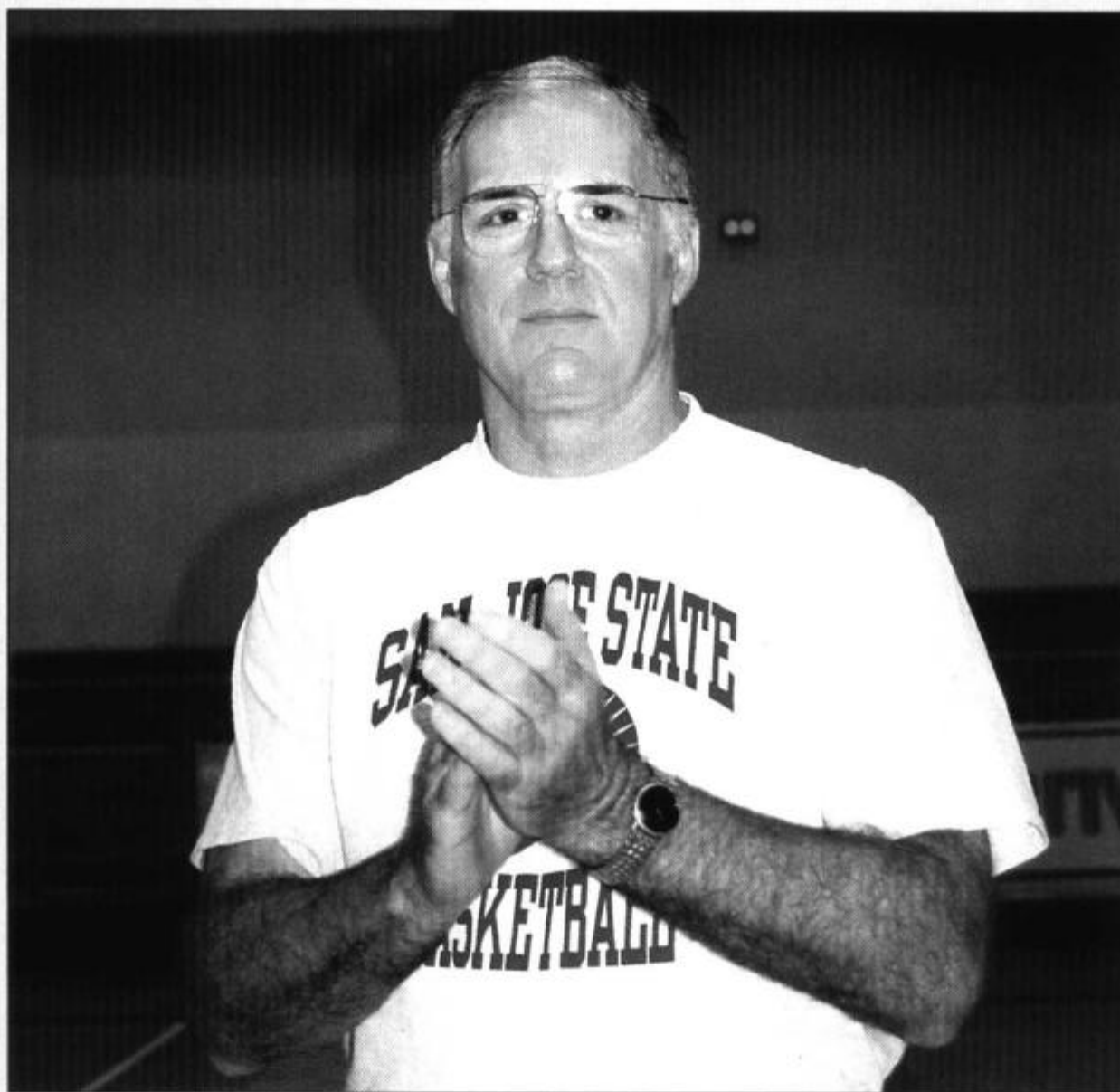


CLINIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año X • Núm. 38 • Julio 1997

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID



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

NUEVOS HORIZONTES

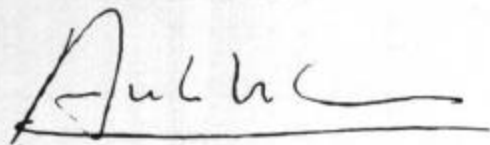
Uno de los principales objetivos de esta Asociación es organizar o colaborar en la organización de actividades que puedan interesar a los entrenadores, entendiendo que los intereses de los asociados pueden coincidir en algunos casos pero no en otros y que, por tanto, las actividades deben abarcar, en la medida de lo posible, un amplio abanico de temas, asumiendo que algunos entrenadores viven en lugares alejados de los núcleos de población con mayor actividad y que, por tanto, también es necesario organizar algunos eventos para estos grupos minoritarios, aceptando la responsabilidad de aportar los conocimientos más recientes contratando a los profesores más cualificados, e incluso, buscando nuevos horizontes para los entrenadores, con actividades novedosas que para algunos puedan resultar atractivas y, quizá, en el futuro, abrirles oportunidades de trabajo.

En esta línea, junto al *clínic* de la Asociación Europea celebrado en Badalona durante el Campeonato de Europa Masculino, en el que la Asociación Española colaboró activamente, se han celebrado este verano dos actividades minoritarias en cuanto a la asistencia de entrenadores en comparación con otros eventos, pero de gran calidad e importancia en el contexto de los objetivos de esta Asociación.

El *clínic* organizado por la Fundación ONCE y la Fundación Ferrándiz sobre baloncesto en silla de ruedas, al que hemos aportado nuestra modesta colaboración, y el *clínic* de verano celebrado en Melilla coincidiendo con el V Centenario de la ciudad. En el primer caso han participado entrenadores de nuestra Asociación que han tenido la oportunidad de conocer una especialidad interesantísima en la que podrían especializarse y realizar una labor apasionante y muy gratificante. En el segundo caso, ha sido muy agradable gozar de la entrañable hospitalidad de Melilla y disfrutar con las enseñanzas de los excelentes profesores que han participado en el *clínic*, pero además, ha sido muy importante que la Asociación haya podido acercarse a entrenadores que por su situación geográfica, no pueden asistir, habitualmente, a otras actividades.

Os deseo mucha suerte en el trabajo con vuestros equipos durante esta temporada.

Recibid un cordial saludo.



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

Entrenamiento eficaz (VI) <i>FRANCISCO J. CASTEJON</i>	Pág. 4
Psicología <i>JOSE MARIA BUCETA</i>	Pág. 8
Entrenamiento de la resistencia <i>IGNACIO REFOYO</i>	Pág. 10
Italia en el Eurobasket (I) <i>RAMON BECH</i>	Pág. 14
Defensa del bloqueo directo <i>EDUARD TORRES</i>	Pág. 18
Las sobrecargas <i>CONCEPCION JIMENEZ</i>	Pág. 21
Uso de los espacios <i>PEDRO MARTINEZ</i>	Pág. 30
El poste alto <i>LOLO SAINZ</i>	Pág. 36
Ataque por conceptos <i>JAIME VENTURA</i>	Pág. 40
Reglas de 5 y 10 segundos <i>JUAN CARLOS MITJANA</i>	Pág. 42
Fracturas de clavícula <i>DEL CORRAL y VAQUERO</i>	Pág. 44
Entrevista con Stan Morrison <i>JOSE MANUEL FERNANDEZ</i>	Pág. 46

Edita

A.E.E.B.

Presidente

Anton Mº Comas i Coma

Director

Francisco Miret

Coordinación técnica

Franco Pinotti

Traducción

Neus Blanch

Fotos

Germán G. Casanovas, Revista Gigantes,
M.A. Forniés, J.M. Arolas.

Han colaborado en este número

Francisco J. Castejón; José María Buceta;
Ignacio Refoyo; Ramon Bech; Eduard
Torres; Conchita Jiménez; Pedro Martínez;
Lolo Sáinz; Jaime Ventura; Juan Carlos
Mitjana; Alfonso Del Corral; Javier Vaquero;
José Manuel Fernández.

A.E.E.B.

Redacción y Publicidad: Jorge Juan, 82
28009 MADRID
Teléfonos (91) 575 35 65 - 575 21 81
Fax (91) 577 60 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: EL PROGRESO DE LOS JUGADORES Y LA UTILIZACION DE LOS INCENTIVOS (VI)

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

Un requisito fundamental en la instrucción y el entrenamiento es conocer y constatar el progreso que presentan los jugadores en períodos más o menos cortos de tiempo. Muchas veces, este progreso se constata a "vuela pluma", es decir, no se emplea ningún parámetro que nos informe de una manera objetiva (si es que existe alguna) hasta dónde ha llegado el jugador. La utilización de las estadísticas no deberá ser suficiente, ya que supone una limitación en la información, debido a que se emplean en unas circunstancias, pero no en todos los aspectos que intervienen en la evolución del jugador y que deben ser tenidos en cuenta: físicos, técnicos, tácticos y psicológicos.

Veamos un ejemplo en el ámbito escolar, el profesor que evalúa a sus alumnos al final de un período, por ejemplo, un curso escolar, hace que los alumnos perciban la situación de distinta forma que el profesor que anuncia a los alumnos que la evaluación se va a realizar cada mes. En este último caso, el nivel de alerta del alumno es mucho mayor ya que sabe que tiene que realizar sus actividades diarias y no dejar para el final el trabajo que será evaluado. En el caso del baloncesto, aunque con diferencias significativas, nos encontramos en una situación más o menos parecida. Si bien es cierto que podríamos afirmar que la evaluación es la propia competición y que el jugador se examina con cada partido, ya se ha mencionado que esta evaluación se limita a las impresiones subjetivas, dejando al



jugador con una visión muy a largo plazo de lo que se espera de él.

Si en la planificación, el entrenador asume que se deben cumplir determinados objetivos en un período de tiempo, deberá comprobar si dichos objetivos se han conseguido. La claridad con la que se presenten los objetivos permitirá que los jugadores conozcan lo que se espera de ellos. Por el contrario, si estos objetivos no son públicos, el jugador no

sabe a dónde dirigir su atención y lo que se conseguirá es una dispersión de las actividades.

El progreso de los jugadores puede observarse cuando son claros y se mantienen con firmeza, de esta forma los jugadores pueden comprobar cómo se garantiza su progreso en un sentido, evitando situaciones contradictorias. A esto hay que unir que la forma de recompensar al jugador (recom-

pensar en cuanto a los objetivos, no en cuanto a la economía, que exige otro tipo de objetivos y de compensaciones) incide en la consecución de los objetivos marcados. Los jugadores deben saber que el rendimiento es importante y que con el esfuerzo individual y colectivo se logran los resultados previstos. Lógicamente, con los premios excesivos y poco sinceros lo que se consigue es socavar la credibilidad del entrenador y de su sistema.

Es más, en el caso de premiar el esfuerzo, incluso los jugadores que a las personas ajenas al equipo pueden parecer poco interesantes, se verán reforzados y comprobarán que contribuyen, como el resto de sus compañeros, a conseguir la finalidad que todos habrán asumido.

El jugador necesita conocer cómo ha contribuido, y en la mayoría de los casos, esta información parece poco clara si se limita a una "simple" opinión del entrenador. En estos casos, lo mejor es utilizar datos, y hay que intentar que sean lo suficientemente amplios como para demostrar que se está al corriente de la situación del jugador, pero que no impliquen una explicación farragosa, inconexa y que le terminen aburriendo. El entrenador debe intentar ser positivo, pero sin ocultar las deficiencias, para evitar que el jugador obtenga una idea errónea de su trabajo.

Los incentivos y las recompensas deben mantener la concentración del jugador y dirigir sus esfuerzos a la consecución de objetivos posibles y asumibles por él y por el grupo.

El control del progreso de los jugadores en formación parece más fácil de dominar. Esto se debe a que en algunos casos se confunde el progreso del jugador por la intervención del entrenador, cuando lo que está aconteciendo es el desa-

rollo y la maduración del jugador. En algunos casos, la maduración del jugador es lo que determina su evolución, pero hay que entender que la intervención del entrenador es lo que de-

bería determinar su progresión. En estos casos es necesario ir un poco por delante del proceso madurativo, pero sin intentar conseguir llegar más allá de lo que verdaderamente el jugador puede conseguir, pues en estos casos lo que se consigue es un bloqueo en la evolución, más que una mejora significativa en el aprendizaje.

Para que el entrenador pueda ir ligeramente por delante de las posibilidades del jugador es necesario conocer cuáles son dichas posibilidades. Los controles periódicos, tests, pruebas, etc., nos pueden proporcionar una información valiosa sobre el estado actual del jugador. Por ejemplo, si un jugador domina en el ámbito técnico determinados gestos, pero no logra aplicarlos en el contexto del juego, puede deberse a que no sepa que tiene esos elementos técnicos y por lo tanto, no sabe cuando emplearlos. El entrenador no deberá intentar repetir

Los incentivos y las recompensas deben mantener la concentración del jugador y dirigir sus esfuerzos a la consecución de objetivos posibles y asumibles por él y por el grupo.

una y otra vez para que el jugador domine la técnica debido a que tiene que entender que la controla, sino que deberá proporcionar situaciones en las que el jugador actúe con esos elementos técnicos y pueda comprobar que los pone en práctica en las situaciones que son necesarias. En este caso, es el entrenador el que proporciona la situación, que se encuentra fuera de las posibilidades del jugador, y que

impiden que dicho jugador siga avanzando.

A medida que el jugador controla esas situaciones, la intervención del entrenador será menor, dejando que el jugador vaya entendiendo que puede emplear ciertos gestos en determinadas situaciones. Es decir, estamos hablando de un conocimiento motor, de un componente de dominio mental sobre la situación motriz.

Pero esto no significa que el entrenador no intervenga durante este proceso. Nada más lejos de la realidad. El entrenador deberá estar implicado, ofreciendo un conocimiento sobre los resultados que van apareciendo con la práctica.

El conocimiento de los resultados, entendido como la información suplementaria que recibe el jugador de sus actos, es determinante para afianzar sus actuaciones. En este caso, el conocimiento de los resultados puede ser un simple "bien" o llegar más lejos, al informar sobre relaciones causa-efecto o condicionales (si... entonces).

Existen situaciones en las que el entrenador observa las acciones de los jugadores pero no sabe qué decir, debido a que puede entender que debe dejar actuar, para que pueda el mismo jugador darse cuenta de sus errores. Si bien con jugadores expertos esto puede ser verdad, con los jugadores noveles la posibilidad de que se den cuenta de los errores que cometen no es tan sencilla. Para esto hay que recordar que muchas

veces, por no decir todas, los jugadores jóvenes no tienen el mismo enfoque que el entrenador, por lo que el jugador puede que no atienda a los mismos propósitos, y los errores serán tan elevados que son imposibles de controlar. El entrenador, que es el experto, será el que proporcione información suplementaria al jugador para reconducirle hacia las acciones que son más provechosas.

Por otro lado, pueden plantearse situaciones-problema, en las que se pretende que los jugadores sepan lo que ocurre y sepan hacer (son dos cosas distintas, saber y saber hacer), de manera que puedan llegar a conclusiones aceptables. Para esto, las condiciones de la práctica deberán tener una intencionalidad y no dejar más posibilidades de error que de acierto. Por ejemplo, en situaciones de 2c2, si a los jugadores atacantes se les dice, "intentar rebasar a los defensores", sin más, las posibilidades de actuación de los atacantes serán muy variadas, pero las acertadas no tienen por qué ser las que más se produzcan. Sin embargo, si se añade algún tipo de instrucción, como por ejemplo utilizar un bloqueo directo, o pasar y cortar, las posibilidades siguen siendo altas, pero el acierto es también mayor. En estos casos, el conocimiento de los resulta-

dos que puede proporcionar el entrenador estará en consonancia con las acciones de los jugadores.

En suma, las investigaciones en la enseñanza y en particular en la enseñanza de los deportes, demuestran que el conocimiento de los resultados es más eficaz cuando se enfoca hacia los resultados por aplicar determinadas destrezas y cuando dichas destrezas se emplean en situaciones que le son adecuadas. Intentemos descifrar este trabalenguas.

Cuando el entrenador, la persona que informa, solicita a los jugadores que pongan en práctica lo que se requiere de ellos, las acciones de los jugadores y la observación del entrenador se dirigirán hacia un mismo punto. Por lo tanto, la información que proporciona el técnico y la que reciben los jugadores se encontrarán en la misma dirección. Por otro lado, para

que los jugadores manifiesten determinadas habilidades, hay que preparar las situaciones para que estas habilidades se manifiesten en un número elevado de veces, de esta



forma, la observación del entrenador se enfoca hacia lo que pretende que los jugadores consigan, además de permitir que los mismos jugadores revelen si saben o no realizar lo que se les pide. Es decir, el conocimiento de los resultados está en función de la destreza que se pide y del dominio de dicha destreza por parte del jugador.

La maduración del jugador en formación es lo que determina su evolución, pero hay que entender que la intervención del entrenador es lo que debería determinar su progresión.

Además, hay que insistir que no sólo depende del jugador y de las situaciones que se plantean. La formación y experiencia del entrenador también son determinantes. Sabemos que los profesores novatos ofrecen un conocimiento de los

resultados menos directo que el que ofrecen los profesores expertos. También hay que añadir otras situaciones con respecto a este punto, como el momento de proporcionar la corrección, la duración, la atención a los puntos clave, etc. Si comparamos esta situación con los entrenadores novatos y expertos, también podemos obtener conclusiones parecidas. Los entrenadores novatos y con peor formación ofrecerán un conocimiento de los resultados más impreciso y menos eficiente que los entrenadores expertos y mejor formados.

Según esta afirmación, los entrenadores novatos pueden creer que todo es fruto de la experiencia, sin embargo, la reflexión crítica, la actualización y la dedicación hace que aumente claramente su formación y por lo tanto, su rendimiento. Para poder rendir en cualquier actividad es necesaria la práctica, y en el caso del entrenador, esta práctica es sumamente necesaria.

