

# ELUNICE

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año II - Núm. 4 - Enero 1989

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID

The FIBA Study Centre and Research Department is one of the Departments of FIBA Basketball Promotion GmbH, a limited company, 100% owned by FIBA, the International Basketball Federation, with its headquarters in Munich.

The FIBA Study Centre was founded in 1994 (at first under the name of FIBA Sport Projekte) to encourage the growth of sports facilities. Its technical advisory body, together with a consortium of Partners, is working towards the standardisation of the rules and specifications for basketball-related equipment and materials as well as towards the uniformity of basketball halls for the image of FIBA and the safety of players and public.

The experience gained during these four years of hard work is invaluable and must be passed on to all basketball federations and clubs. Even other sports federations can profit by it and we are always willing to help with all types of problems pertaining to the building, construction and refurbishing of sports halls.

Part of our knowledge has been collected within two "Guides", the "Guide to Basketball Facilities for High-Level Competitions" and the latest "Guide to Small Basketball Facilities". Both deal with and find solutions to many problems that arise during the building and management of sports facilities.



**Aldo Vitale**  
Managing Director  
FIBA Basketball  
Promotion



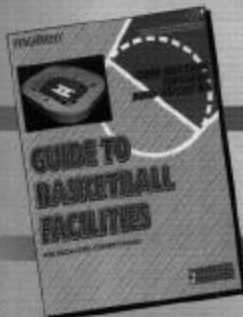
**Nicole Appleby**  
Head of the FIBA  
Study Centre and  
Research Department



**Pier Luigi Marzorati**  
Technical Coordinator  
FIBA Study Centre and  
Research Department



**FIBA STUDY CENTRE  
GUIDES TO BASKETBALL FACILITIES**



These Guides can be obtained from:  
**Nicole Appleby**  
FIBA Basketball Promotion GmbH

Study Centre and Research Department  
Boschetsrieder Straße 67  
D-81379 Munich | Germany

Tel.: ++49-89-74815868

Fax: ++49-89-74815888

e-mail: [secretariat@office.fiba.com](mailto:secretariat@office.fiba.com)



**Senoh**



**3M**

**JUNCKERS**



**Robbins**  
SPORTS SURFACES

**ONDAVISION**

**SPORT COURT**

**GES**

**PORTER**  
It's What the Pros Play On!

**TARAFLEX**

**SIEMENS**

**ELECA**

**Philips Lighting**

**MAPEI**

GARRETT SPORTS, INC.  
Founded in 1963

**MONDO**

**BERTELÉ**  
ELECTRONICS

**Champion**  
U.S.A.

**FOX 40**

## NECESIDAD DE COLABORAR

**E**l factor diferencial del Baloncesto respecto a la organización deportiva en otras modalidades se produce a partir de la creación de Asociaciones. Primero fue la **Asociación de Entrenadores**, más tarde la **Asociación de Clubs masculinos de 1ª División**, **Asociación de Clubs masculinos de 1ª División B**, **Asociación de Jugadores**, **Asociación de Jugadoras** y finalmente, **Asociación de Arbitros**. Creo que he expuesto correctamente el orden de aparición en el tiempo de cada una de las Asociaciones y está claro que los entrenadores hemos sido los pioneros en definir la necesidad de asociarse de forma colectiva para defender los intereses concretos de nuestro estamento frente al conjunto del ámbito baloncestista. Más tarde han ido apareciendo otras, como se ha dicho, con distintos cometidos, distintas competencias y también distinta fuerza y significación. En cualquier caso se trata de entidades que aunan los intereses de colectivos definidos dentro de nuestro deporte.

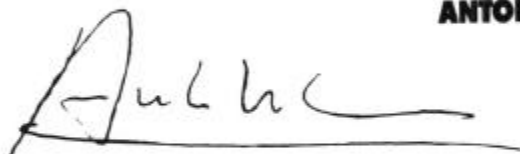
Este preámbulo lo introducimos para centrar un tema que está de actualidad, que no es otro que los distintos posicionamientos políticos —de política deportiva— de cada una de estas Asociaciones ante la Federación y entre ellas mismas. Es natural que en un momento de gran desarrollo de nuestro deporte haya fricciones y conflictos de intereses. Así, es normal que las Asociaciones de Clubs defiendan el desarrollo de sus competencias frente a la Federación, que es depositaria natural de estas competencias y las encomienda a la A.C.B. y a la A.C.B.F., según los propios estatutos federativos. Claro que la Federación también se siente obligada para no caer en dejación de funciones que podrían perjudicar a terceros a controlar la cesión de estas competencias. Así se produce un conflicto de definición sobre la capacidad jurídica de unos y otros sobre estas competencias y las consecuencias económicas y de poder que este conflicto representa. También es normal que haya cierta fricción entre Asociación de jugadores, que representa la parte contratada y la Asociación de Clubs, que obviamente es la parte contratante.

En este conflicto general, los entrenadores tenemos nuestro papel, pero debemos medirlo. No en vano somos los pioneros y el estamento más sedimentado. Somos parte contratada, pero muchas veces representamos los intereses de los Clubs frente los jugadores. Somos una especie de difícil definición a la que no nos importa demasiado quien organice la competición aunque nos gustaría que se nos consultara y que ésta resultara provechosa para el desarrollo posterior de nuestro deporte. En definitiva, no debemos tener un posicionamiento de bandos, si no una defensa puntual de cada uno de nuestros intereses frente a unos y a otros. O lo que es lo mismo, junto a todos.

