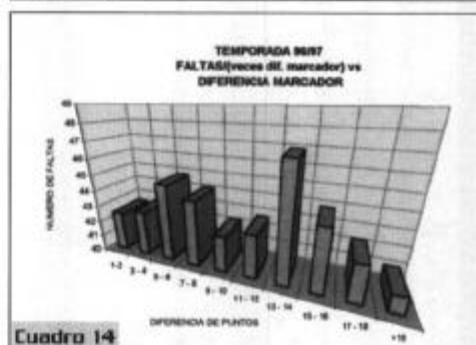
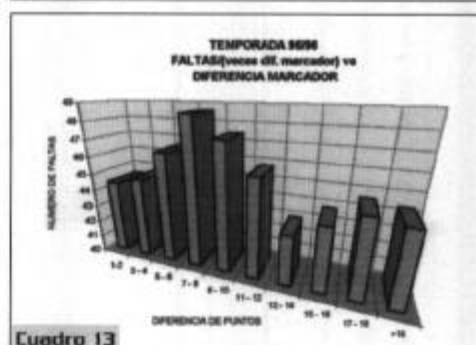
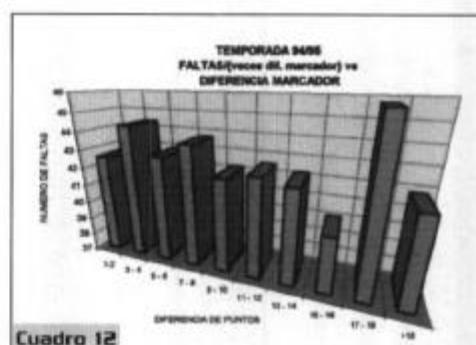
Podemos ver que en esta última temporada está bien definida la barrera donde peligra el resultado del partido. La diferencia entre 13 y 15 puntos se demuestra como la peligrosa y por lo tanto los árbitros tienen que saberlo y estar todavía más atentos al juego desarrollando con estas diferencias de marcador.

Antes de finalizar me gustaría comentar que somos conscientes de que durante esta temporada, la primera de asimila-

ción de este nuevo sistema de arbitraje, han habido errores en cuanto a la técnica de arbitraje (ubicación, movimientos, rotaciones y zonas de responsabilidad) que sin duda son normales en cualquier período de asimilación de por sí necesario. También creo que cuando haya finalizado, pasado este período de adaptación, la selección de los contactos a la hora de sancionar o no las infracciones mejorará todavía más.

Sin duda el salto realizado en su momento por la ACB permitirá que en el futuro el arbitraje baloncesto español siga por delante de muchos otros países y que esto siga redundando en la mejora de nuestro deporte.

No obstante, quiero indicar que todavía no considero oportuna la incorporación del tercer árbitro en

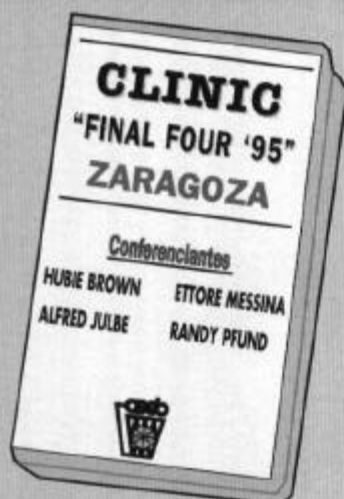


todas las categorías sino sólo en las ligas profesionales, donde se practica un juego mucho más rápido y por tanto es aconsejable la evaluación de las jugadas por parte de tres árbitros. También considero que para el resto de categorías con 2 árbitros es actualmente suficiente.

Creo que después de este estudio todo el mundo puede afirmar que como se sabe "Seis ojos ven más que cuatro", y que el arbitraje de tres permite un mejor control del juego, evita las brusquedades y la violencia en el juego dando como final un juego más vistoso y atractivo para el espectador.

No me gustaría terminar este artículo sin agradecer al Sr. Enjuanes, árbitro y alumno del último curso de profesores de reglas realizado, sin cuya ayuda me hubiera sido imposible realizar este artículo. □

COLECCION DE VIDEOS AEEB



TEMAS

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



TEMAS

Sistema 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); 1c1: Táctica individual (Hill); Fundamentos de ataque. Juego en función de la defensa (Imbroda); Ejercicios para mecanizar un sistema de ataque contra defensa individual (Imbroda); Ejercicios para motivar la agresividad del jugador (Obradovic); Construcción de la defensa individual en medio campo (Obradovic); Contraataque y transición (Sáinz); Ataque contra zona (Sáinz); Posibilidades ofensivas del "Pick and roll" (Scariolo); Táctica defensiva. Diferentes maneras de defender la misma acción (Scariolo).