En el caso de la observación de los jugadores con el fin de comprobar su progresos y con la intención de intervenir adecuadamente para proporcionarles conocimiento de los resultados, la experiencia ayuda sobremedida, pero debemos entender que la formación, y sobre todo una formación permanente, hace que aumente las posibilidades de mejorar el rendimiento como entrenador de baloncesto. Aunque podemos encontrar entrenadores "con madera", intuitivos, que parece que saben intervenir en los momentos apropiados, tenemos que tener en cuenta que son muy pocos los que se encuentran en esta situación, lo normal es formarse adecuadamente para mejorar. □

V VIAJE A USA y CANADA

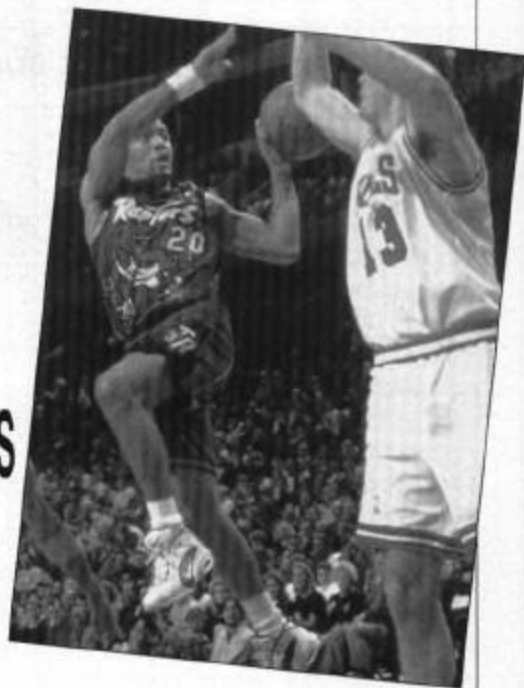
6 al 14 de Diciembre de 1997

▼ Podrás asistir a tres partidos de la NBA:

TORONTO RAPTORS - DETROIT PISTONS
WASHINGTON BULLETS - NEW JERSEY NETS
NEW YORK KNICKS - MINNESOTA TIMBERWOLVES

▼ Y a un entrenamiento de la:

ST. JOHN'S UNIVERSITY



Programa 97

6/12/97 SALIDA

Salidas de Madrid y Barcelona en vuelos de compañía regular. Llegada a TORONTO. Traslado al Hotel TORONTO SHERATON CENTER (*****) de Toronto.

7/12/97 TORONTO

Visita a la ciudad de Toronto con guía y autocar privado. Traslados para asistir al partido de la N.B.A. TORONTO RAPTORS-DETROIT PISTONS.

8/12/97 NIAGARA

Traslados y visita a las Cataratas del Niágara. Traslado al Hotel HYATT REGENCY BUFFALO (*****) de Buffalo.

9/12/97 WASHINGTON

Traslados en avión de compañía de vuelo regular a WASHINGTON. Traslado al Hotel OMNI SHOREHAM (*****). Visita a la ciudad de Washington con guía y autocar privado. Traslados para asistir al partido de la N.B.A. WASHINGTON BULLETS-NEW JERSEY NETS.

10/12/97 NEW YORK

Traslados en avión de compañía de vuelo regular a NEW YORK. Traslados al Hotel NEW YORK HILTON (*****). Traslado en bus privado a la Universidad de St. John's.

11/12/97 NEW YORK

Visita con guía y autocar privado a la ciudad de New York. Traslados al Madison Square Garden para asistir al partido de la N.B.A. NEW YORK KNICKS-MINNESOTA TIMBERWOLVES.

12/12/97 NEW YORK

Día libre. Excursiones opcionales.

13/12/97 NEW YORK

Mañana libre. Traslado en bus privado al aeropuerto de Philadelphia. Salida en vuelo de compañía regular con destinos Madrid y Barcelona.

14/12/97 LLEGADA

A Madrid y Barcelona.

Servicios incluidos:

- Billete de avión en vuelo de compañía regular desde Madrid y Barcelona.
- Alojamiento en Hotel TORONTO SHERATON CENTER(*****), de Toronto.
- Alojamiento en Hotel HYATT REGENCY BUFFALO(*****), de Buffalo.
- Alojamiento en Hotel OMNI SHOREHAM(*****), de Washington.
- Alojamiento en Hotel NEW YORK HILTON(*****), de New York.
- Visita a la ciudad de TORONTO en autocar privado con guía.
- Visita en autocar privado a las CATARATAS DEL NIAGARA con comida incluida.
- Visita a la ciudad de WASHINGTON al autocar privado con guía.
- Visita a la ciudad de NEW YORK en autocar privado con guía.
- Entradas y traslados al partido de la N.B.A. WASHINGTON BULLETS-NEW JERSEY NETS.
- Entradas y traslados al partido de la N.B.A. NEW YORK KNICKS-MINNESOTA TIMBERWOLVES.
- Traslado en bus privado a la UNIVERSIDAD DE ST. JOHN'S.
- Traslados aeropuertos de TORONTO-BUFFALO-WASHINGTON-NEW YORK-PHILADELPHIA.
- Guía acompañantes de VIAJES VIKING.
- Seguro de asistencia.
- Tasas aéreas y terrestres.
- Bolsa y documentación de viaje.

Información e inscripciones:

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

Asistencia Técnica: VIAJES VIKING



PSICOLOGIA: NOCIONES SOBRE PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS

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

El entrenador de baloncesto puede aplicar los conocimientos de la Psicología incorporando a su método de trabajo estrategias que enriquezcan su manera habitual de entrenar y dirigir. Una de estas estrategias, es el planteamiento de objetivos.

El planteamiento de objetivos debe realizarse para el equipo como colectivo y para cada uno de los jugadores. Los objetivos deben establecerse a largo-medio plazo (para tres/cuatro temporadas, o, como mínimo, para el conjunto de la temporada) y a corto plazo (para períodos concretos de la temporada, que se encuentren cercanos), y también es muy interesantes y eficaz, establecer objetivos inmediatos para cada entrenamiento y cada partido.

Los objetivos deben ser claros (no ambiguos) y muy específicos, pudiendo referirse a resultados (por ejemplo: ganar una competición; llegar a ser jugador del primer equipo; coger tantos rebotes, etc.) o a las acciones individuales o colectivas de los jugadores, que aumentan la probabilidad de conseguir tales resultados (por ejemplo: mejorar la ejecución de un sistema de juego; o perfeccionar la técnica de un fundamento). Los primeros (*objetivos de resultado*), favorecen el desarrollo de la motivación de los jugadores por el baloncesto y su participación en la actividad del equipo; y los segundos (*objetivos de realización*), contribuyen al fortalecimiento de la auto-confianza, la motivación coti-



diana, y la concentración de los jugadores para conseguir un buen rendimiento.

En cualquier caso, los objetivos deben constituir un reto para los jugadores, pues si son demasiado fáciles, o carecen de interés, no resultarán útiles; y al mismo tiempo, deben ser realistas, es decir, los jugadores deben percibir que, verdaderamente, son alcanzables, pues de lo contrario, tampoco se motivarán por ellos y, en todo caso, existirá el riesgo de que se debilite su auto-confianza cuando no los consigan. Por tanto, que los objetivos sean atractivos y constituyan un interesante reto, a la vez que son realistas, es un aspecto fundamental que el entrenador debe tener en cuenta al plantear los objetivos de su equipo y sus jugadores.

En los deportes de equipo, como es el baloncesto, la apropiada combinación entre los objetivos colecti-

vos y los objetivos individuales, resulta crucial. Los objetivos colectivos determinan las metas comunes del grupo, mientras que los objetivos individuales indican el rumbo que debe seguir cada jugador en beneficio del equipo y de sí mismo. Es importante que los intereses personales de cada miembro del equipo sean compatibles con los intereses del equipo como grupo, y que exista una interacción favorable entre lo individual y lo colectivo. De lo contrario, tarde o temprano, se producirán conflictos de intereses que perjudicarán el funcionamiento de los jugadores dentro y fuera del campo, y, como consecuencia de ello, el equipo no estará correctamente cohesionado, y rendirá por debajo de sus posibilidades reales.

La planificación de objetivos, y su negociación con los jugadores, constituyen habilidades muy importantes que deben dominar los entrenadores. La negociación es una habilidad de enorme trascendencia para el entrenador actual, pues hoy en día, ya no se pueden imponer las cosas "porque sí", y los entrenadores deben saber "vender", y llegar a acuerdos conjuntos con sus jugadores, si pretenden que éstos se impliquen con verdadero compromiso, sean persistentes en su esfuerzo, trabajen con confianza en sus posibilidades, y sean resistentes al fracaso y al desánimo; cuestiones de gran importancia, todas ellas, para conseguir aumentar sus posibilidades de rendimiento. □

I BIENAL INTERNACIONAL DEL BALONCESTO EN LAS BELLAS ARTES

La Fundación Pedro Ferrándiz, convoca y organiza la Bienal Internacional del Baloncesto en las Bellas Artes, durante los meses de Febrero, Marzo y Abril de 1998, en la ciudad de Alcobendas, Madrid.

▼ Bases

● 1) Secciones

El Certamen consta de dos secciones: PINTURA y ESCULTURA

● 2) Temática

Las obras tendrán como única base temática el Baloncesto en todos sus aspectos, dentro de las más amplias libertades expresivas y uso de procedimientos.

● 3) Participantes

Podrán concurrir artistas de cualquier nacionalidad con un máximo de dos obras.

● 4) Recepción de obras

4.1) La entrega se efectuará a partir del mes de Septiembre de 1997 y el plazo de admisión finalizará el 15 de Diciembre de 1997. Las obras deberán ser consignadas a la I Bienal Internacional del Baloncesto en el Arte, Fundación Pedro Ferrándiz, Edificio Borislav Stankovic, Avda. de la Guindalera, nº 22, Arroyo de la Vega, 28100 Alcobendas, Madrid (España).

En todos los casos las obras han de ir acompañadas de la correspondiente hoja de inscripción que se incluye en estas Bases y una biografía resumida de sus actividades artísticas.

4.2) Los gastos de transporte y, en el caso de artistas residentes fuera de España, los gastos de aduanas, serán a cargo del participante.

4.3) De toda obra recibida se entregará al autor o su representante un resguardo que servirá para poder retirarla en su día.

● 5) Selección

5.1) Un Comité de expertos presidido por el Director de la Bienal seleccionará los trabajos que deberán figurar en la misma, en atención a su categoría artística y al cumplimiento de estas Bases.

5.2) Las obras admitidas no podrán ser retiradas hasta la clausura de la Bienal.

● 6) Jurado

Un Jurado cuyo fallo será inapelable, otorgará los Premios que a continuación se relacionan.

● 7) Premios

7.1) La más alta recompensa de la Exposición consistirá en el **Premio de Honor de la I Bienal Internacional del Baloncesto en las Bellas Artes**, dotado con 3.000.000 de pesetas y Placa Conmemorativa, recompensa que podrá ser otorgada indistintamente en cualquiera de las Secciones, a una sola obra de mérito excepcional. Este premio puede quedar desierto.

★ Pintura

1er. Premio "Ciudad de Alcobendas" de 2.000.000 ptas. y Medalla.

2º Premio "FIBA" de 1.000.000 ptas. y Medalla.

★ Escultura

1er. Premio "Comunidad de Madrid" de 2.000.000 ptas. y Medalla.

2º Premio "Fundación Pedro Ferrándiz" de 1.000.000 ptas. y Medalla.

7.2) Los premios no podrán ser declarados desiertos, excepto el de honor por su carácter de excepcional.

● 8) Fallo

El Jurado emitirá su fallo antes del día fijado para la inauguración de la Bienal.

● 9) Inauguración

La Bienal se inaugurará el día 9 de febrero, y se clausurará el día 30 de abril de 1998.

● 10) Dimensiones máximas para la sección de pintura

Las obras presentadas no excederán los 2 metros de altura y 1,50 m de ancho y deberán ser enviadas debidamente enmarcadas con un listón o baquetón de madera cuyo grueso no exceda de 3 cm.

● 11) Dimensiones y pesos máximos para la sección de escultura

11.1) Las obras presentadas no excederán los 2 metros de altura y 1,50 m. de ancho y su peso no rebasará los 500 Kg. Si la escultura es desmontable, podría sobrepasar los límites anteriores en su conjunto, pero ninguna de sus partes podrá rebasarlos.

11.2) Las obras se presentarán en materia definitiva.

11.3) A los autores de las obras de Escultura premiadas, se les abonará el importe de la fundación de dicha obra hasta un máximo de 500.000 pesetas.

● 12) Propiedad de las obras

Las obras premiadas quedarán en propiedad de la **Fundación Pedro Ferrándiz**, así como los derechos de difusión y reproducción que considere oportunos.

● 13) Protección de las obras

La Bienal pondrá el máximo celo en el cuidado de las obras, pero declina toda responsabilidad derivada de cualquier accidente.

● 14) Devolución de las obras

14.1) A los autores de las obras no aceptadas por el Comité de Admisión, se les comunicará tal decisión y deberán retirarlas ellos mismos o sus representantes debidamente autorizados, a partir de la apertura de la Bienal y dentro de los 30 días siguientes, previa presentación de los correspondientes recibos.

14.2) Los autores de las obras expuestas las retirarán dentro de los 30 días siguientes a la clausura de la Bienal, previa presentación de los recibos correspondientes.

14.3) Transcurrido el plazo fijado, las obras que no hayan sido retiradas, quedarán en propiedad de la **Fundación Pedro Ferrándiz**.

● 15) Aceptación de las bases

15.1) Los participantes, por el sólo hecho de concursar, aceptan todos los puntos contenidos en estas Bases y las decisiones y fallos del



Comité de Admisión y del Jurado, sin derecho a reclamación.

15.2) Asimismo, autoriza la citación de su nombre, así como la reproducción de sus trabajos dentro del programa establecido por la bienal para su promoción.

15.3) Los trabajos presentados deben estar libres de derechos que puedan detentar terceros, considerándose la Organización de la Bienal exenta de toda responsabilidad en caso de litigio o discusión que pueda surgir de ello.

15.4) En el supuesto de que se produjera alguna reclamación, se resolverá ante los Tribunales de Justicia de Madrid.

15.5) Toda duda en la interpretación de estas Bases será resuelta por el Comité Organizador de la I Bienal, previo los informes y asesoramiento que estime oportunos.

● 16) Información suplementaria

Cualquier género de información sobre la Bienal podrá ser solicitada al Comité Organizador de la **I Bienal Internacional del Baloncesto en las Bellas Artes**.

Fundación Pedro Ferrándiz, Edificio Borislav Stankovic, Avda. de la Guindalera, nº 22, Arroyo de la Vega, 28100 Alcobendas, Madrid (España).

Tel. (91) 662 19 13 • Fax (91) 661 90 99

ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

Por **IGNACIO REFOYO** (Licenciado en Educación Física. Entrenador Superior)

El concepto de "resistencia" es muy amplio, teniendo cada especialidad deportiva su matización a la hora de entrenar la misma. No obstante, Zintl define la resistencia como "la capacidad de resistir frente al cansancio". Este cansancio o fatiga puede ser físico, mental, sensorial, motor y motivacional. Del mismo modo se define "cansancio" como una disminución transitoria y reversible de la capacidad de rendimiento.

En este sentido los objetivos que se buscan con el entrenamiento de resistencia son:

Mantener durante el máximo tiempo posible una intensidad óptima de la carga a lo largo de una duración establecida de la carga.

♦ Mantener al mínimo las pérdidas inevitables de la intensidad cuando se trata de cargas prolongadas.

♦ Aumentar la capacidad de soportar una cantidad voluminosa de carga durante el entrenamiento y en competiciones.

♦ Recuperación acelerada después de las cargas.

♦ Estabilización de la demanda motriz y de la capacidad de concentración.

Características del esfuerzo

Para el entrenamiento específico de la resistencia en baloncesto es necesario conocer el volumen total en competición (metros recorridos), así como la intensidad de las ejecuciones y los tiempos de acción y pausa dentro de la misma competición. Para Hernández Moreno, las distancias recorridas por un jugador de baloncesto varía entre 6.100 m., y 5.500 m., según los puestos específicos. Además recorren esta distancia con variedad de intensidades;

según Sampedro y Moral predominan aquellas en las que la frecuencia cardiaca se sitúa entre las 160 y 170 puls./min., y que la mayoría de los tiempos de ejecución no superan los 40" siendo excepcionales los tiempos de acción igual o superiores a 2 min.:

TIEMPOS DE PARTICIPACION

(%)	0-20"	21"-40"	41"-60"	[0-40"]
Sampedro, Cañizares	26.56%	37.50%	21.87%	64.06%
Hernández Moreno	41.40%	30.70%	14.80%	72.10%

También hay que tener en cuenta que las recuperaciones en los tiempos de pausa son incompletas y que la frecuencia cardiaca en estas pausas se sitúa entre 140 y 150 puls/min.

Por lo tanto, el entrenamiento de la resistencia en baloncesto debe ir encaminado a incidir sobre el metabolismo aeróbico. Más adelante se profundizará en los medios y métodos más óptimos para la mejora del rendimiento aeróbico en el baloncesto.

Para explicar los beneficios del entrenamiento aeróbico en el baloncesto es necesario explicar brevemente las adaptaciones fisiológicas del organismo frente al entrenamiento de tipo aeróbico.

TIEMPOS DE PAUSAS

(%)	0-20"	21"-40"	[0-40"]
Sampedro, Cañizares	44.82%	36.20%	81.02%
Hernández Moreno	50.80%	30.70%	81.50%

Por último, destacar que la relación ejecución/pausa es de 2:1 (intervalos de tiempo de 20"-40":10"-20") y 1:1 (con intervalos de 10"-20":10"-20" y 20"-40":20"-40"). Es decir, cuando aumenta el tiempo de ejecución también aumenta proporcionalmente el tiempo de pausa. (Sampedro-Cañizares).

Si a todo esto añadimos que los valores de ácido láctico sanguíneo tomado en competición y entrenamiento en jugadores de alto rendimiento dan como resultado concentraciones medias y bajas, se puede concluir que el baloncesto es un deporte de esfuerzos intervalados, con variedad de intensidades pero fundamentalmente Aeróbico.

Adaptaciones orgánicas

Como todo entrenamiento, el aeróbico también produce unas adaptaciones en el organismo encaminadas a la mejora del rendimiento.

Estas adaptaciones se producen fundamentalmente en dos planos: Uno es en el transporte del O₂ y un segundo, es la utilización del oxígeno transportado. Es decir, se produce un aumento del O₂ transportado y a su vez un mejor aprovechamiento, por parte de la célula, del O₂ transportado.

Para la Dra. Boraita Pérez las adaptaciones fundamentales producidas por el entrenamiento aeróbico son:

A nivel central:

- ◆ Incremento en la longitud y grosor de las fibras musculares cardíacas.

- ◆ Aumento del volumen sistólico (aumentando la cavidad ventricular, así como un engrosamiento de su pared).

- ◆ Incremento de la contractilidad miocárdica global.

A nivel periférico:

- ◆ Aumento en la capacidad de extracción de oxígeno en la fibra muscular.

- ◆ Incremento en la red de capilares y de su capacidad vasodilatadora (los capilares que irrigan a los músculos implicados aumentan su tamaño, favoreciendo, además, la formación de nuevos capilares);

- ◆ a nivel celular, las adaptaciones se refieren al aumento en el número y tamaño de la mitocondrias (corpúsculos celulares en los que se realiza la oxidación del glucógeno).