Cuando me he planteado escribir estas líneas quería llegar a expresar la necesidad de que la A.E.E.B. colabore cada vez más con todas las Asociaciones y con la propia Federación en todo tipo de actuaciones para desarrollar proyectos distintos y más creativos que beneficien al Baloncesto, para contrastar opiniones y también para aunar posturas en defensa de intereses propios y generales. Vaya pues desde esta página la expresión de esta necesidad y por lo tanto, la oferta a todo el ámbito Baloncestista de nuestra colaboración para todo aquello que vaya a significar progreso.

**ANTON M. COMAS I COMA**

Presidente A.E.E.B.



## A VUESTRA DISPOSICION

**E**n nombre del Consejo Superior de Deportes quiero saludar al colectivo de entrenadores agrupado en la **Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto**, que me brinda la oportunidad de dirigirme a vosotros a través de vuestra revista.

La existencia de una Asociación que reúne a los técnicos de baloncesto es un hecho importante dentro del desarrollo del baloncesto español, que no pasa desapercibido para el Consejo Superior de Deportes.

En un deporte en auge y cada vez más profesionalizado, como es el baloncesto, el entrenador cumple un papel importante y no puede quedarse atrás en su nivel de conocimientos.

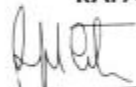
El hecho de que a través de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto se publique una revista técnica, se realicen clinics y seminarios y se produzca material audiovisual, ayuda a la progresión y mejora del nivel de los técnicos bajo cuya responsabilidad transita el progreso de un deporte cada vez más arraigado en la sociedad española.

La A.E.E.B., a través de las asociaciones autónomas y en colaboración con el C.S.D., pueden realizar programas beneficiosos para el baloncesto español.

El baloncesto necesita de acuerdos urgentes entre todas las instituciones y colectivos implicados en su práctica: Federación Española, Asociación de Clubs, jugadores, árbitros y entrenadores. Es por ello que desde un colectivo organizado como el vuestro, es más fácil el diálogo, y al mismo tiempo que os llamo a un esfuerzo común para que este diálogo alcance un buen puerto, os aseguro que desde este Consejo Superior de Deportes nos tendréis siempre a vuestra disposición para ayudaros en todas aquellas iniciativas que supongan mejorar este bello deporte.

**RAFAEL CORTES ELVIRA**

Director General de Deportes del C.S.D.



**Edita**  
A.E.E.B.  
**Edición internacional**  
E.D.B. S.r.l.  
**Presidente**  
Antón M. Comas i Coma  
**Director**  
Ramón Guardiola  
**Director internacional**  
Dan Peterson  
**Coordinación general**  
Francisco Miret  
**Traducción**  
Franco Pinotti

**Coordinación editorial**  
Text J.S.  
**Han colaborado en este número**  
Tom Miller, Dennis Mishko, Joe Huber, Leonard MacPhee, Jeffrey Risener, Dan Peterson, Ettore Messina, Guido Novello, José M.ª Buceta, A. Del Corral, A. Vaqueiro, Jaime Andreu, E. Miret Magdalena, José Ramón Ramos, John Comiskey.  
**A.E.E.B.**  
Redacción y publicidad: Jorge Juan, 82  
28009 MADRID  
Teléfonos: (91) 275 35 65 - 275 21 81

**Distribución**  
Gratuita a todos los socios  
**Fotocomposición**  
TADAE, S.A.  
**Impresión**  
CHODES  
**Depósito legal:** M-26999-1988  
**ISSN:** 0214-2653

(c) 1989 A.E.E.B. - Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

## Contra la zona

1. Juego interior con el balón.
  - a) El balón está por debajo de la línea interior del círculo del tiro libre: tirar.
2. Ventaja numérica.
  - a) Llevar el balón donde tenemos ventaja de 3c2.
3. Romper la protección.

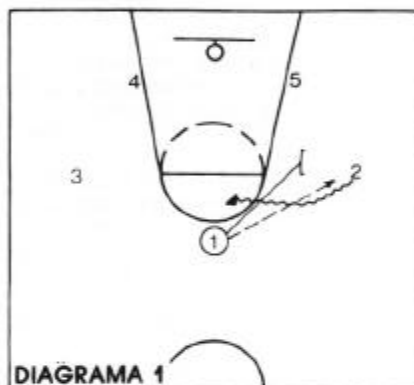


**Diagrama 1:** Volver botando en la posición de base manteniendo lejos al defensor. (1) pasa a (2) y bloquea en la parte interior de la defensa. (2) pasa por encima del bloqueo para el tiro o el pase al compañero designado.

**4.** Obligar la zona a moverse o a trabajar.

- a) No tirar a la primera oportunidad.
- b) Intentar siempre el tiro de cerca.
- c) Giro del balón cambiando de lado.

d) Recordar que la defensa trabaja duro en un par de ocasiones, luego suele aflojar y desfallecer.

**5.** Definir la selección de tiro.

- a) Establecer una tabla de porcentajes de tiro en los entrenamientos para determinar quién puede tirar desde cada punto. Hacer trabajar a los ayudantes.

**6.** En las aperturas de balón, pararse y luego desplazarse.

- a) Cuando el balón va hacia dentro al poste bajo, los jugadores tienen

que subir y pedir el balón.

- b) Los jugadores deben conocerse, conocer los respectivos movimientos, dónde están situados y qué van a hacer.

**7.** No interrumpir el bote si no tenemos nada más que hacer.

- a) La defensa retrocederá ante un mediocre tirador.

**8.** A la vez que se mueve el balón, deben moverse los jugadores.

- a) Si la defensa zonal se aleja del atacante, éste debe moverse hacia el balón.

**9.** No esperar el balón.

- a) Cada vez que se efectúa el pase, moverse hacia el balón para poder recibir y estar preparados para el tiro.
- b) Agarrar el balón con las dos manos y apoyar en ambos pies, así se puede elegir cualquier dirección de movimiento.