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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).

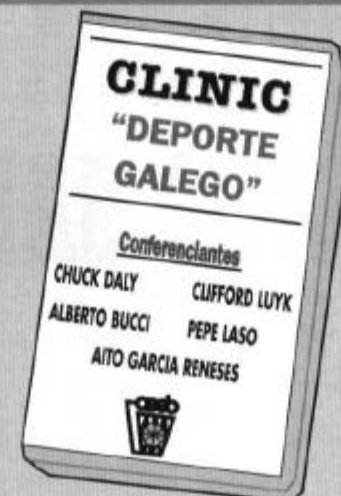
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

Ejercicios para el contraataque (Di Vincenzo); Ataque contra zonas (Martínez); 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).

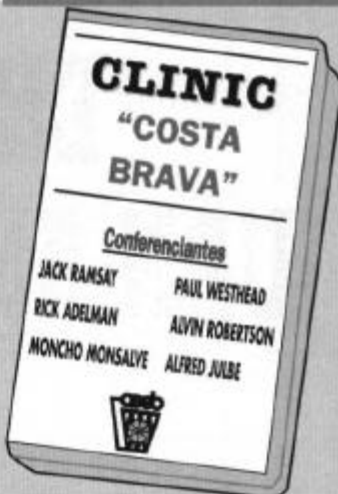
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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 (Aillo); Trabajo con jugadores exteriores (Laso); Transición defensiva (Aillo); Ataque estático 5c5 (Daly).

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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 de tiro (Robertson); Las características del base (Robertson); Nuevas ideas defensivas (Julbe); Ataque a la presión (Robertson); Tiro de 3 puntos (Adelman).

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO: ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

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



ENTREVISTA CON JUAN ANTONIO SAMARANCH

Por **PERE FERRERES** (Periodista)

La cita con el Presidente del Comité Olímpico Internacional (CIO) es en su despacho del Castillo de Vidy, en Lausana (Suiza), en un hueco entre sus múltiples viajes y ocupaciones. Juan Antonio Samaranch es, sin duda, uno de los hombres con mejor prensa del mundo. Ha sabido ganarse el cariño y admiración de centenares de periodistas. Dicen que parte del triunfo de Samaranch se debe a esa exitosa relación con los distintos medios de comunicación. Les ayuda, les recibe con cariño, les facilita las

cosas. Otros menos importantes que él les ponen dificultades, les piden que formalicen las entrevistas con varios meses de antelación. El les recibe con la máxima cordialidad. Sus biógrafos explican que Samaranch no tiene categoría de jefe de Estado porque no tiene Estado, pero está por encima. Su dominio es absoluto. Y todos destacan su capacidad para tomar decisiones con sentido de futuro. Samaranch es el presidente del deporte mundial, con primeros ministros en 197 países del mundo, de Afganistán a Zimbabue.

—Sr. Samaranch. ¿A qué le suena el baloncesto?

Para mí es un deporte muy espectacular. El baloncesto da muchas lecciones al deporte en general. El constante cambio de reglas es muy positivo, incluso cuando se equivocan y rectifican. Es necesario cambiar y tener al deporte siempre al día.

Me parece muy acertada la política de la FIBA y la evolución de las normas en busca de la unificación de criterios entre el baloncesto NBA y el baloncesto FIBA. Me gusta el bal-

loncesto y a veces pienso que sería interesante recuperar aquel campeonato con límite de altura, para jugadores no más altos de metro ochenta, porque es una lástima reservar un deporte tan bonito a los jugadores de dos metros.

—¿Cómo se consigue mantener la pureza del deporte en este mundo tan repleto de intereses ajenos a la práctica deportiva?

—El mundo del deporte es muy especial. Está basado en la contribución voluntaria de millones de personas en todo el mundo, que en su momento han sido deportistas. Este movimiento olímpico es escuela de solidaridad, de amistad, incluso diría de paz, y esos principios son inmutables. Y es por lo que a medida que transcurren los años, el movimiento olímpico va a ser más importante en nuestra sociedad contemporánea.