- ◆ También se produce un aumento en el número de los enzimas oxidativos musculares, que conlleva un aumento de la oxidación de lípidos, y un aumento de las reservas y capacidad de oxidación del glucógeno.

- ◆ Incremento de la hemoglobina y mioglobina muscular (reservas intracelulares de O_2).

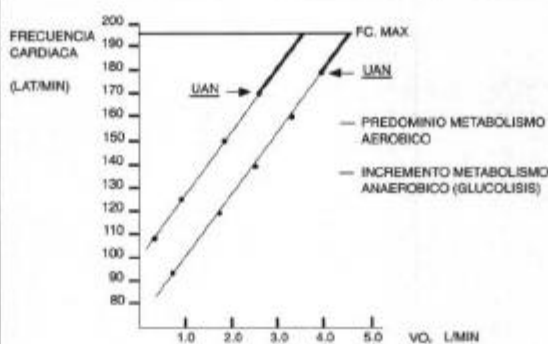
- ◆ Aumento de la volemia.

El incremento de mitocondrias no sólo facilita una mejor capacidad aeróbica del organismo, sino que, además, facilita a las células musculares la reutilización del ac. pirúvico (producido bajo los efectos de cargas cuyas intensidades obligan a una combustión anaeróbica del glucógeno), evitando así elevar la concentración del ac. láctico en sangre (factor determinante que limita el rendimiento físico).

Este último aspecto se muestra crucial en baloncesto, ya que, como se muestra anteriormente, el baloncesto alterna intensidades máximas, de corta duración, con intensidades submáximas y tiempos

de pausa. Una buena reserva aeróbica garantiza la reposición de ATP y PC en menor tiempo (componentes utilizados en el metabolismo anaeróbico aláctico, que implica acciones de corta pero intensa duración, como son saltos, cambios de ritmo, contraataques, etc.). Así mismo, esta reserva aeróbica facilita la utilización de ac. pirúvico por parte de la célula, provocado por acciones intensas de duración más continuada (acciones que involucran al metabolismo anaeróbico láctico). Estas recuperaciones o reutilización de sustancias ácidas puede producirse en tiempos de pausa o bien, durante acciones de intensidad media.

Jugadores con una buena capacidad aeróbica dispondrán no sólo de un VO_2 Máx. (capacidad máxima de utilizar oxígeno durante el ejercicio) más elevado, sino que además, desplazarán su umbral anaeróbico (UAN: momento en el cual la producción de lactado se incrementa desproporcionadamente) hacia intensidades más altas.



En conclusión, los efectos principales del entrenamiento aeróbico son:

- ◆ Aumento de la capacidad máxima del organismo de utilizar el oxígeno (VO_2 Máx.)

- ◆ Desplazamiento del UAN, manteniendo dentro del metabolismo aeróbico y durante más tiempo intensidades relativas que previas al entrenamiento provocaban acumulación del lactato. Es decir, mantener intensidades más altas durante más tiempo).

- ◆ Mejora de la recuperación en momentos de pausa, por mejora de la utilización de ac. pirúvico por vía aeróbica. (Este aspecto se muestra fundamental) en situaciones cerca de final de partido, en las que los jugadores puedan efectuar las acciones técnicas con una intensidad y sobre todo una precisión máximas, gracias a recuperaciones óptimas en los tiempos de pausa).

- ◆ Mayor velocidad de relleno de los depósitos de ATP, PC y mioglobina.

No obstante, este planteamiento de entrenamiento aeróbico, si bien es óptimo para jugadores que disputan gran cantidad del tiempo de juego, no lo es tanto para jugadores que gozan de poco minutaje y que su cometido sea romper el ritmo del partido con acciones explosivas tanto en ataque como en defensa. En este caso, el planteamiento de resistencia, durante la temporada, de este tipo de jugadores, se vería encaminado a entrenar la tolerancia al lactado ya que la intensidad de sus acciones de juego provocarían este efecto. No obstante, durante un período preparatorio de la temporada es aconsejable un entrenamiento de tipo aeróbico para crear una buena base de resistencia orgánica.

Métodos de entrenamiento

A continuación se detallan algunos métodos de entrenamiento de la resistencia destinados a la mejora del rendimiento aeróbico. La utilización de estos métodos dependerá de la edad, sexo, nivel de condición físico-técnica, número de sesiones disponibles durante la semana y medios de los que se dispone. No obstante, también se ejemplifica estos métodos aplicados al baloncesto, utilizando para el desarrollo de estos, una cancha de baloncesto y un balón por jugador.

Método continuo extensivo:

Para desarrollar fundamentalmente en el período preparatorio.

Intensidad: 130-160 puls./min.

Duración: 30 min. a 2 horas.

Objetivos del entrenamiento:

✓ Economización del rendimiento cardiovascular.

✓ Entrenamiento del metabolismo lípido.

✓ Estabilización del nivel de rendimiento alcanzado.

✓ Aceleración de la regeneración.

Ejemplo aplicado: *diagrama 1*. Duración 30'-35', alternando el bote de balón con ambas manos. Para categoría júnior, masculino y femenino.

Método continuo intensivo

Fundamentalmente desarrollado en período preparatorio.

Intensidad: 140-190 pul./min.

Duración: 30-45 min.

Objetivos del entrenamiento:

✓ Entrenamiento del metabolismo glucogénico.

✓ Aumento de los depósitos de glucógeno.

✓ Compensación del lactato

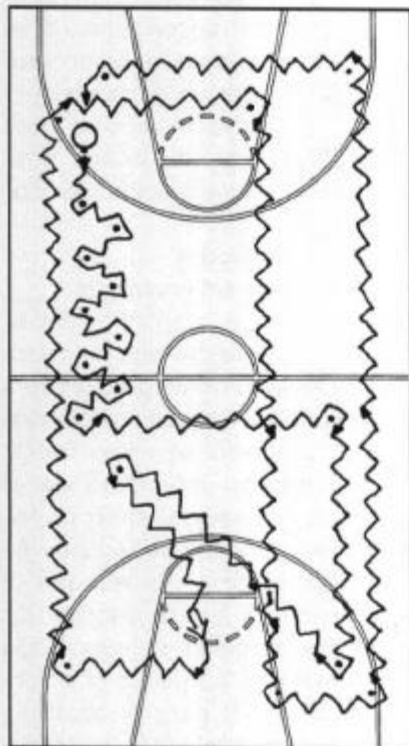


DIAGRAMA 1

durante la carga.

✓ Elevación del UAN.

✓ Conservación de una intensidad de carga elevada.

Ejemplo aplicado: *diagrama 2*. Duración 30'; alternar el bote de balón con ambas manos. Para categoría cadete, masculino y femenino.

Método continuo variable

Para su desarrollo durante el período preparatorio y período competitivo.

Intensidad: Cambio de intensidades entre 130-180 pul./min.

Duración: 30-45 min.

Objetivos del entrenamiento:

✓ Iguales que en el método continuo intensivo más:

✓ Aceleración de la regeneración durante las cargas ligeras a bajas.

✓ Conservación de un tiempo prolongado de carga con cambios de intensidad.

✓ Capacidad de cambiar la vía energética requerida.

Ejemplo aplicado: *diagramas 3 y 4*. En el primer ejercicio movimientos variados de 25' de duración para

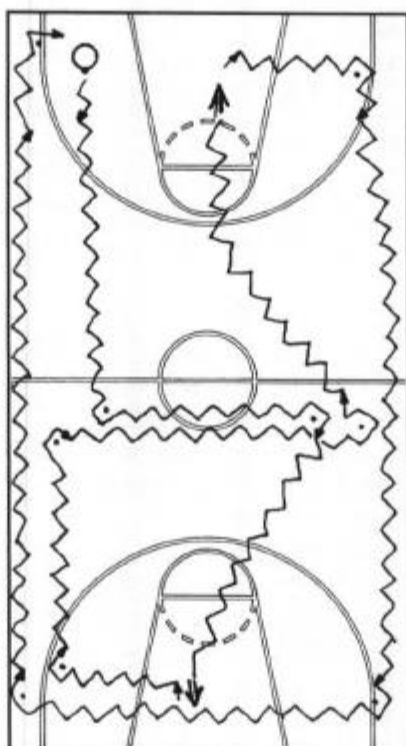


DIAGRAMA 2

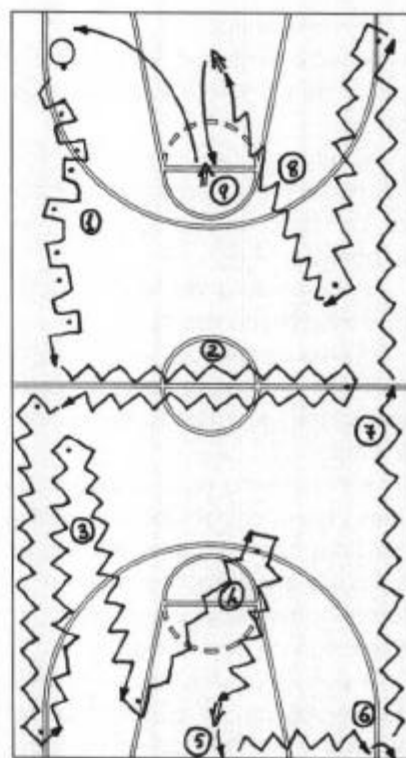


DIAGRAMA 3

- ① Cambios de dirección
- ② Desplazamiento lateral
- ③ Desplazamiento frontal adelante y atrás
- ④ Cambio de ritmo y entrada
- ⑤ Cinco saltos al tablero
- ⑥ Diez pases desde el suelo a una pared
- ⑦ Progresión
- ⑧ Cambio de ritmo y entrada
- ⑨ Dos tiros libres

categoría júnior. En el segundo, se trata de un contraataque de "Once" con una duración de 20' y para categoría cadete.

Método interválico extensivo con intervalos largos

Desarrollado principalmente en período competitivo.

Intensidad: 160-170 pul./min.

Duración: 2-3 min. hasta 8 min.

Pausas: 2.5 min. (frecuencia cardíaca 120 pul./min.)

Objetivos del entrenamiento:

✓ Ampliación de la capacidad aeróbica, más periférico que central.

✓ Capacidad de adaptación y compensación láctica.

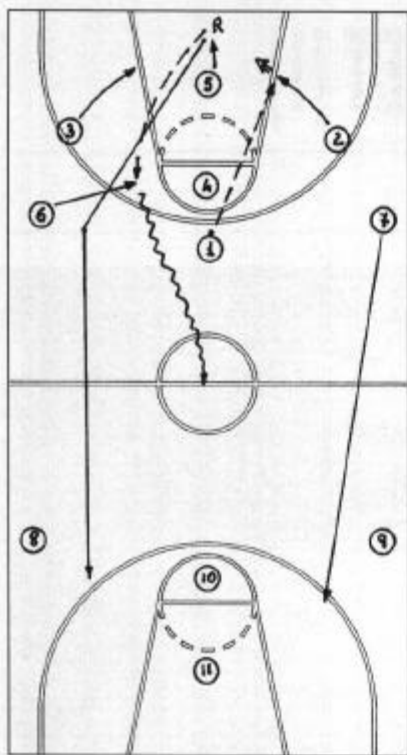


DIAGRAMA 4

✓ Economización del metabolismo glucogénico.

Ejemplo aplicado: *diagrama 5*. Efectuar saltos y desplazamientos a intensidad elevado. Series de 5' y

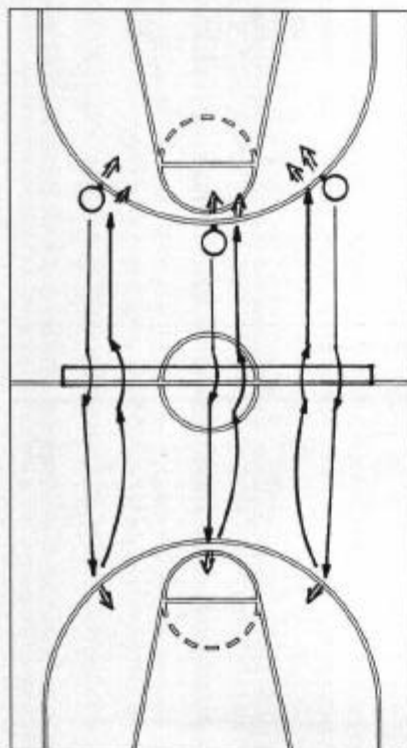


DIAGRAMA 5

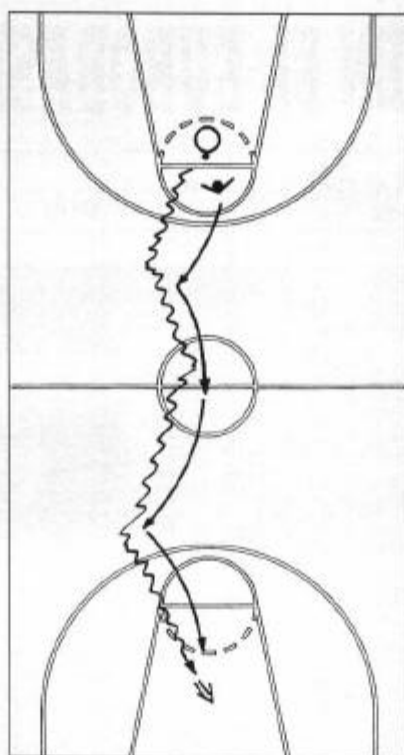


DIAGRAMA 6

pausas de 3' en tiros libres. Específico para tiradores y jugadores exteriores. Categoría Júnior.

Métodos de repeticiones con intervalos largos.

Desarrollado fundamentalmente en período competitivo.

Intensidad: por encima de 180 pul./min.

Duración: 2-3 min.

Pausas: Recuperación hasta 100 pul./min.

Objetivos del entrenamiento:

✓ Compensación láctica frente a concentración mediana de lactato.

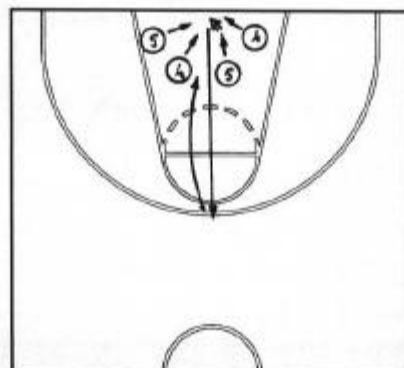


DIAGRAMA 7

✓ Entrenamiento compensatorio para el lactato.

Ejemplo aplicado: *diagrama 6*. 1c1 a todo campo y 2' de duración. Máxima intensidad en los desplazamientos ofensivos y defensivos. 10 series de 2'. Recuperación completa (100 pul./min.).

Diagrama 7; cuatro jugadores interiores al rebote. El que encesta esprinta a la línea de 3 puntos y vuelve a rebotar. Duración: 10 series de 1'-1' 30". Recuperación completa. Específico para jugadores interiores. □

▼ Bibliografía

▶ **Alvarez del Villar, Carlos.**, "La preparación física del fútbol basada en el atletismo". Madrid. Ed. Gymnos 1983.

▶ **Boraita Pérez, Araceli.**, "Adaptaciones cardiovasculares al ejercicio". Conferencias VI Curso de Fisiología del Ejercicio Aplicada. Madrid. 1994.

▶ **Generelo, E.; Zaragoza, J.; López, F.; Odriozola, J.M.;** "Apuntes del seminario de preparación física en el baloncesto". AEEB. Madrid 1990.

▶ **Hernández Moreno, José.**, "Baloncesto iniciación y entrenamiento". Ed. Paidotribo. Barcelona. 1988.

▶ **Manno, Renato.**, "Fundamentos del entrenamiento deportivo". Ed. Paidotribo, Barcelona 1991.

▶ **McArdle, W.; Katch, F.; Katch, V.**, "Fisiología del ejercicio". Ed. Alianza deporte. Madrid 1986.

▶ **Olivera Beltrán, Javier.**, "1250 ejercicios y juegos en el baloncesto". Ed. Paidotribo. Barcelona.

▶ **Platonov, V.**, "La adaptación en el deporte". Ed. Paidotribo. Barcelona.

▶ **Sampedro, J.; Moral, L.**, "Experiencia piloto para el conocimiento y ajuste de las cargas del entrenamiento". AEEB. Clinic nº 19. Octubre 92.

▶ **Sampedro, J.; Cañizares, S.;** "Cuantificación del esfuerzo y de las acciones de juego del base de baloncesto". AEEB. Clinic. nº 22. Julio 93.

▶ **Zintl, Fritz.**, "Entrenamiento de la resistencia". Ed. Martínez Roca. Barcelona 1991. □

ITALIA EN EL EUROBASKET (1)

Por **RAMON BECH** (Entrenador Superior)

A lo largo de dos artículos vamos a analizar los sistemas que utilizó la selección italiana en este último Eurobasket, que significó su relanzamiento internacional a nivel de selección.

Su movimiento más utilizado lo iniciaban viniendo en transición después de recibir canasta y también en ataque posicional. En transición, (1) sube el balón por la banda, mientras el alero de ese lado baja hacia la esquina y el otro se queda en el lado contrario, ocupando (4) el poste medio y (5) la posición central (*diagrama 1*). (1) Pasa a (5) y éste cambia el balón de lado; entonces (1) corta hacia canasta sobre el bloqueo ciego de (4) (*diagrama 2*). A continuación (4) cam-



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 2

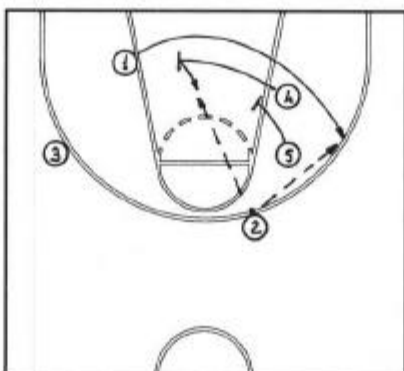


DIAGRAMA 4

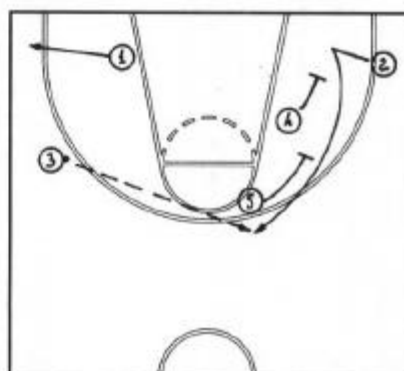


DIAGRAMA 6

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.

ESTADISTICAS

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



ASESORIA Y CONSULTING

ASCI
INFORMÁTICO
S.C.