**10.** Atacar y buscar el balón.

- a) El poste debe usar su cuerpo para bloquear al defensor y tener así mayor espacio para jugar.

## Fundamentos

**1.** La sencillez es el arte del buen juego.

**2.** Reconocer las maneras para atacar la zona.

**3.** Las posiciones de tiro.

- a) Dónde y quién debe tirar.
- b) Conocer los movimientos según los distintos tipos de zona.

**4.** Tiros y fintas de pase.

- a) Prepararse un tiro para sí mismo.
- b) Preparar un tiro para los otros compañeros.

**5.** Coger y pasar el balón con las dos manos.

- a) Este punto es una **obligación**.

**6.** Utilizar los stack.

- a) Stack alto/stack bajo.
- b) El uso del stack crea problemas de ajustes para la defensa.

**7.** Utilización de los bloqueos.

- a) Utilización de los bloqueos en la parte baja de la zona.



**Diagrama 2:** (1) pasa a (2), (4) sale del bloqueo de (5) e intenta recibir de (2).

**8.** Movimientos flash detrás de la zona.

- a) Crear problemas con el poste bajo detrás de la línea baja de la defensa y con un poste situado arriba.

**9.** Pases en diagonal que saltan la defensa.

**10.** Llenar la línea de fondo en el lado del balón.

- a) Colocar un jugador en la esquina y trabajar la línea de fondo.

**11.** Despejar botando el lateral o efectuar un corte bajo.

- a) Distintas formas de atacar pueden crear dudas en la interpretación defensiva.



**Diagrama 3:** Bote en posición de ala con (2) que efectúa un corte bajo hacia la posición central para intentar recibir el balón.

tentar recibir y tirar o cambiar de lado.

## 12. Descargar al poste alto.

a) Pase al poste alto que se desmarca en el centro.

Diagrama 4: (1) pasa a (4) que se abre al poste alto. (4) se gira interiormente para tirar, pasar dentro al



DIAGRAMA 4

compañero libre, penetrar o jugar con el perímetro.

## 13. Rotación interior.

a) Crear distintas zonas de ataque con los postes.

b) Los bloqueos son eficaces para crear problemas.

Diagrama 5: (1) pasa a (2). Este busca a (4) y a (5) que cortan por el área hasta la esquina.

## 14. Pasador al poste.

a) Jugadores en el perímetro preparados para moverse hacia adelante.



DIAGRAMA 5

Diagrama 6: (1) pasa a (4) que sube al poste alto. (4) se gira interiormente y busca a (1) que se ha desplazado o a otros jugadores que se han movido por el perímetro en los espacios vacíos.

## 15. Tipos de pase.

a) Picado, recto o lob.

b) El contacto visual marca la coordinación de la maniobra.

## 16. El jugador de perímetro se sitúa



DIAGRAMA 6

cara a canasta.

Diagrama 7: Rotación del box, probarla contra distintos tipos de zona. (1) pasa a (2) o a (3), mientras (4) se mueve hacia el balón por la línea de fondo. (5) efectúa un movimiento en



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 8

"caja", moviéndose con el balón.

Diagrama 8: Rotación ofensiva de la zona-contra las zonas 1-2-2 o 1-3-1. Entrar o pasar el balón a la esquina. (1) pasa a (2), éste busca a (4) que duda en el poste bajo y luego se abre en la esquina. (2) pasa a (4) y aquí se efectúa la rotación: (2) va en lugar de (1), (1) en el puesto de (3), (3) en el de (4), mientras (5) trabaja fuerte en movimiento bajo/alto hacia el balón.



DIAGRAMA 9

Diagrama 9: (2) bloquea alto para (1) que pasa por encima del bloqueo para un tiro o un pase cruzado a (4).



DIAGRAMA 10

Diagrama 10: (1) pasa sobre el bloqueo alto de (5) y si no puede dar el balón a (4) busca una penetración o tiro, mientras (2) le sustituye.



# CAMBIANDO DEFENSAS

Por **DENNIS MISHKO** (Coach Keystone Jr. College)

**A** lo largo de mis 16 años como entrenador jefe del Keystone Junior College, hemos estado en trece ocasiones presentes en el "Top 10" del país por la cantidad de puntos anotados. La gente me pregunta constantemente cómo una pequeña escuela privada de sólo 700 estudiantes, ubicada en Pocono Mountains, en Pennsylvania, y sin la posibilidad de ofrecer becas de estudio, puede mantener con continuidad un similar poder ofensivo.

La respuesta es muy simple: utilizamos un sistema defensivo que obliga a nuestros rivales a realizar tantas elecciones ofensivas que inevitablemente les obligamos a una pérdida media de veinte balones por encuentro. Un número tan elevado de balones perdidos corresponde a unos 40 puntos si podemos contar también las acciones de tres puntos. Entonces, si conseguimos de nuestro ataque normal unos 60 puntos, lograremos un total de 100 puntos, y si se anotan cien puntos en un partido, tendremos buenas posibilidades de ganarlo. He conseguido muchos éxitos cambiando las defensas. En 16 años hemos participado al torneo post campeonato en 14 ocasiones y mi récord particular es de 297-99 (partidos ganados-perdidos).

En los encuentros en los que hemos jugado prórroga, tenemos un récord de 14 victorias y 2 derrotas. En los partidos decididos con un margen de 5 o menos puntos estamos en 68-27. La palabra más importante para nosotros es "el sistema". Hay que tener uno si se quiere tener éxito. Nosotros jugamos contra muchos jugadores de talento del área de New York City, Philadelphia, New Jersey, y deberíamos tener miedo porque no estamos capacitados para reclutar este tipo de jugador, no podemos aspirar a tener grandes talentos en nuestro equipo. Nosotros normalmente tenemos

jugadores/estudiantes que únicamente esperan recibir una buena educación y poder jugar un buen basket.