—Hace más de 40 años, Josep Pla, gran periodista y literato del que ahora se conmemora el centenario

“NO ENTENDERIAMOS EL DEPORTE SIN LOS BANQUILLOS”



“
Este movimiento olímpico
es escuela de solidaridad,
de amistad, incluso diría de paz,
y esos principios son inmutables.”

de su nacimiento, comentó: “Este es un chico (Samaranch) que promete. Podría ser un ‘homenot’ de los míos. Valdrá la pena seguirle la pista”. Cuando se lo recuerdo al Presidente del CIO confiesa que es un admirador de Pla, que ha leído su obra y que le gusta especialmente “El cuaderno gris” y el relato del viaje a Rusia. La intuición de Pla respecto a Samaranch se cumplió. Hoy todo son elogios para el Papa del deporte. Peter Ueberroth, Presidente del Comité Organizador de los Juegos de Los Angeles, ha dicho que deberían darle el Premio Nobel de la Paz a Samaranch porque el deporte ha jugado un papel muy

importante en el diálogo internacional. He Zhenliang, Vicepresidente del CIO, ha dicho: “Con Samaranch hemos ganado prestigio y gracias a su trabajo

somos reconocidos universalmente”. El Presidente catalán Jordi Pujol definió al mandatario deportivo: “Samaranch tiene la virtud de saber hacer las cosas justas, en el momento justo, lo que supone un gran servicio a la colectividad”. De Samaranch se ha dicho que es el rey del imperio del músculo.

—He llegado a ver mi sueño convertido en rea-

lidad. Y yo me comparo a veces con el director de una gran orquesta: los solistas son excepcionales y se saben tan bien la partitura que el director de orquesta está sentado, sin utilizar la partitura. La orquesta es el movimiento olímpico y el sonido que produce es excelente. Más que presidente, diría que soy un gran coordinador. El poder en el movimiento olímpico es muy relativo. En el CIO existe un Comité Ejecutivo, que se podría comparar al gobierno. Y después tenemos un Parlamento, que es la Sesión, que se reúne una vez al año. La Sesión aprueba las reglas de la Carta Olímpica, las grandes decisiones del movimiento olímpico y luego deja al Comité Ejecutivo, formado por 11 miembros elegidos por la Sesión, las cuestiones financieras y el día a día. El presidente está aquí para representar en todo momento al CIO.

—¿El deporte es un fenómeno psicológico, económico y hasta político?

—Sí, desde luego. Decir hoy en día que la política no tiene nada que ver con el deporte es no saber lo que se dice, porque la política está en todas partes. Incluso decir

viduo en todos los aspectos: físicos y psíquicos. Sin olvidar lo que representa el deporte y el ejercicio físico para el ser humano durante toda su vida. Creo que uno de los motivos de la prolongación importante de la edad de la supervivencia del ser humano en buenas condiciones es el deporte y el ejercicio físico.

—En el olimpismo, ¿qué es el dinero?

—Es un útil imprescindible y además utilísimo para ayudar al Tercer Mundo, como lo estamos haciendo. Gracias a esa ayuda, que se coordina desde Solidaridad Olímpica, organismo que durante años ha llevado un hombre del baloncesto como Anselmo López, nos encontramos que en los Juegos Olímpicos cada vez hay más países que consiguen medallas. Esta es una de nuestras grandes victorias. A veces se dice que para desarrollar el deporte de un país se necesita una base muy extraordinaria de practican-

tes para que de esta manera aparezcan los campeones. Nosotros decimos que es oportuno invertir esta pirámide y crear el campeón, aunque sea artificialmente, porque con los ecos de su victoria es más fácil desarrollar un deporte concreto en un país. Esto pasa también en los países desarrollados del mundo y lo hemos visto en Alemania con el tenis a partir de los fenómenos Becker y Graf. Eso ya lo vimos en España con el propio tenis y Manolo Santana.

—¿Le molesta que se defina el deporte como el preservativo contra la droga?

—No. Preservativo quizá no es la palabra más indicada, pero es bien cierto que el deporte ayuda enormemente a la juventud a conocer una vida sana, en la que no solamente pueda desarrollar su cuerpo sino que sirva como lección de saber ganar y saber perder. En el deporte, los jóvenes de hoy en día encontrarán los mejores amigos para el mañana.

“
El deporte ayuda enormemente a la juventud a conocer una vida sana, en la que no solamente pueda desarrollar su cuerpo sino que sirva como lección de saber ganar y saber perder.
”

—La lucha contra el doping es una de sus grandes obsesiones.