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

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

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

BOLETIN DE PEDIDO

D. _____
Domicilio _____
C.P. _____ Población _____
Teléfono _____ Fax _____

Forma de pago: Contra reembolso

Envíe por correo o fax este boletín de pedido a:
ASCI, S.C., Conde de Aranda, 134, 2.º dcha. • 50003 ZARAGOZA • Fax 28 45 69

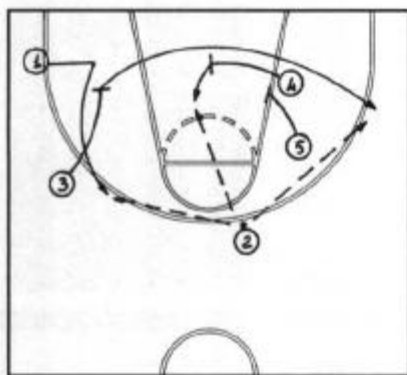


DIAGRAMA 7

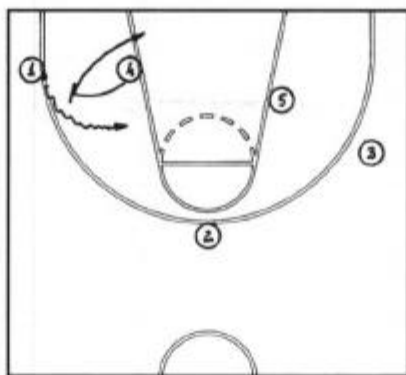


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 11

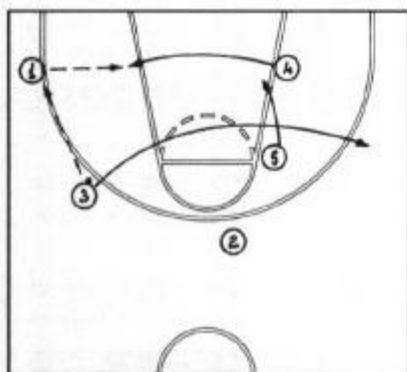


DIAGRAMA 8

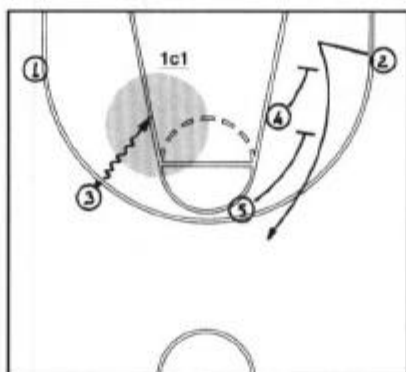


DIAGRAMA 10

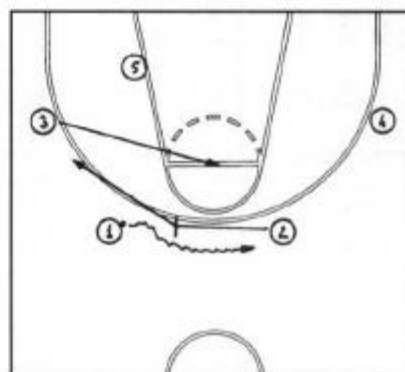


DIAGRAMA 12

bia la posición de su cuerpo, para realizar junto con (5) un doble bloqueo para que (2) pueda tirar o jugar 1c1 (diagrama 3). Si nada de esto tiene lugar, primero (4) y después (5) bloquean para que (1) se cambie de lado, habiendo encadenado así dos series consecutivas de dobles bloqueos (diagrama 4).

De esta última situación de doble bloqueo (la mayoría de las veces para Myers) hay que analizar dos situaciones:

1. El equipo italiano daba mucha importancia a las continuaciones hacia el balón después de los bloqueos, consiguiendo muchos pases en la continuación rápida del jugador que hacía el primer bloqueo (sobre todo Fucca), con lo que conseguía realizar tiros dentro de la zona. De este modo, creaba una doble línea de pase: al jugador que bloquea y al jugador que recibe el bloqueo, dificultando así las posibles ayudas del defensor del bloqueador sobre el jugador que recibía el bloqueo.

2. A veces este bloqueo era defendido por el jugador que lo iba a recibir, anticipando por la línea de fondo (sobre todo a Myers en la final), con lo cual se tenía que leer correctamente la defensa y pasar el bloqueo por arriba (saliendo lo más pegado posible al bloqueador) y a continuación, ir hacia el segundo bloqueo y si el defensor sigue por detrás, abrirse buscando la prolongación de la línea de los tiros libres (diagrama 5).

Como variante a este movimiento (1), después del corte, puede abrirse hacia la esquina, creando así dos líneas de pase para (3).

a) Si pasa a (2), (3) bloquea a continuación para (1) (como maniobra de distracción) y recibe después el doble bloqueo de (4) y (5) (diagramas 6 y 7).

b) Si pasa a (1), el jugador que realiza el primer bloqueo (4) corta hacia el balón, el que realiza el segundo (5) va al poste medio libre y el pasador aclara hacia el otro lado (diagrama 8). Si (1) no pasa

dentro ni juega 1c1 por el centro, juega 2c2 con (4) que sube a realizarle un bloqueo directo (diagrama 9).

Asimismo una tercera posibilidad es romper jugando 1c1, aprovechando que la defensa está pendiente del doble bloqueo y con (1) en la esquina hay espacio para jugar 1c1 (diagrama 10).

En ataque posicional, con un inicio "1-2-2", (1) pasa a (2) y se dirige hacia la esquina del lado balón y el pivó del lado contrario (5) sustituye a (1) en el centro; con lo cual los dos jugadores exteriores han intercambiado sus posiciones respecto al movimiento en transición (diagrama 11).

El próximo movimiento comienza con una disposición inicial en la que los jugadores están muy abiertos, para abrir espacios; (1) se dirige driblando hacia el bloqueo directo que (2) le prepara, al mismo tiempo que (3) se dirige al centro de la línea de los tiros libres. (2) continuará su movimiento yendo al lado contrario

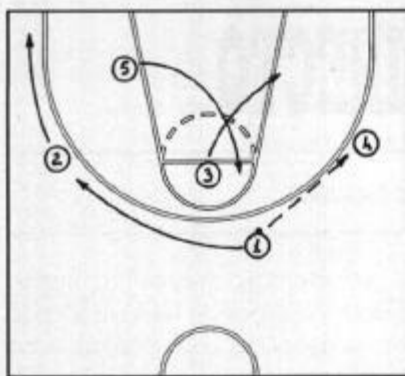


DIAGRAMA 13

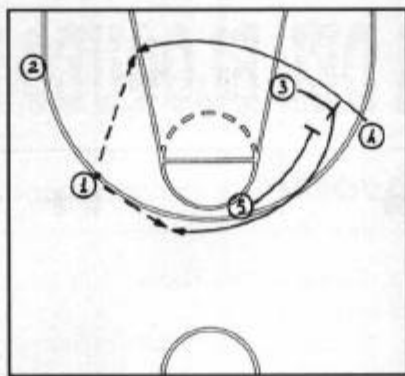


DIAGRAMA 15

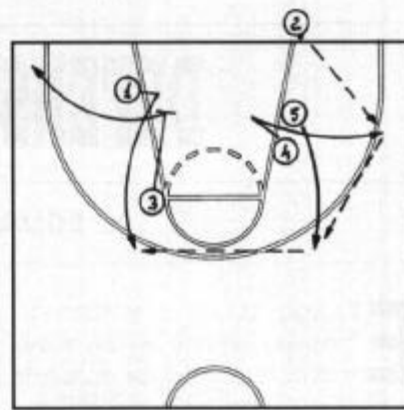


DIAGRAMA 17

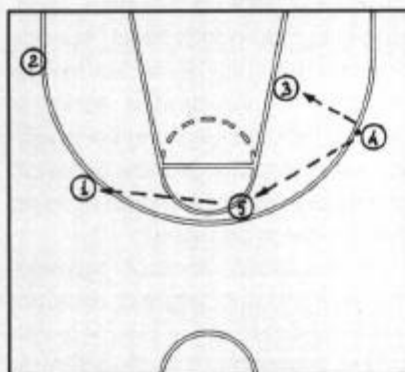


DIAGRAMA 14

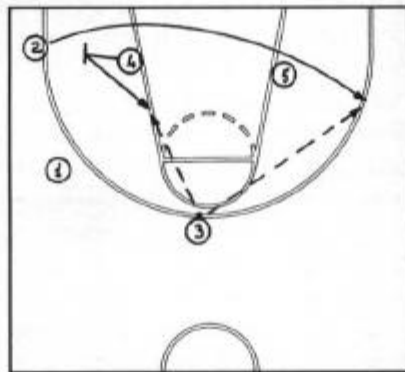


DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 18



Basket English

La Fundación Pedro Ferrándiz organiza unos Cursos de Inglés orientados a los entrenadores y árbitros de Baloncesto.

En estos cursos, la terminología del Baloncesto estará plenamente integrada en la enseñanza general, preparando al alumno para, una vez finalizado el curso, poder entablar una conversación fluida y normal, así como no precisar de traductores en Clínicas, comprender perfectamente los vídeos y realizar cualquier actividad que precise dicho idioma.

La Asociación Española de Entrenadores colabora con esta actividad. Se otorgarán dos becas entre los socios que se inscriban al curso.

Para cualquier información llamar al teléfono (91) 662 19 13 o por fax al número (91) 661 90 99, donde obtendrán toda clase de detalles.

(diagrama 12). (1) pasa a (4) y en este instante (3) corta hacia el poste medio y (5) sube al poste alto, creando así dos líneas de pase. Si (3) recibe, tiene mucho espacio para jugar 1c1, aprovechando que estamos uno por dentro y cuatro por fuera. Si es (5) el que recibe, puede jugar para él o cambiar el balón de lado para (1) (que junto con (2) han aclarado después del primer pase) (diagramas 13 y 14).

A continuación, empezamos un movimiento en flex, en el que (4) corta hacia canasta sobre el bloqueo ciego de (3) y éste a su vez, recibe el bloqueo indirecto de (5) para subir y tirar (diagrama 15). Como última opción, si (3) no juega para él, (2) se cambia de lado recibiendo en su camino el bloqueo primero de (4) y después de (5) (diagrama 16). A destacar la importancia de un buen timing en la ejecución de los movimientos.

Este movimiento en flex era también utilizado en el saque de fondo. (4) lleva a su defensor contra el bloqueo de (5) y recibe el primer pase, continuando el bloqueador hacia arriba para recibir el segundo pase. Seguidamente (3) baja a bloquear a (1) y se abre hacia la esquina (diagrama 17). Cuando (1) recibe, (2) bloquea ciego para que (4) corte hacia canasta y recibe después el bloqueo de (5) para abrirse hacia la línea de tres y tirar (diagrama 18). □

DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO

Por **EDUARD TORRES** (Entrenador León Caja España)

El juego "a dos" o empleo del bloqueo directo es un movimiento muy difícil de defender porque presenta una gran variedad de posibilidades. Para los entrenadores es motivo de reflexión constante pues a su dificultad debemos añadir la constante utilización que de él hacen prácticamente todos los equipos en cada partido.

Históricamente ha sido en gran medida el patrón de juego de los equipos del Este. Rusos y yugoslavos han tratado de explotar la capacidad anotadora de sus jugadores de perímetro, sacrificando a sus hombres altos (a menudo grandes, lentos y mejores tiradores de fuera que hábiles de espaldas a canasta) para bloquear

en el exterior y sacar de la zona al pivot contrario.

En nuestro baloncesto es mucho más empleado en estos momentos que hace unos años, cuando el pick & roll era una solución de urgencia para los finales de posesión.

La decisión de como defenderlo debe estar lógicamente supeditada al conocimiento específico de los adversarios. Veamos a continuación unos ejemplos de como diferenciar nuestros movimientos defensivos en función del scouting.

a) *Cambio automático:*

✓ Cuando se produce entre jugadores de la misma posición

✓ Con defensores atléticos capaces de defender en distintas posiciones.

✓ Sistemáticamente: Lo hacen muchos equipos de NBA (el reloj de 24 les beneficia pues el ataque no tiene tanto tiempo para buscar la ventaja).

✓ En el final de posesión. Situación parecida a la anterior. Aunque haya un desajuste defensivo, la prioridad es poner presión sobre el balón e incluso puede ser beneficioso que el jugador grande defienda al pequeño con balón pues no le da buenas líneas de pase..

Es necesario cambiar agresivamente e intentar obligar al driblador a que vuelva hacia el bloqueo, con lo que desharíamos la situación de peligro. (*Diagramas 1 y 2*).

b) *Empujar y pasar por detrás:*

Una manera de defender el pick



DIAGRAMA 1

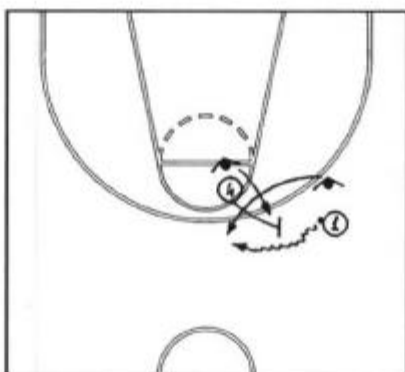


DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4

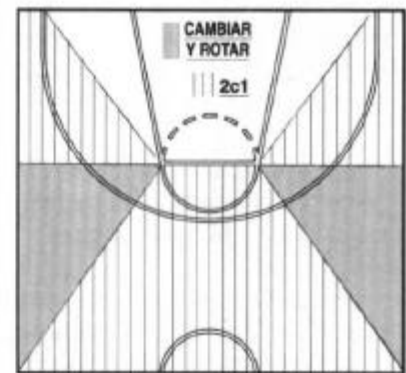


DIAGRAMA 6

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

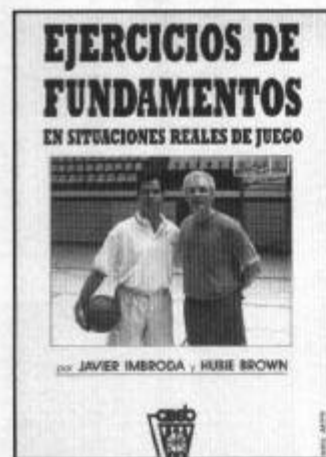
Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



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



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

Clínic Internacional



CENTENARIO
MELILLA
1497 1997

Cerca de 100 entrenadores presenciaron en Melilla los pasados días 24, 25, 26 y 27 de julio, el Clínic Internacional que anualmente organiza la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB), contando con la colaboración del CSD, UE, FIBA, FEB, WABC y EABC.

El clínic fue una actividad más dentro de los actos de celebración del V Centenario de la fundación de la Ciudad Autónoma de Melilla, y tenemos que agradecer al Presidente de la ciudad, sr. Ignacio Velázquez, y al consejero de cultura, Educación, Juventud y Deporte, sr. Javier Martínez Monreal, el esfuerzo y el interés vertido para que



▲ La Asociación alineó un buen ramillete de cracks.



▲ La presentación del Clínic con los conferenciantes.



▲ Lolo Sáinz en plena acción.



▲ Garry St. Jean a tope.



▲ Aíto explicando sus conceptos de juego.



▲ Imbroda, Sáinz, Aíto y St. Jean se divierten.



▲ Javier Imbroda estuvo intenso en sus charlas.

finalmente nuestro clínic se celebrara en esta capital española.

También queremos destacar la gran labor realizada por **Javier Imbroda**, ciudadano melillense, por toda la colaboración prestada (al margen de las charlas técnicas que realizó) en la organización del evento.

El cartel, como no podía ser menos, fue de auténtico lujo con tres entrenadores nacionales de gran solvencia: **Aíto García Reneses**, **Javier Imbroda** y **Lolo Sáinz**, y el entrenador de la NBA, **Garry St. Jean**.

Aíto, disertó sobre: *"importancia del juego sin balón"* y *"prioridades en la defensa individual"*. **Imbroda** habló de: *"contraataque abierto: inicio y finalización"* y *"2c1: una opción defensiva"*. **Sáinz** nos explicó *"ataque: relación entre el juego interior y el exterior"* y *"combinaciones defensivas a partir de la defensa de zona"*. **St. Jean** nos contó sus opiniones teórico-prácticas sobre *"juego del poste bajo. Situaciones específicas de defensa"* y *"situaciones específicas de ataque"*, *"defensa individual en medio campo"* y *"defensa del pick and roll"*. □



▲ Conferenciantes, ayudantes y jugadores, todos juntos como sinónimo del éxito.



▲ El Presidente de la AEEB, sr. Comas, junto con el Presidente de la Ciudad Autónoma de Melilla, sr. Ignacio Velázquez.

Clínic Internacional



Alto Nivel de Conferenciantes

Los pasados días 2 y 3 de julio, dentro de los actos oficiales organizados durante el Eurobasket 97, disputado en Badalona y Barcelona, se celebró un clínic internacional organizado por la EABC (Asociación Europea de Entrenadores de Basket) en colaboración con la AEEB, la FIBA, la FEB, la UE y el CSD. Al respecto hay que agradecer al Excelentísimo Ayuntamiento de Badalona la colaboración prestada con la cesión del pabellón, donde se llevaron a cabo las prácticas del clínic, y de una forma especial al Concejal de Deporte, José Lluís, que asimismo es vicepresidente de nuestra Asociación.

Queremos también agradecer al Comité Organizador del Eurobasket 97 todas las facilidades

prestada con el fin de que la organización fuera la mejor posible, como así fue.



▲ Inauguración del Clínic con la presencia del Secretario General de la FIBA, sr. Stankovic, el Alcalde de Badalona, sr. Joan Blanch, y el Presidente de la FEB, sr. Segura de Luna, acompañados por el Presidente de la EABC y de la AEEB, sr. Comas.

Por primera vez en España se consiguió traer a dos entrenadores universitarios: Stan Morrison, ex jugador del Real Madrid, actual entrenador de la universidad de San José State, y Bob McKillop, entrenador de Davidson College. A su lado estuvieron Alfred Julbe, entrenador del Festina Joventut, recientemente elegido como mejor entrenador español del año, y Manel Comas, actual entrenador del Barcelona.

Las charlas tuvieron un éxito total, sufragado por la presencia de más de 400 entrenadores de 15 países.

Morrison habló sobre: "ataque eficaz", "construcción de la defensa de interior a exterior" y "entrena-



▲ Manel Comas en acción durante su charla.



▲ Bob McKillop ofreció explicaciones prácticas y eficaces a todos los técnicos presentes.



▲ La simpatía de McKillop captó la atención de todo el personal.

miento de pretemporada". McKillop disertó sobre "organización y planteamiento del entrenamiento", "situaciones especiales" y "detalles para mejorar nuestro juego". Julbe habló sobre "trabajo para mejorar la rapidez del contraataque" y Comas de "utilización del jugador importante en bien del equipo".