Necesitamos pues un sistema que nos permita vencer, y yo pienso que lo he encontrado: **cambiar las defensas**. Necesitamos ser más inteligentes que nuestro rival.

Todos los entrenadores dividen sus entrenamientos en distintas maneras. Por ejemplo, conozco algunos entrenadores que creen firmemente que cada día de entrenamiento debe ser de la siguiente forma:

- 1) calentamiento
- 2) ejercicios de defensa
- 3) ejercicios de ataque
- 4) juegos especiales
- 5) acondicionamiento

Esto está bien, pero creo que hay que variar los entrenamientos para evitar que vuestros jugadores se aburran. Algunos días, entonces, haremos lo arriba mencionado, otros, gastaremos todo el tiempo del entrenamiento sobre nuestro ataque, o practicando la defensa o el pressing, etc. Vosotros necesitáis saber exactamente lo que queréis alcanzar durante el entrenamiento y después salir al campo y conseguirlo. Y si las cosas no marchan bien, hay que adaptarse rápidamente y saber improvisar. Nosotros utilizamos nuestros cambios de defensa para controlar el ritmo del partido y para desequilibrar a nuestro rival. Hay ocasiones en las que intentamos de todas las maneras acelerar el ritmo porque pensamos que sus bases no están capacitados para controlar nuestra presión. Hay otras ocasiones en las que jugamos una zona-press de contención para ralentizar el equipo rival. Y hay ocasiones en las que, en el transcurso de un partido, hay que leer la situación y obrar en consecuencia.

Esta última situación es la razón por la que hemos cambiado de un siste-

ma estándar de "llamadas de reconocimiento", a uno en el que es el entrenador que llama el pressing. En 1976 escribí un artículo para la NABC para explicar las "llamadas de reconocimiento" que utilizábamos aquel año. Por ejemplo:

A. Canasta realizada: zona-press 2-2-1.

B. Canasta fallada: individual "run and jump" medio campo.

C. Violación cerca de canasta: 1-3-1 a medio campo.

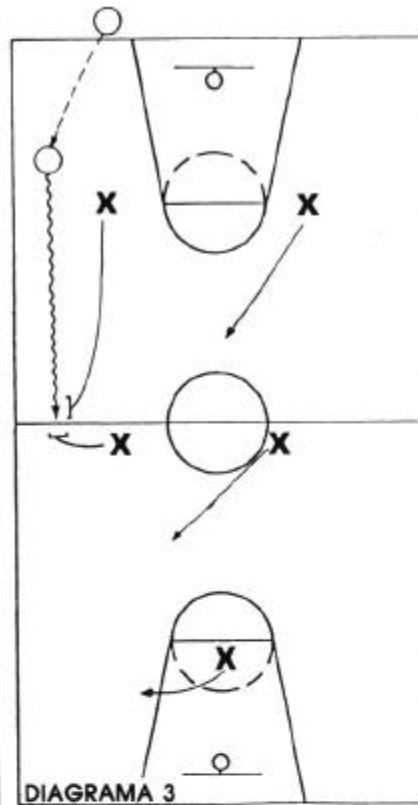
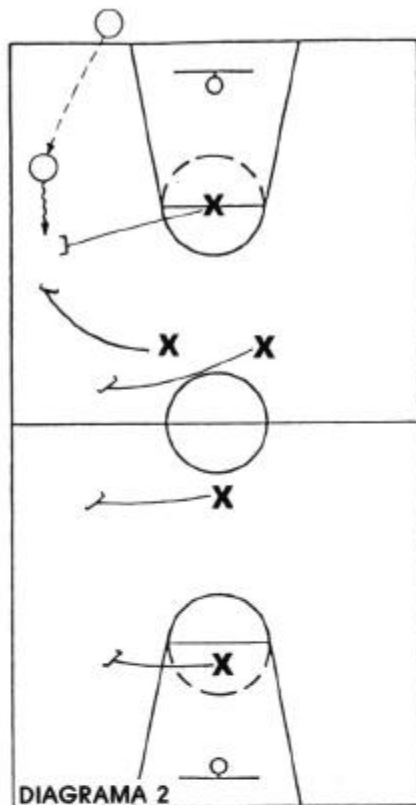
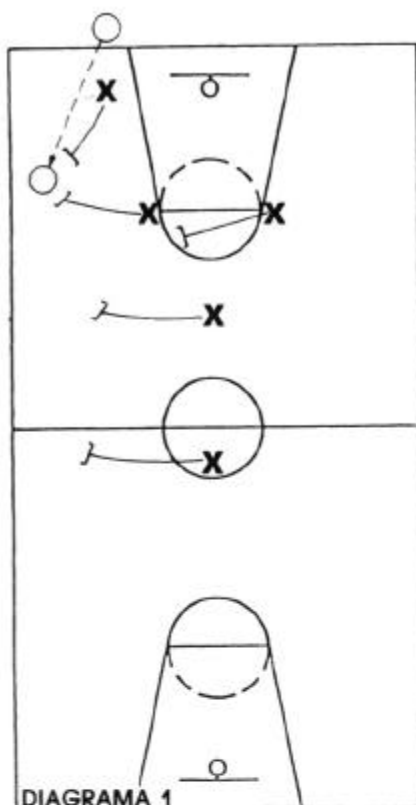
D. Violación a medio campo: defensa zonal escogida por el entrenador.