—Sí. El doping es una manera de falsear un resultado. Es hacer trampa, por explicarlo en lenguaje vulgar. Y además, atentado contra la salud del atleta.

—“No me preocupa tener problemas, sino carecer de soluciones”, es una de sus frases predilectas.

—Es mucho mejor evitar los problemas que resolverlos. Sé que eso no siempre es de buen político. El buen político es el que resuelve problemas. Si los evitas, no existen. Pero a pesar de todo, yo me quedo con la segunda solución.

—Creo que Usted siempre apostó por un ministerio del Deporte en España. ¿Por qué no ha llegado nunca el momento ideal de tenerlo?

—No lo sé. Ahora mismo había una oportunidad de oro. Hay un ministerio de Educación y Cultura. Y hay tres secretarios de estado, de Educación, de Cultura y de Deporte. El ministerio debería ser de Educación, Cultura y Deporte. Además, tenía un coste cero. Era sentar al deporte oficialmente en la



▲ Juan Antonio Samaranch, siempre rodeado de grandes personalidades del deporte mundial.

“
Decir hoy en día que la política no tiene nada que ver con el deporte es no saber lo que se dice, porque la política está en todas partes.
”

que el deporte y la política no tienen nada que ver es una decisión política, una afirmación política.

—¿El deporte es medicina?

—Ayuda a la formación del indi-

mesa del Consejo de Ministros. Pero lo importante es que el deporte español marcha.

“

Si un deporte no es televisivo,
no tiene un futuro muy brillante.
La gran revolución de este siglo
ha sido la televisión y el deporte.

”

—¿Por qué hay deportes de masas y deportes minoritarios?

—Se lo tendría que preguntar al público. El público es el que escoge. Y la televisión juega un papel igualmente decisivo. Si un deporte no es televisivo, no tiene un futuro muy brillante. La gran revolución de este siglo ha sido la televisión y el deporte. Y al unirse, hemos asistido a esta Edad de Oro que vive el deporte en estos años, del que cabe esperar que sólo sea el principio.

—¿Cuál es el deportista más inteligente de todos los tiempos?

—Es muy difícil decirlo. He sido admirador de muchos. Tengo un aprecio especial por Sebastian Coe. Ha triunfado en el deporte y en la vida. Ahora es parlamentario, miembro de la Cámara de los Comunes.

—¿Quién sabe de deporte más que Usted?

—Cualquier especialista de un deporte. Yo sé un poco de todos. Quizá sé más del hockey sobre patines, en lo que se refiere a aspectos técnicos y tácticos.

—¿Con quién se entendió mejor en la vida?

—En general, con los que están más cerca de mí. Los que al final aprecias más son los que te hablan más claro. Que te elogien, en la vida no te sirve para nada. Elogiar, quiere decir que haces algo bien. Pero lo importante es que te critiquen para rectificar lo que haces mal. Eso es más productivo.

—Sé que la desaparición de Raimundo Saporta le ha afectado especialmente.



“

En el deporte es más difícil saber
ganar que saber perder.
Saber ganar sin humillar al contrario,
eso no es fácil.

”

—Saporta ha sido un hombre con el que he mantenido una relación de 40 años. Era de una inteligencia extraordinaria y tuvo el valor de lograr los grandes éxitos del Real Madrid en fútbol y baloncesto. Una etapa de victorias continuadas, muy difícil de repetir. Puedo asegurarte que me falta esa conversación de cada día con él, pero esto es la vida y al final creo que tenía muy pocas ganas de vivir.

—Usted, que tiene la intuición del apostante a ganador, porque raras veces ha sido derrotado, ¿qué opinión tiene de los perdedores?

—En el deporte es más difícil saber ganar que saber perder. Saber ganar sin humillar al contrario, eso no es fácil. El deporte es competición y hay ganadores y perdedores. Para mí, tienen el mismo mérito los dos. Hay una escuela de sa-

ber ganar y una escuela de saber perder.

—La tristeza es más universal que la risa. ¿Entiende el sufrimiento del entrenador?

—El entrenador es una pieza vital en el engranaje deportivo. Tiene mucho mérito el trabajo de un entrenador. Su papel es fundamental en el desarrollo del deporte y de los deportistas: hay jugadores que están más horas junto a su entrenador que junto a sus padres. El papel pedagógico del entrenador no puede perderse de vista.

“

Tiene mucho mérito el trabajo
de un entrenador. Su papel
es fundamental en el desarrollo
del deporte y de los deportistas:
hay jugadores que están más horas
junto a su entrenador que
junto a sus padres.