Tenemos que agradecer, finalmente, la presencia de las máximas autoridades de nuestro deporte como el Secretario General de la FIBA, sr. Boris Stankovic, y el Presidente de la Federación Española, sr. Segura de Luna, en los actos de presentación y clausura del certamen técnico organizado por la EABC. □



▲ Morrison, detalles y organización.



▲ Gradas abarrotadas para asistir al clinic europeo.



▲ Alfred Julbe: como correr jugando.



EL USO DE LOS ESPACIOS

Por **PEDRO MARTINEZ** (Entrenador Covirán Sierra Nevada)

Antes de entrar en materia hay que hacer una serie de consideraciones previas. La primera de ellas concierne a la defensa. En la actualidad las defensas hacen muy buenas ayudas y tienen más éxito que las que defienden mejor el 1c1.

En segundo lugar, el baloncesto, tenemos que recordar, es un juego de acción y reacción. A mejor acción ofensiva más difícil será la reacción defensiva.

Como tercer aspecto a tener en cuenta, quisiera destacar que no creo en jugadas especiales para lograr un buen tiro de tres puntos. Más bien se debe crear a través de una reacción defensiva que nos permita tirar con relativa comodidad y precisión. Debemos aprovechar los desequilibrios defensivos en el momento y en el sitio adecuado. Estos se crean en función de nuestro ataque y la correspondiente reacción defensiva, y nos permiten lograr que jugadores con un tiro discreto puedan alcanzar buenos porcentajes gracias al trabajo de equipo y de los movimientos de ataque contra individual.

Contemplamos tres situaciones de ataque para un mejor uso de

los espacios:

- 1) pase al poste bajo
- 2) bloqueo directo
- 3) penetraciones.

Pase al poste bajo

El primer problema es como meter el balón al poste bajo. Hay que crear, ante todo, un buen ángulo de pase, con el pasador por detrás de la línea de tres puntos y por debajo de la prolongación de la línea de tiros libres, siempre en posición de triple amenaza. Esto es muy importante porque debemos utilizar fintas de tiro antes del pase, sobre todo cuando el defensor está en posición defensiva en medio. El

poste debe buscar la posición en el poste medio, mejor que en el poste bajo, porque así tendrá más espacio en relación a la línea de fondo, *diagrama 1*.

Es importante enseñar a los jugadores una amplia gama de pases, sobre todo pases con una mano al poste medio.

Tras realizar el pase al pívot, el jugador exterior debe moverse para poder recibir el balón otra vez. El pívot, a su vez, *diagrama 2*, debe aprovechar el momento de relajación de su defensor e intentar volver a coger la posición para recibir el balón de vuelta con mayor ventaja.

Creo que no es una buena elección pasar el balón al poste medio y

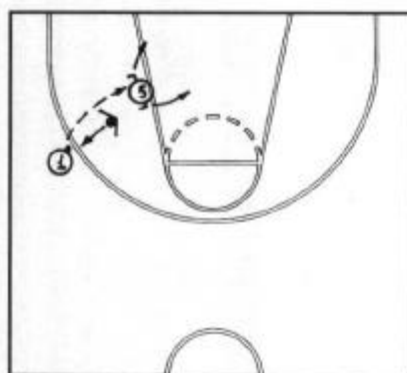


DIAGRAMA 1

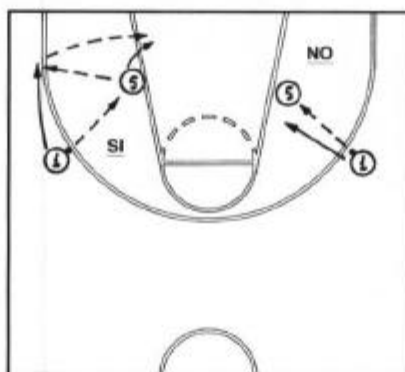


DIAGRAMA 2

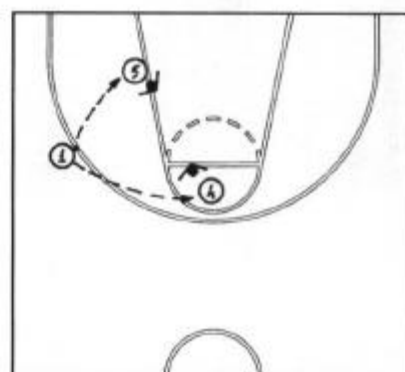


DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 4

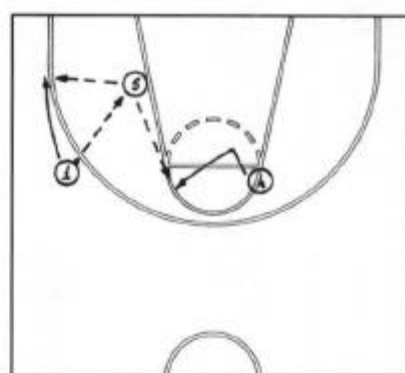


DIAGRAMA 5

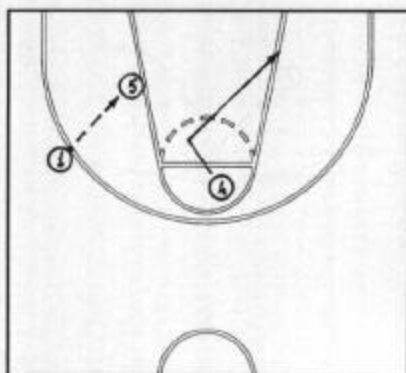


DIAGRAMA 6

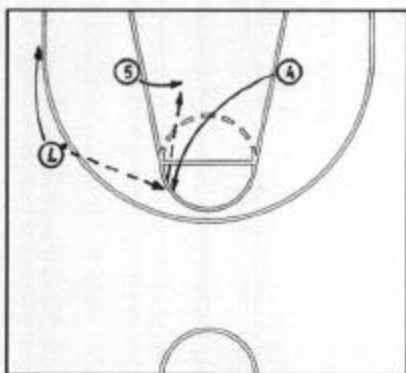


DIAGRAMA 7

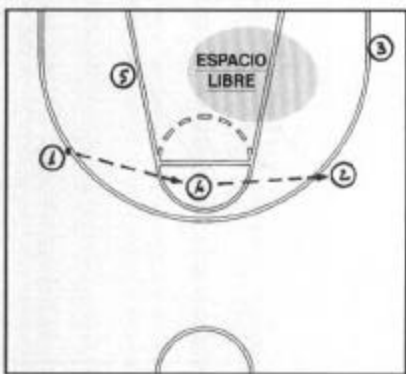


DIAGRAMA 8

→ cortar, diagrama 2-derecha; al ser nuestro objetivo la búsqueda de espacios, si cortamos hacia el balón disminuimos el espacio a disposición del jugador con balón. Lo mejor es pasar e ir a la esquina, diagrama 2-izquierda, aunque podemos cortar para aprovechar un error de la defensa, pero no como pauta.

Hay que controlar también la situación del otro pivot antes de meter el balón interior. El pivot (4) puede estar en el poste bajo, *diagrama 3*, lo cual no es la situación



I CURSO DE ENTRENADOR DE BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS



Organizado por la Fundación Pedro Ferrández, con la colaboración de la FEDMF y la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, se celebró, los pasados días 9 al 22 de junio, el **I Curso de Entrenador de baloncesto en silla de ruedas** con la asistencia de 60 técnicos especialistas en la materia y la presencia de destacados conferenciantes que hablaron en profundidad de todos los temas técnicos, tácticos, de preparación física, psicología, planificación, medicina y del funcionamiento, manejo y tipos de silla aptas para esta especialidad deportiva.

El curso tuvo un gran éxito y se enmarca dentro de la dinámica de actos en los que colabora la AEEB al estar relacionados con la formación de entrenadores dentro de nuestro deporte. □

ideal porque su defensor ayudará y perderemos espacio. Por ello, lo mejor es que (4), antes del pase, esté en el poste alto, *diagrama 4*. Cuando el balón llegue al pivot (5), (4) tiene dos opciones: quedarse en el poste alto, *diagrama 5*, con lo cual hay dos líneas de pase abiertas, o cortar al poste bajo del lado contrario, *diagrama 6*. Hay una situación óptima que es cuando, *diagrama 7*, el pivot (4) sube del poste bajo al alto creando dudas a la defensa porque tiene que decidir si tapan a (4) o estar atenta al movimiento del pivot bajo (5). Si recibe el balón el poste alto, rápidamente tiene que mirar a (5) que coge la posición para intentar recibir interior.

Si no podemos pasar dentro, cambiamos de lado. Al hacerlo, creamos un espacio libre muy amplio, *diagrama 8*, que debemos aprovechar. Los jugadores exteriores del lado débil deben estar detrás de la línea de tres puntos para aprovechar la situación.

Otra opción es que tengamos que pasar al mismo lado de donde (4) ha recibido. Entonces será (5) que cambia de lado y crea un espacio para el corte al poste bajo de (4), *diagrama 9*.

Cuando el balón está en el poste medio, las esquinas deben estar ocupadas, *diagrama 10*. Si, por ejemplo, hay una penetración por la línea de fondo y hay una ayuda del defensor de la esquina, podre-

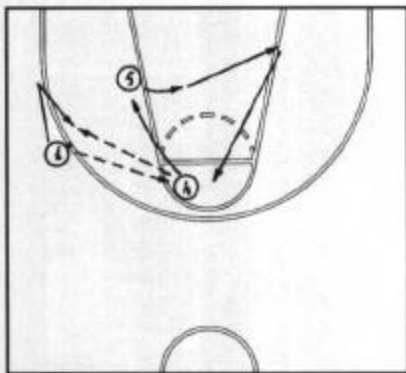


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 11

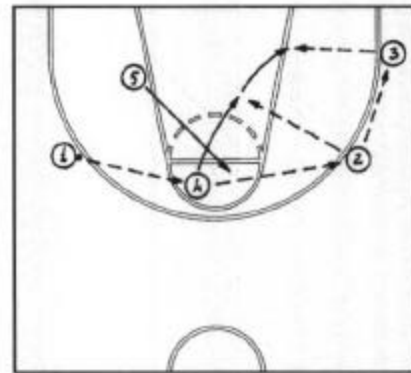


DIAGRAMA 14

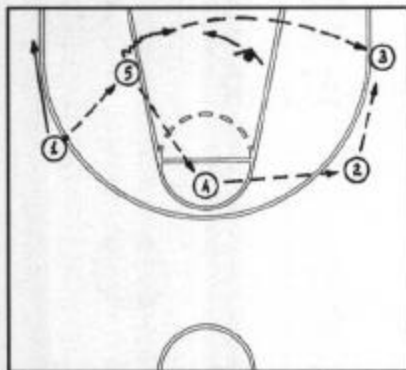


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 13

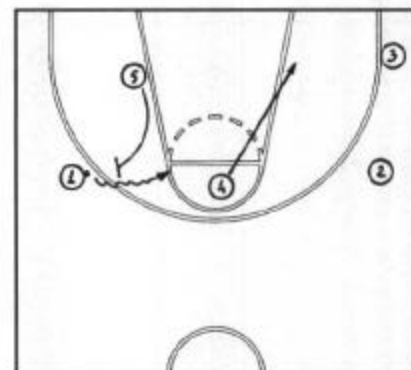


DIAGRAMA 16

mos doblar el balón para un tiro cómodo.

Los parámetros para la creación de espacios son, así, evidentes: línea de 6, 25; balón; compañeros.

Buscamos que las ayudas sean lo más largas posibles y el tiro debe salir de los movimientos atacantes y como resultado de la reacción defensiva, como ya hemos comentado. Debemos también facilitar a los jugadores, que se desenvuelven en el poste medio, que sepan donde están sus compañeros, sobre todo si son jugadores que no tienen una buena lectura de juego. Cuando el balón va al poste bajo, *diagrama 11*, (4) corta y los demás jugadores exteriores realizan una rotación hacia el centro manteniendo siempre la distancia; de esta manera creamos espacios al balón.

Cuando cambiamos el balón de lado desde el poste alto, los movimientos de los jugadores exteriores pueden permanecer fijos o, si hay una anticipación, jugar una puerta

atrás y reemplazamiento, *diagrama 12*.

Es importante que los pasadores, antes de pasar, busquen la línea de pase adecuada, *diagrama 13*.

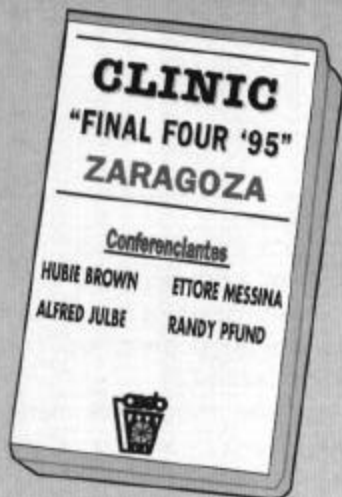
El movimiento de los jugadores interiores debe ser coordinado y, siempre que hay un cambio de lado y búsqueda de una línea de pase por parte de los jugadores exteriores, deben cambiarse de posiciones, de forma que cuando (4) corta para recibir o ocupar un espacio, será relevado en el poste alto por (5), *diagrama 14*.

El jugador exterior (1), *diagrama 15*, debe moverse tras el pase, pero considero que no es la mejor opción hacerlo hacia el poste bajo, porque le quita espacio, y prefiero que lo haga por arriba, aprovechando incluso un posible bloqueo del poste alto (4).

Bloqueo directo

Vamos ahora a contemplar situaciones de creación de espacio mediante un bloqueo directo. Cuando el poste bajo (5) sube para bloquear, el pivot del poste alto (4),

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).

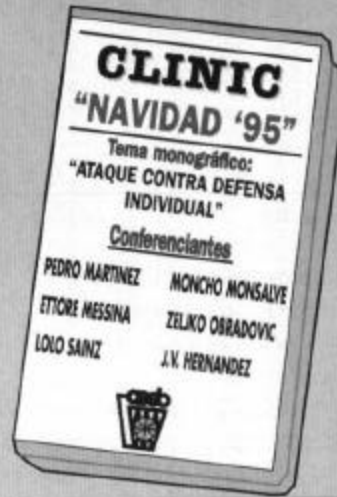
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



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 serializaciones (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).

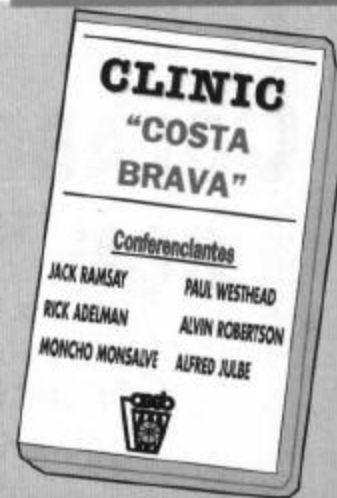
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



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 (Aito); Trabajo con jugadores exteriores (Laso); Transición defensiva (Aito); 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



DIAGRAMA 17

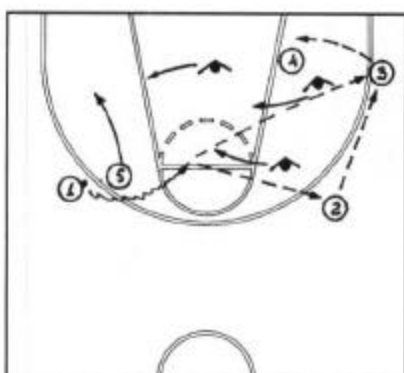


DIAGRAMA 18



DIAGRAMA 19

corta para dejar libre todo el espacio central, *diagrama 16*, y los demás deben estar lo más abierto posible para dificultar las ayudas.

El jugador (5), que bloquea, se abre para poder recibir la continuación de (1) y hacer un tiro cómodo desde cinco metros o jugar 1c1 en el lado donde prácticamente las ayudas no van a llegar, *diagrama 17*.

Cuando se produce una penetración del driblador, si hemos sido capaces de crear gran espacio libre, obligaremos a que las ayudas

sean más largas y tendremos mayores posibilidades de tiros sencillos y cómodos, *diagrama 18*.

También si jugamos un bloqueo hacia la línea de fondo, debemos aprovechar el movimiento de las ayudas. Cuando (1) penetra, si recibe la ayuda del defensor de (4), éste debe rápidamente cortar al centro para poder recibir la asistencia, *diagrama 19*.

Penetraciones

Con una simple penetración normalmente se logra crear unos espa-

cios libres, aprovechando también el movimiento de las ayudas defensivas, que nos permiten tiros cómodos, *diagrama 20*.

Un buen método es meter el balón interior y sacarlo al mismo lado para buscar la penetración. En el *diagrama 21*, (2) pasa a (5); éste le devuelve y (2) busca la penetración que provoca la ayuda y facilitará así el doblar al compañero libre, o una rotación rápida del balón para aprovechar la situación de ventaja posicional creada en el lado contrario. El Unicaja de

• COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE

COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION

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

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

LOS MEJORES SERAN PREMIADOS

CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION

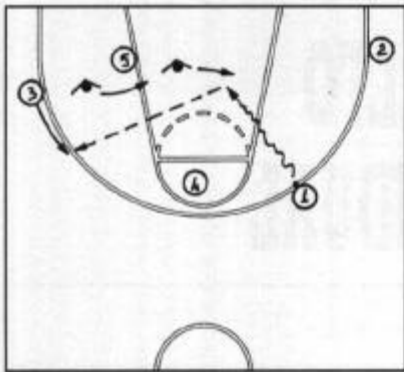


DIAGRAMA 20

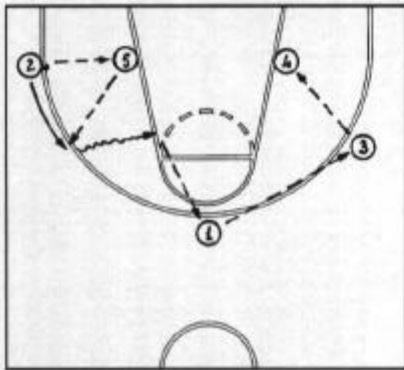


DIAGRAMA 21

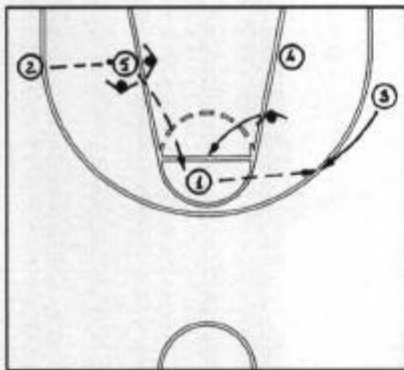


DIAGRAMA 22



DIAGRAMA 23



I CLINIC DE BALONCESTO CASTILLA LA MANCHA



La Asociación de Entrenadores de Castilla La Mancha, en colaboración con la AEEB y otras entidades, y bajo el patrocinio de la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha y su Dirección General de Deportes, organizó su I Clínic en la localidad de Miquelturna (Ciudad Real) el pasado 21 de junio.