E. Tiro libre convertido: zona-press 1-2-1-1.

F. Tiro libre fallado: individual todo campo con 2c1 de los dos jugadores más cercanos.

Todo ello funcionaba muy bien, pero podía pasar que jugáramos contra un equipo al que yo pensaba había que presionar mucho en 1-2-1-1 y no logramos muchos tiros libres a nuestro favor y por ello no podíamos utilizar la defensa correspondiente. Ahora creo, tras aquella experiencia, que los cambios de defensa deben ser llamados desde el banco. Esto no sólo permite utilizar en cada ocasión vuestro "sexto sentido de entrenador", sino que hace imposible para el rival preparar una estadística de situaciones y con ello preparar conscientemente al propio equipo ante determinados momentos que se crearán en la cancha.

Yo creo que independientemente del tipo de jugadores que dispongáis, podéis llegar a crear situaciones de pressing que pueden ser ventajosas para vuestro equipo. Cada equipo debe disponer de la capacidad de presionar en un momento u otro del partido. No creo que se deba presionar a lo largo de los cuarenta minutos porque los jugadores y los equipos se acostumbran a jugar contra esta presión quitando así un ele-



mento muy importante en vuestros cambios defensivos: el elemento sorpresa.

Fijémonos en lo que pasa cuando presionamos:

- \* 1) Robamos el balón; ello es perfecto.

2) El equipo contrario adelanta el balón y se prepara para jugar contra vuestra defensa. Cada vez que se consigue jugar dos veces en defensa por una única posesión de balón para el contrario (o sea, posibilidad

de utilizar dos distintos tipos de defensa), tendremos muchas posibilidades de recuperar el balón.

3) El equipo contrario efectúa un pésimo tiro por precipitación, para no tener que luchar contra vuestra defensa a medio campo después de haber superado el pressing: esto nos favorece.

4) El equipo rival supera el pressing y consigue un tiro en entrada. Resumiendo, de cuatro cosas que se pueden hacer, tres son positivas cuando presionamos. Me gustan estos porcentajes. Es, por ello, muy importante entender que únicamente debemos conceder unos tiros de entrada esporádicos para mantener constante la agresividad, de otra forma las defensas presionantes no funcionarán.

Después de las zona-press siempre nos colocamos en una zona match-up (de ajuste) intentando defender muy fuerte el balón. Pienso que es más fácil para mis jugadores retroceder hacia un punto determinado que buscar a un determinado rival para marcar.

He descubierto que para enseñar un sistema de relevos defensivos es necesario que los jugadores se acojan a estos movimientos.

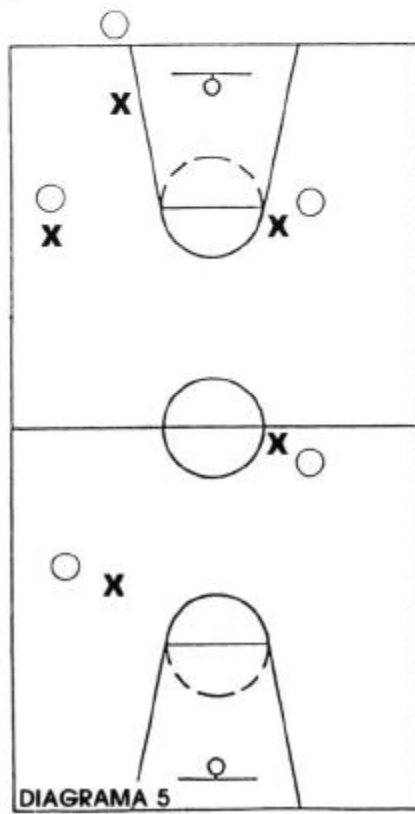
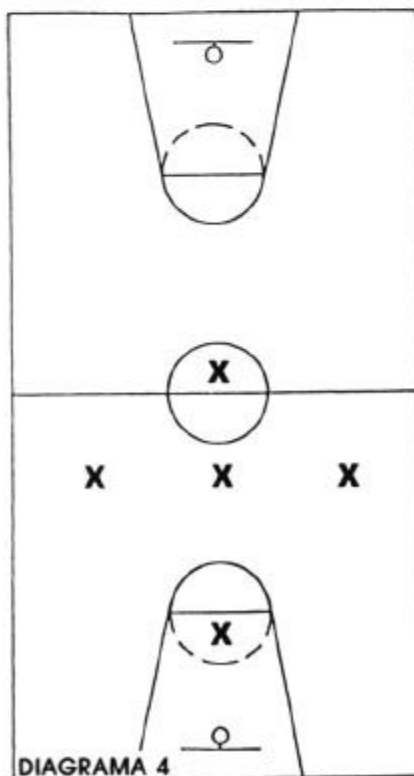




DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 10

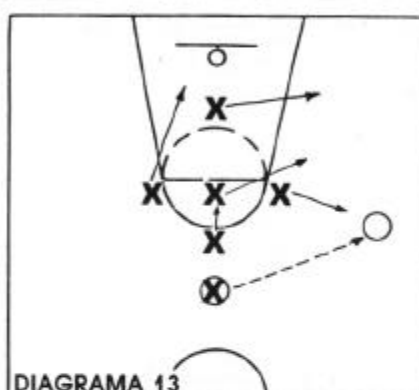


DIAGRAMA 13

La repetición es el mejor sistema. Además creo que hay que hacer mucho trabajo de vídeo en los entrenamientos, porque a veces resulta más práctico que un jugador vea una vez lo que está haciendo que se lo estemos explicando mil veces. Es importante, en estos casos, no sólo destacar los aspectos negativos, sino también los positivos.

Tras varias tentativas he llegado a la conclusión que la mejor forma de llamar la defensa es mediante una numeración aplicada a todas las que utilizamos. Hay que entrenar este punto para que el jugador se mentalice de ello, y de esta forma conseguiremos que el fijarse en el entrenador resulte una costumbre para to-

dos. Ello, además, permitirá que realicemos cambios en situaciones distintas de las preestablecidas.