”

—Quien inventó los banquillos, ¿qué inventó?

—Es parte del juego. No entenderíamos el deporte sin banquillos. El banquillo nos ayuda a entender un deporte, su historia, su evolución.

➡ En el baloncesto, el entrenador va siempre muy bien vestido cuando

“

Me consta el buen funcionamiento de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto.

En los distintos foros internacionales, su trabajo es reconocido. Eso es algo saludable para el deporte español en general.

”

está en el banquillo. Es un respeto al juego en sí, algo de lo que me alegro profundamente. En el fútbol empieza ahora. Hay cosas que merecen ser subrayadas en el baloncesto: los tiempos muertos, el tiempo útil de juego, la no violencia.

—¿La Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto de-

cesto. En los distintos foros internacionales de baloncesto, su trabajo es reconocido. Eso es algo saludable para el deporte español en general. El trabajo del Presidente Anton Comas es encomiable. Lo demuestra el hecho de haber llegado a la presidencia de la Asociación Europea de Entrenadores. Y a la comisión ejecutiva de la FIBA. Para el deporte español, es importantísimo tener dirigentes en puestos de responsabilidad.

—CLINIC empieza su décimo año de actividad. Otra buena noticia para el mundo del deporte.

—Sin duda. Recibimos la revista *Clínic* en Lausana y sé que es la única publicación técnica de baloncesto escrita en castellano. Hay que felicitar a *Clínic* por esos años de existencia y tenemos que felicitarnos todos porque también una publicación ayuda al desarro-

a través de las páginas de revistas como *Clínic*.

—¿De qué hablaría con un entrenador de baloncesto?

—Habría de la magia del contraataque. Todo deporte de equipo tiene que estar pendiente del contraataque. Esa es la clave, para mí. Jugar al contraataque.

Juan Antonio Samaranch todavía se permite soñar. Se acuerda de Pierre de Coubertin, pero de lo que se muestra más orgulloso en la presidencia del CIO es de saber que el olimpismo nunca ha sido tan fuerte como ahora. El próximo gran re-

“

Algún día, la historia del deporte se reescribirá a través de las páginas de revistas como *CLINIC*.

”



▲ Juan Antonio Samaranch junto al “Estado Mayor” del CIO.

muestra que la “clásica improvisación” española está de capa caída?

—Una Asociación como ésta es necesaria. Me consta el buen funcionamiento de la Asociación Española de Entrenadores de Balon-

lio del deporte. A mí me gustaría que creciera la bibliografía deportiva en nuestro país y por eso animo a quienes creen en las ventajas de una publicación deportiva a que sigan editándola. Algún día, la historia del deporte se reescribirá

to olímpico es Sidney. Samaranch siempre tendrá algo de “Stick”, aquel informador que durante seis años, de 1943 a 1949, firmó la crónica de los partidos de hockey sobre patines en la prensa barcelonesa. Planea finalizar su periplo al frente del CIO en su ciudad natal, Barcelona. La actual idea es decir adiós a la presidencia del CIO en una Sesión plenaria del organismo que se celebrará en el año 2001 en la Ciudad Condal.

Todavía falta mucho. Tiempo suficiente para sorprender al mundo con nuevos logros.

—¿A cuántos milímetros está el Premio Nobel de la Paz?

—A kilómetros. Estoy seguro de que no me lo darán. Y en cualquier caso, quien se lo merece no soy yo sino la organización que presido. □

El Club de Viajes de **HALCON VIAJES** ...da alas a sus **VACACIONES**

Viajar con Halcón Viajes tiene sus ¡¡¡ VENTAJAS !!!

Halcón Viajes le ofrece muchas e importantes ventajas por ser un asociado de la **"Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto"**



Aprovecharse de ellas es muy sencillo ya que bastará con que se identifique con su

carnet de asociado en una de las **500** agencias de toda España al reservar sus **VACACIONES** y recibirá las ventajas que le ofrecemos:

**"Regalos, Excursiones Gratis,
Programación especial,
Financiaciones exclusivas,
ventajas en hoteles y Rent a Car, etc..."**



... Y muchas más ventajas que le están esperando según su destino, compruebelo y recuerde:

"NO BUSQUE EL MAYOR DESCUENTO, OBTENGA EL MEJOR PRECIO"

INFORMACION Y RESERVAS:

902 300 600



"La forma más inteligente de viajar"

BUSINESS *f*IRST

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



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



**Continental
Airlines**



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

La línea inteligente