Participaron al acontecimiento, que tuvo un notable éxito, más de 80 entrenadores de todas las provincias castellano manchegas y en el curso del acto se hizo entrega a **Luis Casimiro** del título de mejor entrenador del año de Castilla La Mancha.

Participaron como conferenciantes, **Ramón Granados García de Tomás**, presidente director del Comité Técnico de Arbitros, que habló de "situaciones de juego y posición de los colegiados". Posteriormente **Luis Casimiro** disertó sobre "construcción de una defensa individual", **Fernando Merchante**, entrenador del CB Denia de la liga EBA, sobre "ataque a zona: ataque libre por conceptos" y cerró el clínic **Pepe Laso** hablando de "la mejora técnica individual en equipos de formación". □

Málaga es un buen ejemplo de trabajo de equipo que realiza un buen uso de los espacios utilizando el último sistema explicado.

Ante defensas que plantean situaciones de 2c1 en el poste bajo, la adecuada colocación de nuestros jugadores exteriores provocará ventajas para conseguir tiros cómodos, o por el contrario un éxito en la estrategia defensiva, *diagrama 22*.

Quisiera destacar la importancia de tener un jugador completo, hábil en jugar en la zona del poste alto. Un jugador de estas características es capaz de provocar tiros cómodos de sus compañeros con sus penetraciones, *diagrama 23*.

La metodología de este tipo de trabajo no puede empezar entrenando directamente el 5c5. Hay que empezar por partes, antes con un 2c2 y desarrollo de la táctica individual y el dominio de las opciones ataque/defensa. Seguidamente, a través del 3c3 y 4c4, trabajamos el pase interior, el bloqueo directo y el cambio de lado, para finalmente reagrupar el todo en el trabajo de 5c5.

Considero que el equipo que domina bien los espacios puede atacar indistintamente zonas, defensas individuales o defensas flotantes, y que este equipo generalmente es fruto del buen trabajo realizado por su entrenador. □

EL JUEGO DEL POSTE ALTO CONTRA DEFENSA INDIVIDUAL

Por **LOLO SAINZ** (Entrenador Selección Española)

El poste alto es el jugador que, junto con el base, sabe y puede abrir la defensa, por lo tanto es uno de los jugadores claves. No debe ser necesariamente un pívot o el jugador más grande, sino que incluso hasta puede ser un alero (en el juego con triple poste, por ejemplo), pero sobre todo debe ser el puente entre el jugador de fuera y de dentro, es decir, aquel que pueda dominar los movimientos propios del jugador de perímetro y también de interior.

El poste alto debe ser un jugador versátil, que sepa jugar de cara y de espaldas al aro, sobre todo cuando hay intercambio de posiciones. Su capacidad de ser versátil, o sea con una buena selección de tiro, buen pasador y con buenos movimientos sin balón, pueden convertirle en un arma letal para la defensa.

Generalmente es el jugador con capacidad de análisis rápido del juego, ideal para solucionar problemas imprevistos que surjan en el sistema de ataque porque se puede abrir para recibir, tirar o pasar, juega 2c2 con y sin bloqueo; y durante muchas fases del juego estático es el elemento que tiene el "timing" del movimiento del balón. Si realizáramos un retrato robot del poste alto, le pediríamos:

- 1) ser un buen pasador con una buena visión de juego.
- 2) ser un buen tirador de 4/5 metros y que sea capaz de amenazar el tiro desde 6.25.
- 3) dominar un par de movimientos de espaldas a canasta.
- 4) ser rápido en sus acciones de



hombre/balón; rápido penetrador.

- 5) cuando no tiene el balón en las manos, debe saber siempre lo que hacer para que sus compañeros vean en él una tabla de salvación; por ello debe tener un buen juego sin balón, desmarques rápidos, bloqueos, y recepción.

6) si además fuera capaz de jugar rápido en contraataque, sería un auténtico estilite para la defensa.

- 7) ser buen reboteador en ataque, sabiendo explotar su posición inicial alejada del balón y del aro para coger buenas posiciones.

El área de influencia de un buen jugador de poste alto la podríamos subdividir en tres zonas, *diagrama 1*: la zona A, la parte donde generalmente se desenvuelve, frente al aro y en la parte superior del área. La zona B, más cercano al aro, donde rebotea los balones largos, bloquea y recibe de espalda al aro para jugar 1c1. Y la zona C, de puro rebote en la parte cercana al aro, y con peligro de tiro exterior, incluso de tres puntos, desde las esquinas.

Los fundamentos de un poste alto con balón debe ser muy completos:

a) tener un buen agarre del balón, dado que es esencial para un buen funcionamiento de las acciones de pasar, botar y tirar.

b) cuando recibe el balón, debe colocarse rápidamente de cara a la canasta y mirar el aro de manera que, con su mirada, abarque desde la línea de tiros libres a la línea de fondo. No hay que olvidar que cuando el balón entra en el poste alto, está dentro del perímetro defensivo y esta posición le permite al poste alto la posibilidad de pasar, tirar o penetrar. Para ello es importante que sepa usar ambas manos con eficacia.

c) El "arte de pasar" desde esta posición es vital por el dominio del espacio que tiene el poste alto. La coordinación pase/recepción es clave, ya que hay que realizarla con suma rapidez para que el balón llegue en el momento oportuno: "leer la defensa para pasar".

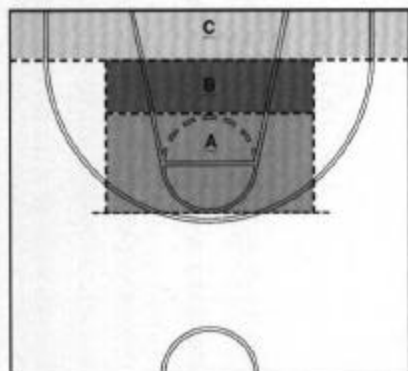


DIAGRAMA 1

El pase desde el poste alto debe tener rapidez, velocidad de ejecución y precisión. El poste alto debe utilizar el pase para obtener beneficios: pasar y volver a coger la posición.

d) El bote, que será bajo, agresivo y fuerte, lo utiliza para:

- 1) conseguir una buena posición de tiro
- 2) para penetrar y "llamar" la ayuda para doblar el pase
- 3) para mejorar el ángulo de pase.

Su dominio del tiro debe tener una gran influencia en el ataque; no se concibe un poste alto competitivo sin un buen tiro de 4/5 metros; con esta arma ofensiva logramos evitar que la defensa se cierre; si además es capaz de tirar de tres puntos, todavía mejor.

Si importantes son los fundamentos con balón, igual o más importantes son los fundamentos sin balón.

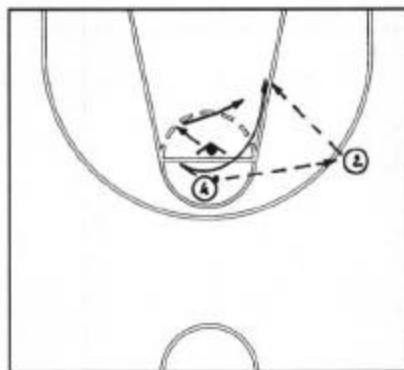


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

El poste alto debe aprender a saber lo que tiene que hacer, hacia donde ir y como mantener al defensor en tensión y movimiento para que no pueda hacer ayudas fáciles.

El poste alto (4) debe ser más hábil en las fintas para saber colocarse con ventaja. En el *diagrama 2*, la finta para alejarse sirve para mover al defensor y poderle coger una mejor posición en el corte hacia la canasta. También debe saber utilizar correctamente la finta de recepción, y cuando el defensor intenta anticipar, saber realizar una puerta atrás, *diagrama 3*.

Otro aspecto importante es intentar meter al defensor en línea, *diagrama 4*, para saber, con un rápido cambio de ritmo, coger la posición para recibir.

Los movimientos del poste alto deben ser agresivos y capaz de recibir, encarar al aro y jugar 1c1 con agresividad, *diagrama 5*.

El saber posicionar el cuerpo en función del balón y del defensor es

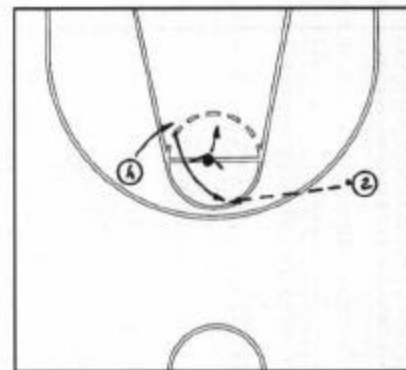


DIAGRAMA 4

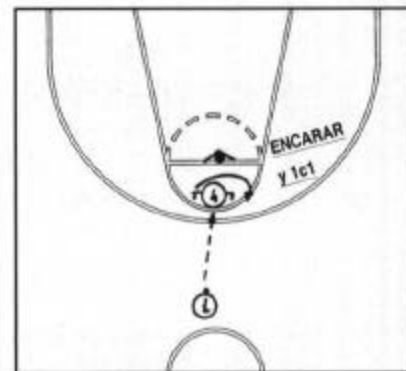


DIAGRAMA 5

fundamental para recibir el balón con ventaja, *diagrama 6*. Si el defensor de (4) anticipa el intento de pase de (1), éste rápidamente pasa a (2) y éste da el balón a (4) con ventaja posicional.

Cuando el poste alto (4) recibe el balón de (1), *diagrama 7*, debe atacar a su defensor y forzar la penetración; si lee bien la defensa tendrá una buena opción de pase al pivot (5); si realiza este pase, después corta fuerte al lado contrario.

El poste alto, cuando inicia una penetración, debe saber si hacer un tiro o, en función de las ayudas, doblar, *diagrama 8*. El pase lo puede hacer hacia afuera o en una continuación interior a (5). Si pasa fuera hacia (1), que se ha movido para coger una buena posición ofensiva, debe cortar fuerte hacia la canasta para intentar recibir el pase de vuelta.

Comentábamos la capacidad que debe tener nuestro jugador para jugar con bloqueos directos con jugadores de perímetro.

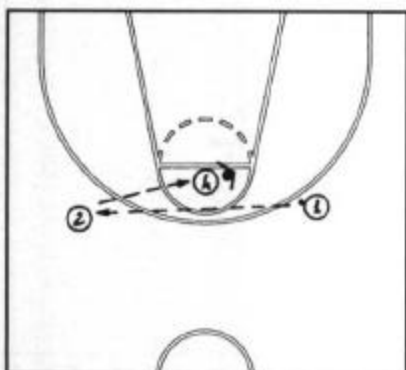


DIAGRAMA 6

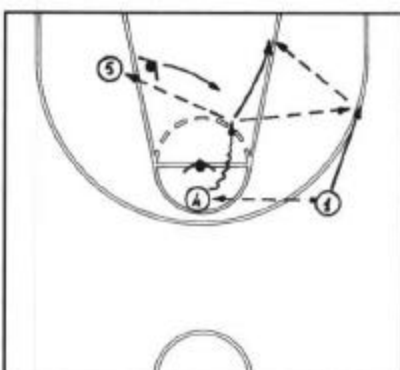


DIAGRAMA 8

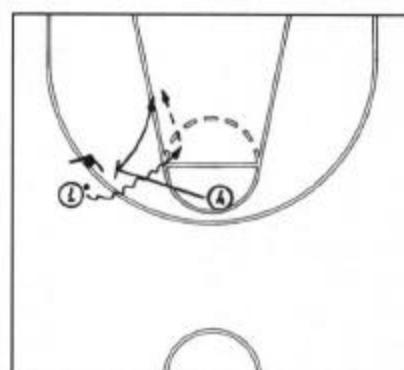


DIAGRAMA 10

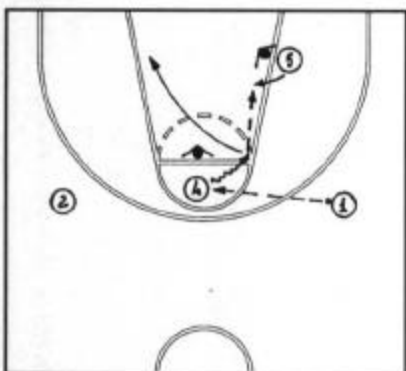


DIAGRAMA 7

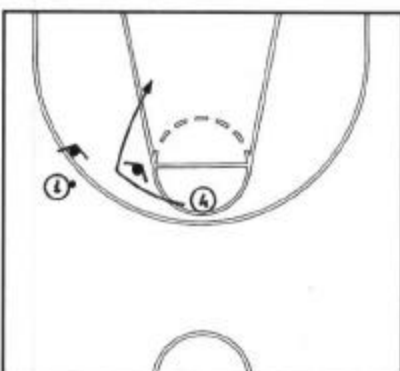


DIAGRAMA 9

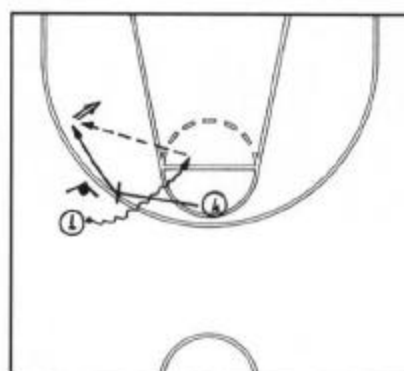


DIAGRAMA 11

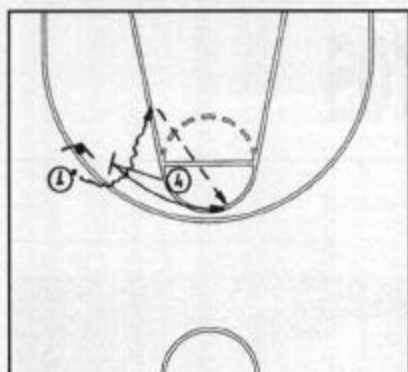


DIAGRAMA 12

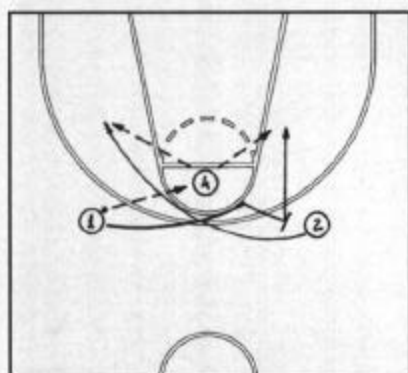


DIAGRAMA 13

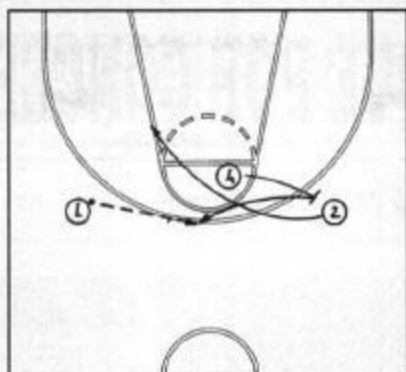


DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 16

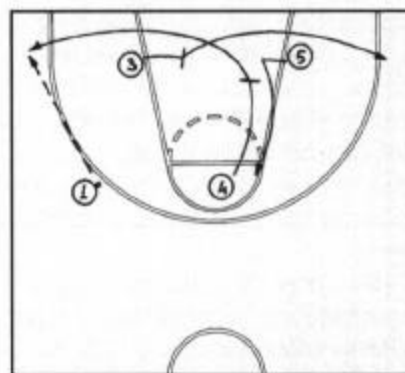


DIAGRAMA 17

Las opciones del bloqueador (4) son variadas. En el *diagrama 9*, puede romper el bloqueo cuando, al ir a bloquear, vemos que el defensor se coloca para la ayuda al driblador. En este momento (4) cambia de dirección y corta fuerte hacia canasta dando así opción a (1) de dar un pase interior. Cuando realizamos el bloqueo directo tendremos distintas opciones. Podemos:

a) cortar hacia canasta, *diagrama 10*. (4) bloquea y cuando (1) consigue salir del bloqueo, y de la eventual ayuda, corta fuerte hacia canasta.

b) abrirse para un tiro, *diagrama 11*. (4) bloquea a (1) y, cuando éste sale del bloqueo, en lugar de cortar hacia canasta se abre hacia la esquina para recibir y efectuar un tiro de media distancia.

c) bloquear y volver, *diagrama 12*. (4) bloquea y si nota que (1) consigue realizar un buen intento de penetración, vuelve a su posición de origen dando así la opción a (1) de, en caso de ser frenado en su

penetración, pasar hacia atrás para un tiro cómodo del poste alto.

Con un poste alto buen pasador podemos realizar juegos de 3c3 con notable eficacia. En el *diagrama 13*, (1) pasa a (4) y va a bloquear a (2). Cuando éste corta sobre (4), (1) sigue cortando hacia dentro ofreciendo así dos opciones de pase al poste alto.

También podemos, *diagrama 14*, efectuar un bloqueo en diagonal del poste alto hacia el jugador sin balón. (4) bloquea a (2) y cuando éste corta, (4) vuelve a su posición para recibir el pase de (1). En este tipo de jugadas hay que crear peligro en todo momento provocando que el defensor esté pendiente, y si hay cambios defensivos que crean desajustes físicos, saber aprovecharlos.

En situaciones de juego de bloqueos entre postes, hay que saber captar rápidamente el momento en el que adquirir ventaja. En el *diagrama 15*, cuando (4) bloquea a (5), debe saber leer en este instante la defensa: si hay cambio o si los

defensores están mal colocados, debe tomar la mejor decisión para dar opción a (1) de que entre el balón directamente o a través de (5), que ha subido a ocupar la posición en el poste alto.

Para finalizar, podemos jugar también en situaciones de 4c4 donde el que bloquea es bloqueado. En el *diagrama 16*, con una posición de triple poste, (3) bloquea a (5) que corta al poste bajo del lado balón y el poste alto (4) va a bloquear para luego coger posición en el poste bajo del lado contrario. Cuando (3) sube para recibir, puede tirar o dar el balón interior a (4), que ha ganado la posición.

Otra posibilidad la tenemos si nuestro poste alto es un buen tirador de tres puntos desde las esquinas. Entonces, siempre aplicando el mismo concepto de bloquea y serás bloqueado, *diagrama 17*, (4) bloquea a (5), que sube al poste alto, y es bloqueado por (3) para abrirse a la esquina y recibir el pase de (1) para tirar. □

ATAQUE POR CONCEPTOS

Por **JAIME VENTURA** (Entrenador Gráficas Inca)

Este ataque por conceptos lo iniciamos con una alineación de dos bases en la parte de arriba, fuera de la proyección del tablero, y dos aleros abiertos abajo, *diagrama 1*.