A lo largo de esta temporada hemos utilizado todo tipo de pressing que humanamente se pueden llegar a pensar.

Número 1: zona-press a todo campo 1-2-1-1 (diagrama 1). Presión sobre el balón. Trap en el primer pase. Deslizamientos en los carriles de pase. Correr cada vez que el balón está en el aire.

Número 1: zona-press 1-2-1-1 a 3/4 de campo; impide que el rival pase el balón por encima de la primera línea frontal de defensa. Frena el rival. Ralentiza su acción. Trap entre el círculo del área y medio campo (dia-

grama 2).

Número 2: zona-press 2-2-1 a 3/4 de campo utilizada para contención. Se retrocede de forma progresiva. Trap a medio campo. Impide que el ataque llegue al centro del campo (diagrama 3).

Número 13: zona 1-3-1 a medio campo con trap para obligar al balón a quedarse en un lado. Trap sobre el primer pase que cruza el medio campo y sobre cualquier pase a las esquinas (diagrama 4).

Número 5: defensa individual a todo campo (diagrama 5).

Nuestras defensas a medio campo incluyen: zona 1-2-2 de punta. Los bases se desplazan normalmente. Utilizamos algún desplazamiento espe-



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 14

cial para hacer 2c1 en profundidad y rotación de los defensores (*diagramas 6 y 7*). Zona 3-2 "Yo-Yo", con un alero grande pero rápido que cubre desde la línea de tiro libre hasta las marcas bajas del área (*diagrama 8 y 9*). Match-up (ajuste) 1-1-3 con los bases/escoltas en tándem. Jugar con las reglas del contraataque: el hombre de atrás cubre el primer pase y el de delante se desliza hacia atrás (*diagramas 10 y 11*).

Número 13: zona 1-3-1 con trap en



DIAGRAMA 15

las esquinas (*diagramas 12 y 13*).

Número 23: zona match-up especial. Nosotros hacemos 2c1 en profundidad si el rival no tiene un buen tirador de fuera y cuando llamamos "vuela", perseguimos al que corta.

(*Diagramas 14 y 15*).

Box más uno, diamante y uno, triángulo y dos: nos entrenamos también con estas defensas especiales porque la mayoría de equipos sólo tienen uno o dos buenos jugadores.



## LA PRESION 200

Por **JOE HUBER** (Coach Howard College)

**L**a presión es un arma defensiva fundamental, pero no hay que creer que por sí misma nos va a resolver todos los problemas defensivos. Muchos entrenadores creen que la presión es la única respuesta a todo problema defensivo. Nosotros creemos que el pressing es un arma psicológica importantísima. Desde el comienzo de la temporada hablamos de nuestro pressing y de lo duro que será. Si nuestros rivales gastan parte de su tiempo para trabajar sobre la forma de superar a nuestro pressing, tendrán menos para preparar sus juegos de ataque; entonces ya habremos conseguido nuestro primer éxito: preocupar a los rivales antes de hora. Muchos equipos suelen presionar en el último minuto de juego o en los últimos si están por debajo en el marcador. Si la táctica es buena, ¿por qué no utilizarla antes? ¿Por qué no presionar cuando intentamos mantener nuestra ventaja? Lo que nosotros pretendemos es aniquilar al rival, romper su orden de juego, que le entre el temor, obligarlos a jugar fuera de sus habituales pautas de juego, trabajar para recuperar el balón y convertir canastas fáciles.

La mayoría de los juegos de ataque intentarán tres cosas: pasar, botar o tirar. El pressing os puede ayu-

dar a quitar al equipo contrario 1/3 o 2/3 de su fuerza de ataque. Nosotros intentamos presionar su mejor botador obligándole a que guarde el balón o que se diriga hacia el escolta más flojo.

### ¿Por qué una defensa presionante?

- 1) Me gusta presionar porque creo que ayuda a un entrenador para que consiga el máximo esfuerzo de sus propios jugadores. No puedes esconderte en el pressing. Los hinchas, el público, el entrenador, los compañeros ven fácilmente quién no trabaja.
- 2) Pienso que el pressing da a los defensores una sensación de superioridad. Una sensación de confianza, de dominio, de pensar que podemos destrozarnos a nuestros rivales.
- 3) Nosotros utilizamos la presión porque es el mejor complemento a nuestro contraataque con el fin de aumentar nuestras posibilidades de anotar.
- 4) El pressing hace de la defensa algo agradable y no un sufrimiento. Es trabajo, muy duro, pero divertido porque enseguida podemos pasar a anotar.
- 5) La utilización de defensas presionantes aumenta notablemente la agresividad del equipo. Motiva a todos los jugadores para entrar en el

espíritu de lo que estamos haciendo.

6) El pressing se utiliza para crear desorden, para obligar a un ataque que se desarrolla con parsimonia a correr y apresurar los pases y los tiros, para cambiar el ritmo de un partido.

7) Otra ventaja es el valor económico potencial. El equipo que presiona y anota mucho divierte al público. La defensa presionante estimula el trabajo de equipo, crea unión y orgullo entre los jugadores y el ambiente en el que viven.

8) Para concluir, pienso que el pressing ayuda a vuestro equipo a encontrar antes la buena forma y mantenerla a lo largo de la temporada. Esto puede desarrollar en vuestro equipo una sensación de tranquilidad y calma además de la capacidad y el convencimiento de arrollar a los rivales.

### Técnicas fundamentales de presión

Nuestro éxito con el pressing es debido al tipo de jugadores que tenemos a disposición. Ellos se adaptan fácilmente al tipo de programa de trabajo que hemos desarrollado.

Nosotros pensamos que los fundamentos individuales son una parte importante de toda defensa, especialmente de la presión. Por ello en los entrenamientos nosotros trabajamos constantemente sobre todos los as-

pectos de nuestro programa.

Nosotros, por ejemplo, no permitimos a nuestros equipos inferiores que utilicen la zona-press. Ellos deben siempre utilizar defensas presionantes individuales para que se acostumbren así a los principios de la defensa individual.

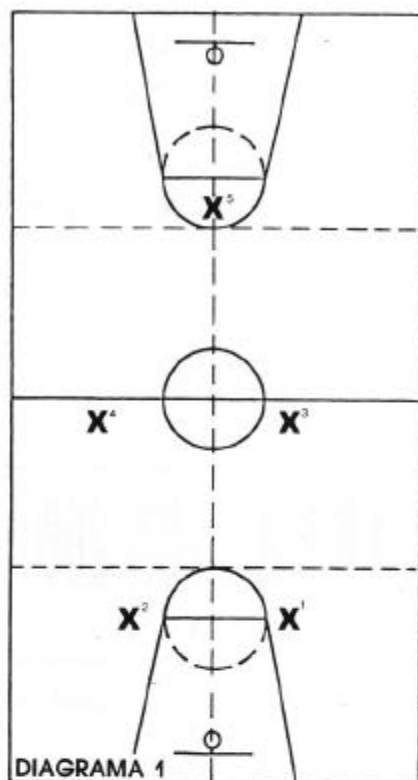
En nuestra zona-press prácticamente defendemos individual en una zona de campo; es por ello que las defensas son conjuntas y es difícil escoger una más que otra. Nosotros hacemos mucha presión sobre el balón e intentamos cerrar todos los pasillos de pase.

Teniendo en cuenta que la individual es la defensa de presión principal, nosotros acostumbramos a comenzar los partidos con presión individual sobre los bases rivales (sin hacer dos contra uno) únicamente para ver cómo reaccionan. Su fin puede ser el de despejar un lado para un solo base, que los aleros bajen a ayudar, hacer bloqueos o, a lo mejor, se dejan llevar por el miedo. Cualquier cosa que hagan, tomamos buena nota de si podemos seguir presionando o qué tipo de presión podemos y debemos utilizar.

Otra forma de planteamiento es una defensa fuerte sobre los bases y anticipación sobre los aleros para obligarlos a la infracción de 10 segundos. Después podemos jugar individual en nuestro medio campo y añadir los trap en nuestra defensa.

La zona-press básica que utilizamos después de haber anotado es la 2-2-1 a todo campo. Nosotros llevamos a cabo dos variantes fuera de esta alineación cuando el ataque nos condiciona a ello. Como ya he comentado el pressing 2-2-1 es sólo una alineación en la cancha: nosotros lo que queremos es jugar individual sobre cada jugador en nuestra zona defensiva.

En los estudios que hemos realizado, hemos constatado cómo la mayoría coloca a los jugadores en la misma posición básica, pero con diferentes tipos de jugadores en los varios puntos. Generalmente los dos puestos frontales —(X1) y (X2)— son para los bases-escotas; los dos siguientes —(X3) y (X4)— son para los aleros y en (X5) se coloca el pivot. Como regla general, nosotros cambia-



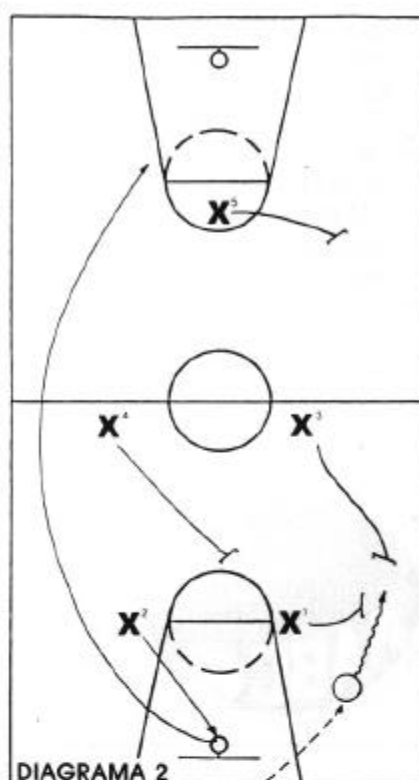
mos las posiciones y ponemos los aleros en (X1) y (X2) y los bases en (X3) y (X4). La razón reside en el hecho de que nuestros aleros se entrenan constantemente en la defensa de anticipación en el medio campo rival y por ello ocupan responsabilidades similares en el pressing. Además, poniendo los bases en medio del campo tengo jugadores más rápidos que tendrán mayor posibilidad de recuperar el balón en pases largos o bombeados después de los trap. Evidentemente estamos convencidos que no se puede presionar con eficacia sin tener rapidez en todas las posiciones del campo; nosotros, hasta el momento, hemos tenido esta rapidez.

Diagrama 1. alineación básica en zona 2-2-1.

Responsabilidades en cada posición.

**Jugadores (X1) y (X2):** nosotros defendemos a jugadores más altos con buenas capacidades de anticipación en estas posiciones. La rapidez es una buena ayuda pero no es imprescindible.

- 1) Prevenir los saques cubriendo de forma individual.
- 2) Guiar el botador hacia los trap con un compañero a medio campo.
- 3) Si está flotando, anticipan los po-



sibles pases del botador que ha sido parado.

- 4) Tienen que recuperar los pases interceptados.
- 5) Después de un saque de banda lejos de su zona, llenan el pasillo de pase retrocediendo.
- 6) Si no hay nadie en su zona, tienen la responsabilidad del centro y deben controlar los rivales que ahí se sitúan. Si lo hacen, hay que colocarse entre ellos y el balón.
- 7) Cuando el balón los supera, retroceden en su medio campo para preparar la defensa a medio campo.