(1), después de pasar, va a bloquear a (2); la clave de este movimiento es que (1) realiza el bloqueo siempre en un lugar fijo, y es (2) quien trabaja para llevar a su defensor encima del bloqueo, *diagrama 2*.

Si (1) pasa a (2) entonces realizará un bloqueo vertical al alero (3) de su lado, *diagrama 3*.

Los aleros, cuando pasan de abajo hacia arriba, intercambian las posiciones realizando un bloqueo el jugador del lado fuerte (3) al del

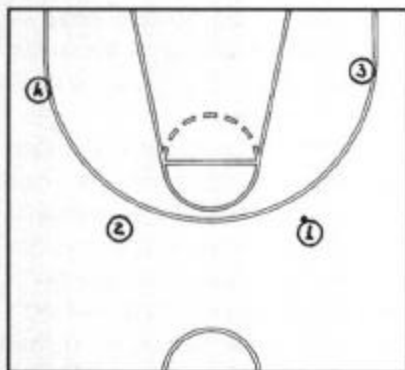


DIAGRAMA 1

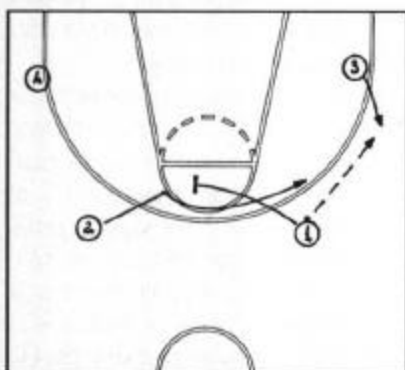


DIAGRAMA 2

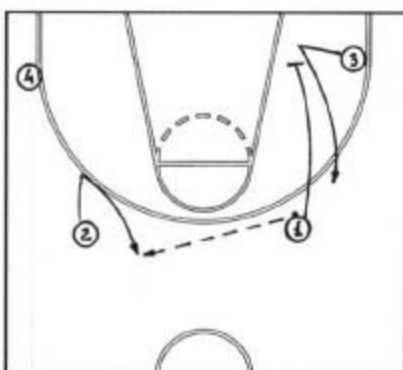


DIAGRAMA 3

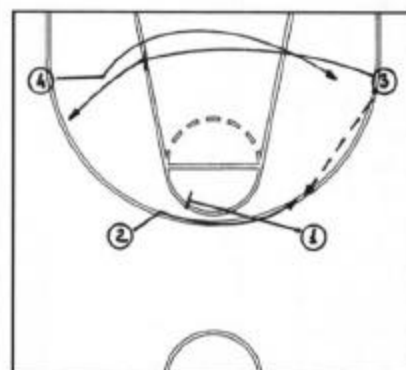


DIAGRAMA 4

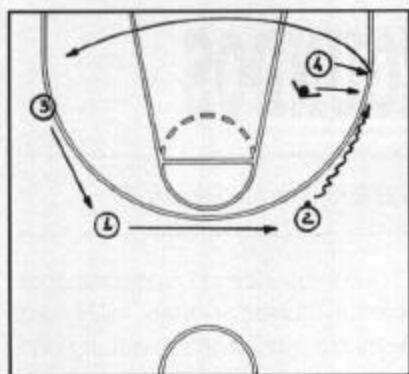


DIAGRAMA 5

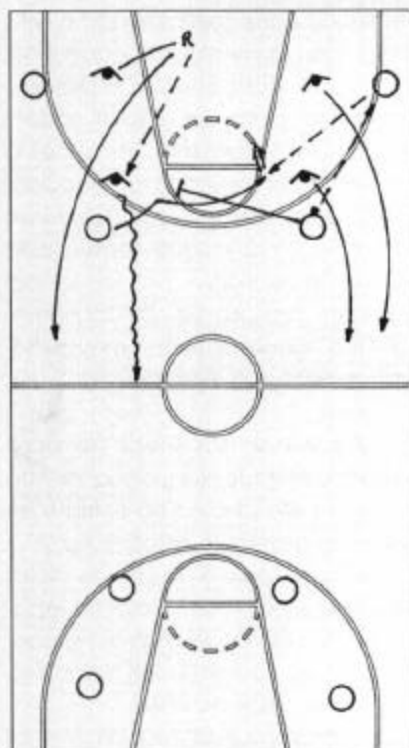


DIAGRAMA 6

lado débil (4), *diagrama 4*. Una vez realizado el corte, si (4) no puede

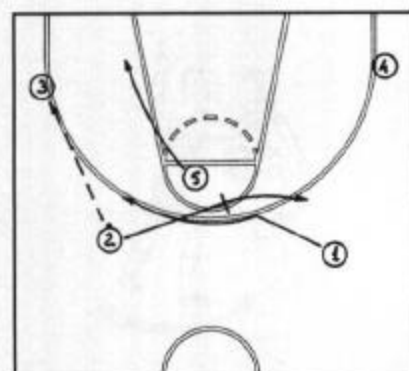


DIAGRAMA 7

recibir un pase directo porque le sobremarcan, realiza un corte en puerta atrás y los demás jugadores rotan, *diagrama 5*.

Los jugadores están constantemente cambiando sus posiciones y deben saber aprovechar las situaciones de ventaja que en cada momento se van creando. Esta forma de juego es muy beneficiosa para los jóvenes porque estos no juegan en posiciones fijas y además aprenden a repartirse los espacios. Un ejercicio muy interesante es meterlo a todo campo en un movimiento continuo 4c4. En una canasta juegan 4c4 siguiendo las normas explicadas; cuando hay canasta o robo de los defensores, estos salen a atacar hacia la otra canasta donde están

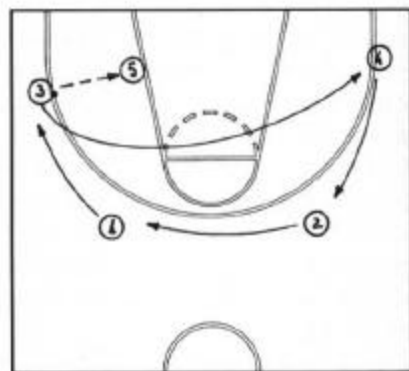


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9



esperando otros cuatro jugadores para defender. Podemos incluir, como variantes, que el equipo que ataca defienda hasta medio campo una vez que haya metido canasta o, si falla, realice un balance defensivo hasta medio campo, *diagrama 6*.

Una vez que los jugadores hayan asimilado estos conceptos de juego, introducimos al quinto jugador. Este jugará fijo dentro de la zona. Empezará en el área de tiros libres e irá moviéndose siguiendo al balón, *diagrama 7*. Cuando el alero (3) da un balón interior, *diagrama 8*, se va de la esquina cortando hacia el otro lado pero haciéndolo alejado de (5), para evitar la ayuda fácil, mientras los demás jugadores rotan. Cuando el balón está arriba, podemos realizar un bloqueo directo de espalda. (5) bloquea a (1) y continúa hasta el poste bajo. Cuando llega, el alero (4) corta al lado contrario y los demás rotan posiciones, *diagrama 9*.

El bloqueo para jugar un 2c2 lo podemos también realizar en la esquina, *diagrama 10*, con (5) que bloquea a (4), siendo el movimiento de los demás jugadores igual que los anteriores. □

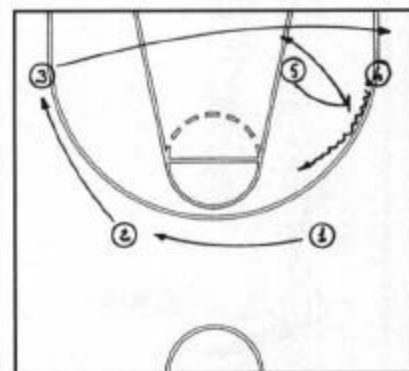


DIAGRAMA 10

LA REGLA DE LOS 5 Y 10 SEGUNDOS

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

Sin duda se trata de dos reglas que en principio no tiene gran dificultad de interpretación, pero pienso que este año se van a tener que aplicar con más asiduidad, al provocar los equipos con su juego que los contrarios las cometan.

Parece que este año algunos entrenadores en las máximas categorías quieren apostar por un juego más agresivo y presionante, con presión en todo el campo durante buena parte del partido, no solamente al final, produciéndose más 2c1 en las presiones a toda o media pista igual que en la propia defensa individual, etc.

Sin duda este tipo de juego, bienvenido sea, será imitado y copiado por buena parte de los entrenadores de otras categorías, produciéndose sin lugar a dudas más situaciones de 5 y 10 segundos en el baloncesto en general.

Hagamos un poco de historia. Entre las primeras 15 reglas de James A. Naismith la de los 5" no existía, solamente se menciona la puesta en juego para un saque lateral, en la cual se daban 5" para

efectuar el saque. La aplicación de la regla tal como la entendemos actualmente data de 1984, incorporándose al reglamento en el XII Congreso de la FIBA celebrado en



Munich. Antes, desde 1956, existía la regla pero se realizaba un saito entre dos, cuando se cometía la infracción.

El espíritu de la regla es forzar al jugador atacante a jugar el balón, al ser presionado por un contrario, evitando que pueda entretenerse sin jugar hasta el final de los 30" o hasta el final de tiempo.

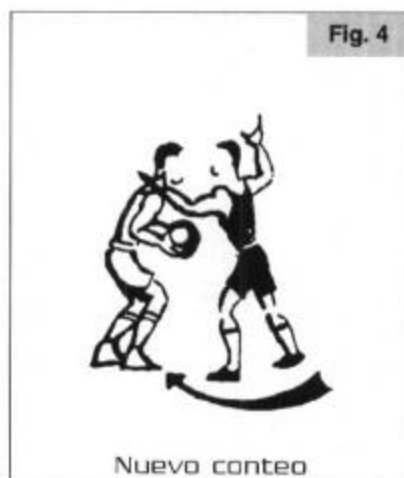
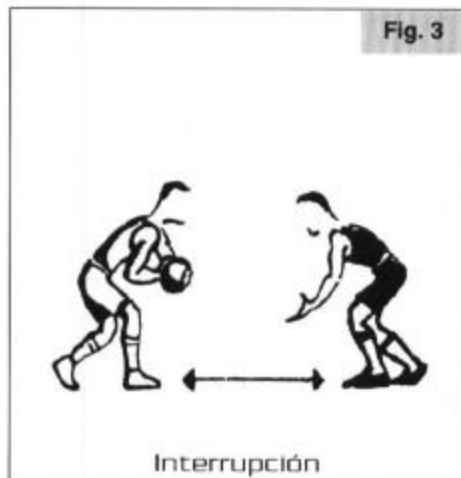
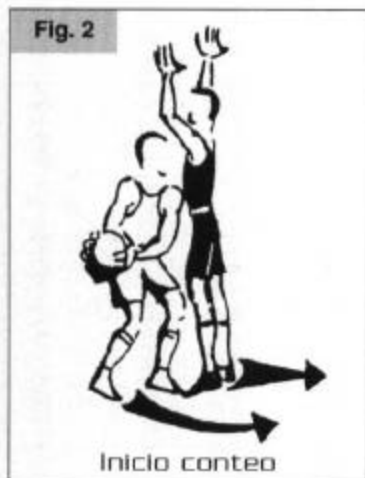
La infracción de 5" ocurre cuando un jugador está defendido estando con control del balón y estrechamente marcado, no pudiendo ni pasar, ni tirar, ni botar o regatear durante cinco segundos. Teniendo como penalización a esta infracción la pérdida de control del balón, al entregárselo al equipo contrario para un saque lateral desde el lugar más próximo a donde se ha cometido la infracción.

El concepto "estrechamente marcado" hay que entenderlo como la tentativa por parte del jugador contrario de intentar defender de forma activa y muy próximo al contrario; ejemplos *fig. 1, fig. 2, fig. 4.*

El defender las líneas de pase estando alejado del jugador al que se está defendiendo no entraría en el concepto antes descrito. *Fig. 3.*

La cuenta de 5" se puede iniciar tanto al principio de iniciar un regate como al final del mismo, no contando así durante el dribbling, donde se debe detener.

El mayor problema arbitral es que los árbitros deben estar concentrados para iniciar la cuenta de



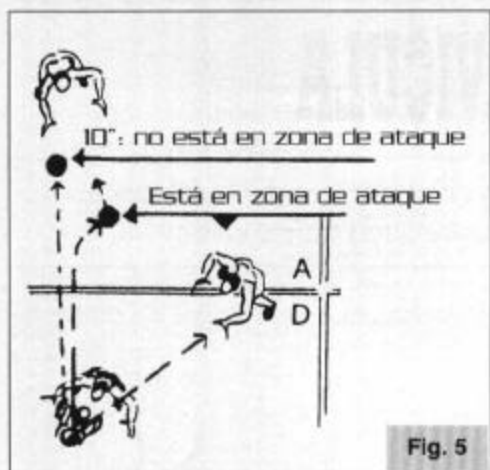


Fig. 5

delantero del equipo poseedor del mismo y éste toca:

- a) el suelo del campo de ataque, o
- b) un jugador o árbitro, que tiene parte de su cuerpo en contacto con el campo delantero.

Hay que fijarse en que si el balón está por el aire fruto de un pase, encima de la zona delantera, se

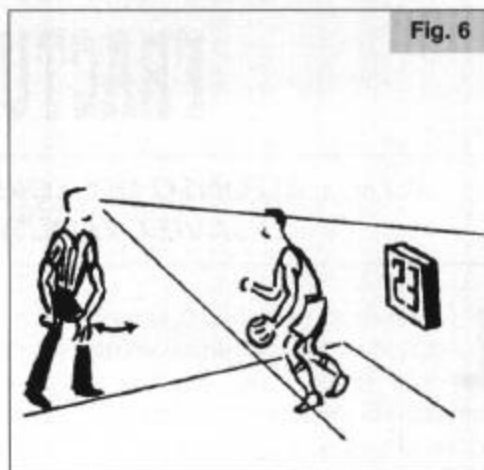


Fig. 6

los 5" inmediata después de que se produzca la situación de marcaje agresivo, a la vez que se inicia la cuenta de forma visible con las manos, con el fin de comunicar a todos el inicio de la cuenta.

Regla de los 10"

Empecemos por la historia de esta regla, que sin duda es curiosa. Se trata de una regla muy particular, que se ha ido modificando a lo largo de la historia de la siguiente forma: CUADRO 1.

La regla nos indica que cada vez que un jugador gana el control de un balón vivo en su campo trasero tiene 10 segundos para trasladar el balón a su campo delantero.

La cuenta empieza cuando un jugador establece el control del balón en su campo trasero, dentro del terreno de juego, y termina cuando el balón llega al campo

produce infracción de 10" al no cumplirse ninguno de los puntos anteriores. Fig. 5.

drá derecho a unos nuevos 10 segundos porque habrá empezado un nuevo período de balón vivo.

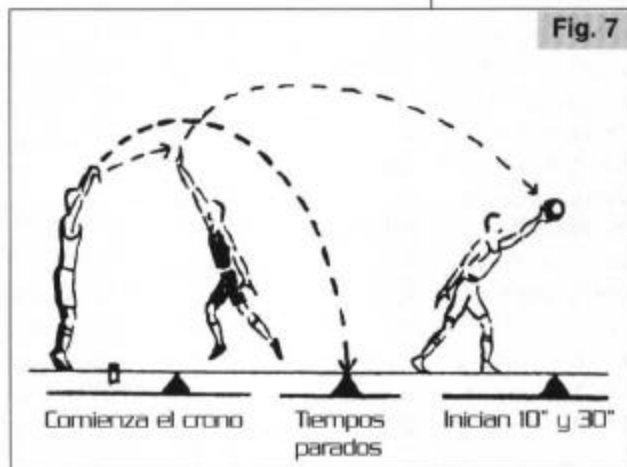


Fig. 7

Cuando el balón sale de los límites del terreno de juego porque se ha cometido una violación o una falta, teniendo el mismo equipo que sacar desde su campo trasero, ten-

drá derecho a unos nuevos 10 segundos porque habrá empezado un nuevo período de balón vivo. Los 10 segundos son contados por el árbitro y no tiene relación con el reloj de los 30 segundos. De todas formas se recomienda siempre a los árbitros que controlen con la mirada el reloj de 30", para hacer coincidir la infracción de

10" con el reloj de 30" marcando 20". No obstante, puede no coincidir la cuenta por un error del operador de 30" o del árbitro en su cuenta particular.

Los árbitros deben hacer la cuenta de los 10" también de forma visible como la de los 5". El responsable de los 10" es el árbitro de cola, el más retrasado con respecto al ataque. Fig. 6.

Recordar que el inicio de los 10" coincide con el de los 30" pero no tiene que coincidir con la puesta en marcha del reloj del partido. Incluso si después de sacar no toca a nadie, no se inicia ninguna cuenta. Fig. 7.

Ahora sólo nos queda esperar que todo esto favorezca al baloncesto. □

CUADRO 1 REGLA DE LOS 10 SEGUNDOS

II Congreso Mundial	Berlin	1935	Se introduce la regla sin grandes matices
VI Congreso Mundial	Roma	1960	Se anula la regla
VIII Congreso Mundial	México	1968	Sólo se aplica en los últimos 3 minutos y en las prórrogas
IX Congreso Mundial	Munich	1972	Se vuelve a aplicar en todo el partido
X Congreso Mundial	Montreal	1976	Matiza el tema de control de equipo
XIV Congreso Mundial	Buenos Aires	1980	Se matiza el control del jugador

FRACTURAS DE CLAVICULA

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

La clavícula es un hueso superficial que se encuentra en la cara anterior del hombro y forma parte de su complejo conjunto de articulaciones.

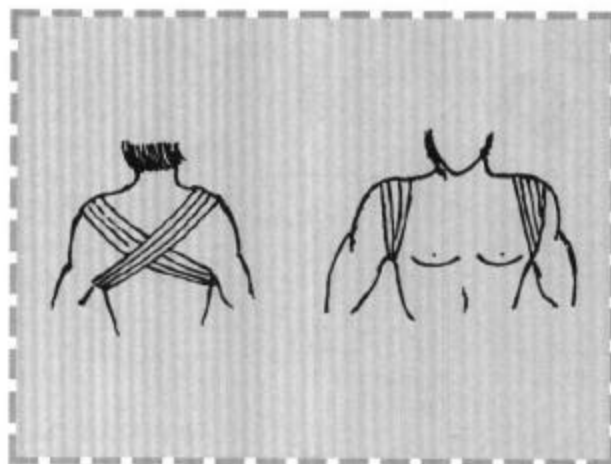
Por su situación, prácticamente subcutánea, se encuentra desprotegido y por lo tanto es vulnerable frente a los traumatismos directos como los que pueden ocurrir en ciertos deportes por choque entre dos jugadores como puede ser en el rugby. Sin embargo la causa más frecuente de su rotura no es un traumatismo directo, sino la caída sobre el hombro como ocurre frecuentemente en ciclismo o motorismo, o bien apoyando el brazo como ocurre en las caídas de caballo durante pruebas hípcas donde esta lesión es la más frecuente con ventaja. (Figura 1). Sin miedo a equivocarnos podríamos en definitiva decir que es raro el deporte en el que no se pueda producir esta fractura tras una caída, y así podríamos mencionar el judo (sobre todo en los niños o en luchadores poco experimenta-

dos durante las caídas al tatami), el esquí, el baloncesto o el balonmano.

Tras el accidente, el deportista notará generalmente un crujido que se acompaña de dolor y deformidad en la cara anterior del hombro. Para mitigar el dolor, el lesionado se sujeta el miembro fracturado con el brazo contrario, inclinando la cabeza hacia el lado de la fractura para relajar la musculatura del cuello que se inserta en la clavícula, sobre todo el esternocleidomastoideo. El movimiento del brazo resulta doloroso y la palpación de la zona anterior del hombro aumenta el dolor, pudiendo a veces poner en evidencia una forma o movilidad anormal de la clavícula en relación con el lado sano.

A pesar de que estos síntomas permiten hacer el diagnóstico con facilidad, el examen radiológico nos va a confirmar la existencia de una discontinuidad en la clavícula.

El tratamiento es sencillo en la mayoría de los casos y es suficiente la colocación de una ortesis llamada en "ocho posterior" que puede realizarse con un vendaje algodónado bien almohadillado en la zona de las axilas para evitar roces (Figura 2), o adquirirse en una ortopedia donde existen este tipo de dispositivos fabricados



▲ FIG. 2

de forma comercial y que se adaptan fácilmente. La inmovilización deberá mantenerse durante 4 semanas y controlar posteriormente la consolidación del hueso que suele ser la norma mediante un nuevo estudio radiológico transcurrido este plazo. La rehabilitación no suele ser necesaria en casos de deportistas ya que es rara la pérdida de movilidad en el hombro, requiriendo eso sí una musculación a este nivel antes de reanudar el ejercicio más o menos específica en relación con el deporte que se practique.

Las complicaciones de estas fracturas son excepcionales, aunque por su cercanía podrían lesionarse los vasos o los nervios que pasan junto a la clavícula en casos de accidentes muy violentos.

Finalmente, aunque la cirugía no es necesaria en la mayoría de los casos, en algunos deportistas del mundo del motor (motoristas, automovilistas) algunos cirujanos son partidarios de colocar una placa con tornillos que permita una más rápida vuelta al deporte. □



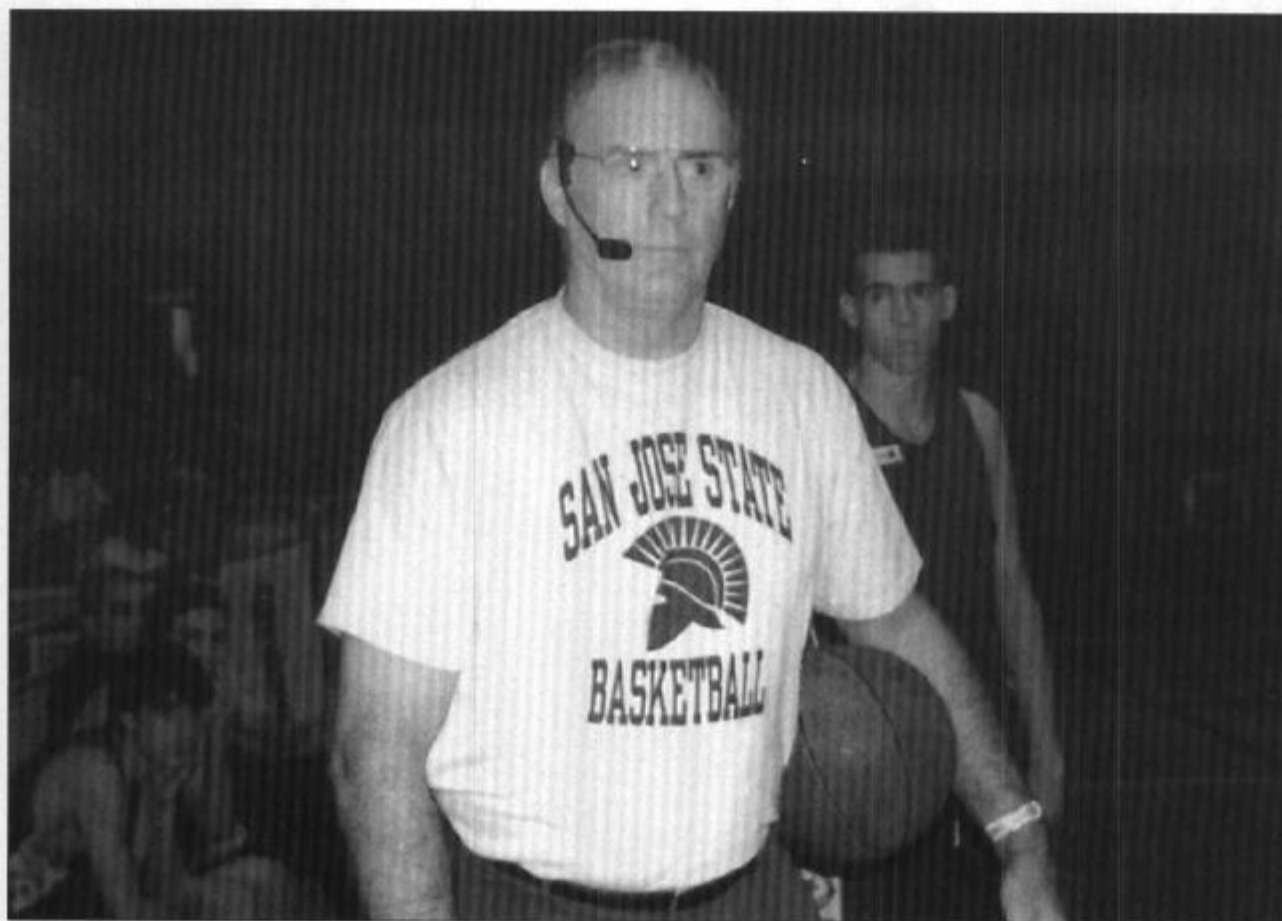
▲ FIG. 1



No. 1

equipamiento
y lentaxiales
demazilux s.l.

Av. Industrial - P. Vaies Altos, calle G, n.º 18
Carretera de Barcelona, Km. 334,3
Tel. (976) 10 83 48 - 10 83 70 • Fax (976) 10 70 00



STAN MORRISON, PURO SABOR AMERICANO

Por **JOSE MANUEL FERNANDEZ** (Periodista)

Stan Morrison es un americano químicamente puro. En su vida profesional respira ese aire caliente del mejor baloncesto del mundo. Nadie como él puede explicar cuales son sus sensaciones a la hora de entrar en una pista de juego. Tiene la magia del entrenador universitario, que es una mezcla de sargento, educador y experto en una materia lla-

mada basket. Su conexión con el mundo hispano es amplia por sus experiencias en Centroamérica y, sobre todo, porque descubrió nuestro país a principios de los años 60 cuando fichó como jugador del Real Madrid, donde estuvo una temporada, además de acudir como conferenciante a varios clínicos organizados por la Asociación Española.



➔ Su trayectoria en los banquillos está avalada por un traslado bien hecho en varias Universidades de Estados Unidos. Ahora mismo, es el entrenador jefe de San José/California. Tener delante a un entrenador de su categoría es todo un privilegio, pues encandila por su filosofía de trabajo. Uno de los capítulos más interesantes de nuestra conversación fue su disección sobre la planificación y la vida universitaria de los jugadores.

—¿Cuáles son las reglas de oro que deben conocer?

—*Por mi experiencia deben ser pocas, pero muy claras. No avergonzar nunca ni a tu familia ni a tu Universidad. Estar al cien por cien física y mentalmente. Devolver lo mismo o más de lo que otros te han dado. Esto quiere decir que tú me tienes que dedicar tres horas al día durante 4 días de la semana, y yo te regalaré en el futuro 24 horas para toda tu vida.*

—¿Cómo se logra ese objetivo?

—*El entrenador tiene que ser duro y líder. No es cuestión de pegar ni gritar, sino exigir y cumplir lo pactado. Es necesario crear niveles de expectación para mantener la concentración del jugador y evitar que se desconecte del trabajo. Hay que conseguir un respeto total a los compromisos de grupo, empezando por el compromiso académico y siguiendo por el compromiso atlético y deportivo. Todos deben firmar ese simbólico contrato donde no puede haber zonas grises, porque o es blanco o es negro. Quien no esté dispuesto a seguir adelante en esas condiciones debe abandonar antes en beneficio propio y del grupo. Todos deben marchar en la misma*

“

El jugador nunca debe avergonzar ni a su familia ni a la Universidad. Tiene que estar al cien por cien física y mentalmente.

”



▲ Atento observador de todos los detalles.

dirección, porque la unidad será una de sus armas más poderosas y nadie puede olvidar que la palabra equipo empieza siempre con una gran E... mayúscula!

—¿Siempre le habla tan claro a los jugadores?

—*No conozco ni otro camino ni otra filosofía de trabajo. Nos interesa en su dimensión total. No tenemos temas tabú. En lo deportivo ya ha quedado claro, y en lo personal se tocan a fondo temas como el SIDA, las relaciones con las chicas, con la prensa, las drogas y hasta las apuestas ilegales. Todo ello forma parte de su entorno y tiene que recibir toda la información posible para enfrentarse a ellas como las máximas garantías de éxito.*

“

El entrenador tiene que ser duro y líder. No es cuestión ni de pegar ni de gritar, sino exigir y cumplir lo pactado.

”

—¿Qué recuerda de su paso por el Real Madrid?

—*Fue una experiencia inolvidable. Fue en la temporada 61-62 y por lo tanto han pasado ya unos 36 años y a veces en mi memoria me parece que fue ayer. Tengo el recuerdo de un Pedro Ferrándiz muy inteligente. Es cierto que ahora los entrenadores saben diez veces más, pero él era un número uno en orga-*

nización y motivación. Sabía siempre cual era el botón que debía tocar de cada jugador para conseguir lo que él quería. Esa sensibilidad le hacía invencible en uno contra uno cuando se enfrentaba a alguien. Recuerdo que una vez perdimos un partido de Copa de Europa por 16 puntos de diferencia y entonces era a eliminatoria pura, y por lo tanto había que superar esa desventaja en el encuentro de vuelta. Salimos a la pista todos unidos y jugamos como leones. Unos segundos antes del salto inicial se acercó a mí Lluís Cortés y me dijo: "estamos cero a cero y no 0-16 y hoy tú eres un español más". Le prometo que aquello me llegó al alma y me sentí como un toro. Superamos la eliminatoria y al final todos los jugadores de los dos equipos terminamos sentándonos en el suelo. Había sido un partido a vida o muerte, extenuante y Ferrándiz había tenido mucho que ver en todo ello.

—¿Hacia dónde va Europa?

—El progreso ha sido extraordinario en los últimos años. Los jugadores saben baloncesto, lo entienden todo, dominan el juego moderno de dentro-fuera y han mejorado muchísimo el

**“
Nos interesa la dimensión total del jugador. En lo personal tocamos a fondo temas como el SIDA, las relaciones con las chicas, la prensa, las drogas o las apuestas ilegales.
”**

tiro. Cada vez hay menos diferencia con Estados Unidos. Sin embargo, su asignatura pendiente es la defensa, que es el arma más poderosa para ganar. Es una cuestión de mentalidad y hay que empezar a trabajar duro en los entrenamientos, porque luego así es como juegas.

—¿Los yugoslavos son los que más le impresionan?

—Sí, pero también los Italianos. Los primeros son muy hábiles en



▲ Disciplina y trabajo son sus lemas.

defensa porque saben esconder muy bien sus defectos, hacen perfecto los balances, saben leer las defensas del rival y son unos virtuosos en el pase. Los segundos no son tan perfectos técnicamente, pero tienen más emoción y a mí me gustan los jugadores con corazón, pero que nunca pierden la cabeza.

—¿Hay que sacarse el sombrero delante de Kukoc?

—Su trabajo en la NBA tiene mucho mérito. Los Bulls lo necesitan

**“
Tengo el recuerdo de un Pedro Ferrándiz muy inteligente. Sabía siempre cual era el botón que debía tocar a cada jugador.
”**

por su talento y, sin ser una estrella de la dimensión de Jordan o

Pippen, sí que es capaz de convertirse en una pieza fundamental en el engranaje del equipo y una muestra de ello es su rol de ser el mejor sexto hombre de la NBA. Sin embargo, el jugador yugoslavo que más me impresionó fue Drazen Petrovic, pues si no hubiera tenido la desgracia de morir en accidente, estoy seguro que hubiera sido uno de los jugadores determinantes de la NBA y fundamental en cualquiera de las franquicias donde hubiera jugado.

—¿Qué nos puede decir de Roberto Dueñas?

—Es un gran proyecto y pienso que los Bulls han sido muy avisados al escoger en el draft. Es una inversión de futuro para Chicago, pero

a otro nivel todo depende de él mismo. Me explico. Tiene unas manos fabulosas, entiende el juego y pasa muy bien para ser un hombre tan grande. Tiene que mejorar su espíritu competitivo y ganar en habilidad, pero para ello debe vivir las 24 horas del día para el baloncesto. Las pesas le permitirán mejorar su velocidad y en defensa se debe convertir en una montaña para el ataque rival. Si quiere tener una vida, ahora está delante de su

“

En un partido con el Real Madrid mi compañero Lluís Cortés me dijo: hoy tú eres un español más. Aquello me llegó al alma y me sentí como un toro.

”

gran oportunidad y si cuaja en el gran jugador que apunta, estoy seguro de que España podrá subir al cielo en las competiciones internacionales, que es tanto como tener garantizado el podio.

—¿Cuál es su valoración del draft de la NBA de este año?

—El número uno es Tim Duncan y será un gran refuerzo para los Spurs. Junto a Robinson pueden hacer una pareja imparable. Es un chico que puede jugar también de cuatro durante algunos minutos, defiende y tira bien, tiene corazón y buenos fundamentos. Mi jugador preferido en esta elección es Rick Van Horn, un alero alto que es capaz de situarse también de ala-pívot, que pasa, defiende tira y rebotea duro, aunque debe mejorar físicamente para elevar todavía más su nivel de juego. En mi equipo he tenido a Olivier Saint-Jean, un chico de origen francés que dará mucho que hablar en el futuro. Es un excepcio-

“

Kukoc no es una estrella como Jordan o Pippen, pero es una pieza fundamental en el engranaje de los Bulls. Drazen Petrovic hubiese sido un jugador determinante en la NBA.

”

nal atleta y un diablo en la pista. Será una de las grandes sorpresas de la temporada en la NBA.

—¿Michael Jordan tiene algún límite?

—Yo no le conozco ninguno. Es la perfección dentro de una pista de basket. Si quiere puede estar seis o



▲ Muy preciso en sus explicaciones.

siete temporadas más jugando y estoy seguro que podría mantener perfectamente un promedio de 20 puntos. Tiene la mentalidad más fuerte que nadie y su historia le pesa a los rivales como una losa. Domina perfectamente sus impulsos y no le importa nada el ayer, ni siquiera los anillos que ha ganado. Sólo le importa el presente y cuanto más rabioso mejor. Vive para la competición y cuando juega sabe que puede ganar de diferentes formas y él sólo escoge la que más le conviene. Todos sus rivales le conocen, pero no le pueden parar. Es un jugador que busca la perfección en el trabajo diario, pues es fiel a la idea

“

Dueñas tiene unas manos fabulosas y si cuaja como jugador, España podrá subir a los cielos.

”

de que juegas como entrenas. El equipo es parte de su familia y si no estás con él te mira y te puede matar. Siempre lo da todo y eso mismo le exige a los demás. Tiene un gran peso moral dentro del grupo y tiene capacidad para expulsar a cualquiera de un entrenamiento si no se involucra en la dinámica de trabajo de equipo.

► —¿Shaquille O'Neal es otro mundo?

—Es más joven y tiene demasiadas diversiones en su vida. Sólo tiene que levantarse una mañana y pensar que quiere ser el mejor y decidir como quiere conseguirlo. A partir de ese momento no tendrá problemas para ser el número uno y hacer a su equipo campeón. Es como una montaña que nadie puede subir. Tiene una fuerza descomunal y una capacidad casi infinita. Es el más fuerte y tiene que hacerlo por él mismo, pero debe empezar por poner los pies en el suelo.

—¿Cómo valora sus contactos con los entrenadores españoles?

—Tengo una gran simpatía por este país al que descubrí hace muchos años. Hace más de 30 años que sigo su baloncesto, me interesa

“

Jordan tiene la mentalidad más fuerte que nadie, no le interesa el pasado ni los anillos que ha ganado, sino el presente rabioso.

”

la marcha de sus equipos, sus jugadores y sobre la evolución de sus entrenadores. Han mejorado de forma espectacular y están entre los mejores del mundo. Mi consejo es que se relacionen lo máximo que puedan con sus colegas, porque ello siempre les hará más ricos en su profesión.

—¿Cómo vive la experiencia de un clinic?

—Con la máxima intensidad, como vivo todo el baloncesto. Para mí es una satisfacción ser invitado de la Asociación Española de Entrenadores y agradezco a su presidente Anton Comas las gestiones que ha realizado. Es una experiencia muy saludable para cualquier entrenador, porque durante unos días tienes la oportunidad de intercambiar ideas, conocimientos y

sobre todo abrir tu mente para la vida ni en el basket se puede vivir de la mentira. La honestidad tiene que elevarse a un grado supremo y no dejar oscurecer partes de su vida. El basket es una cien-

“

O'Neal será el mejor el día que se levante y decida como quiere conseguirlo. Tiene una fuerza descomunal y una capacidad casi infinita.

”



▲ La mejora, en todos los sentidos, de los jóvenes jugadores es su principal objetivo.

—¿Qué consejo le daría a las nuevas generaciones de entrenadores?

—Que vayan siempre con la

verdad por delante, pues ni en la vida ni en el basket se puede vivir de la mentira. La honestidad tiene que elevarse a un grado supremo y no dejar oscurecer partes de su vida. El basket es una cien-

“

Un clinic es siempre un excelente marco para desarrollar nuestra actividad.

”

cia y es muy importante intercambiar ideas con los demás. El basket es nuestra vida y por ello debemos ser siempre fieles a nuestras ideas. □



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