**Jugadores (X3) y (X4):** nosotros hacemos jugar aquí a nuestros hombres más pequeños y más rápidos.

- 1) Desalentar los pases en el área central jugando individual en la propia zona.
- 2) Dos contra uno con el compañero de primera línea cuando el botador se acerca a la línea de medio campo.
- 3) Anticipar los pasillos de pase y ser el primer interceptador de eventuales pases largos.
- 4) No retroceden hasta que no se han agotado todos los recursos para recuperar el balón.
- 5) Son los jugadores que cubren defensivamente y los que defienden los



cortes en medio del área.

**Jugador (X5):** juega nuestro hombre más alto que no es muy rápido pero sí con buena predisposición de anticipación. Este jugador debe también ser capaz de parar al botador y proteger la canasta.

- 1) Impedir los pases largos.
- 2) Ningún jugador rival tiene que estar por detrás suyo.
- 3) Tiene que ser capaz de retroceder e interceptar cualquier saque largo.
- 4) Debe defender al jugador que intenta tirar desde una esquina.
- 5) Tiene que frenar al botador hasta que no llegue la ayuda.
- 6) Se queda en posición de "seguridad" hasta que alguien no lo releve.
- 7) Si intenta cortar un pase, lo **debe hacer** porque detrás suyo no hay nadie.

*Diagrama 2:* (X1) obliga hacia el exterior. (X2) cierra el pase de vuelta en área; (X3) hace el trap; (X4) cierra en el centro donde es posible el pase de apertura y (X5) protege en profundidad en el lado del balón. Si el pase va hacia atrás, interceptar o obligar hacia el exterior para realizar un trap con (X4). Entonces (X1) retrocede y (X3) llena el pasillo de apertura hacia el centro.

#### Aspectos de la enseñanza para el entrenador

- 1) Es importante recordar que la de-

bilidad de esta presión reside en el centro y en profundidad en las esquinas. Explicar de forma que los jugadores entiendan esto y se amolden en base a los principios de la defensa individual.

2) Los principios de la defensa de anticipación individual se utilizan en caso de puestas en juego en profundidad.

3) (X5), el hombre-seguridad, no abandona nunca su posición si no está seguro de interceptar el pase o si no hay alguien que le sustituya.

4) Evitar hacer faltas inútiles.

5) La paciencia es importante. No intentar robar el balón a un jugador. Hay que parar al botador y obligarle a efectuar un pase bombeado o picado que es más fácil de cortar. Los pases hacia atrás, hacia vuestra canasta de ataque, no crean peligro, pero sí lo crean los pases largos y fuertes hacia nuestra canasta.

6) Todos los jugadores deben estar familiarizados con el tipo de defensa en recuperación que utilizamos. En el pasado solíamos retroceder en zona, ahora lo hacemos en individual ya que es más eficaz.

7) El arriesgar en el medio campo adversario es correcto, pero una vez superada la raya de medio campo debemos ser algo más conservadores a menos que no estemos en una situación desesperada.

8) El pressing es una defensa de alto riesgo que requiere un esfuerzo continuado y una paciencia sin límites si queremos saborear buenos resultados. Su valía crecerá en la medida que desmoralizamos al rival y rompemos todos sus esquemas de juego. Evidentemente si este es el único tipo de pressing que un equipo utiliza, después de un tiempo los equipos rivales tendrán la capacidad para superarlo. Por ello es necesario tener preparadas algunas variantes para contrarrestar la formación ofensiva.

Nosotros pensamos que para que las defensas presionantes sean realmente eficaces debemos estar capacitados para ponerlas, sacarlas, cambiarlas. Casi siempre, en ocasión de los tiempos muertos o en los descansos, nosotros dejamos nuestro pressing a todo campo y lo adaptamos en una 2-1-2 siempre a todo campo o una 1-2-1-1 a tres cuartos de campo.

Para que los cambios sean precisos y eficaces debemos utilizar unas señales para cambiar la presión de forma que todos los jugadores se den cuenta de los cambios. Para ello, nosotros utilizamos las siguientes señales:

10 = defensa individual a medio campo.

50 = zona a medio campo.

100 = pressing a todo campo 1-2-1-1.

200 = pressing todo campo 2-2-1.

T = pressing a medio campo individual con traps.

#### Conclusiones

El entrenador tiene que vender su programa a sus ayudantes y a cada jugador. Todos deben entender a nivel individual el porqué y el fin que hay detrás de las tácticas presionantes. Las señales deben ser claras y fácilmente comunicables. Cada jugador debe saber cuándo mantener la presión sobre el balón. Todos los jugadores deben estar entrenados para correr, correr y correr a lo largo de los 40 minutos y ser orgullosos de la forma en que presionan. Un entrenador y sus jugadores notarán así como una gran recompensa cuando se den cuenta de lo que es capaz de hacer una buena defensa presionante a los equipos rivales.



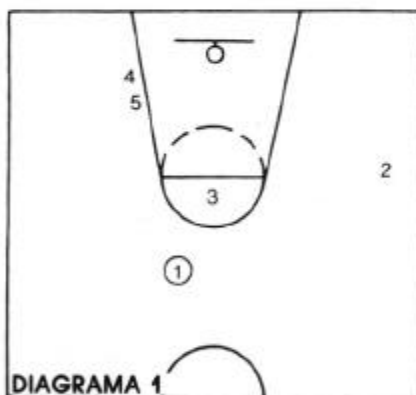
# ATAQUE PRO SIMPLIFICADO

Por **LEONARD MACPHEE** (Coach University of Maine-Farmington)

**A** lo largo de estos años hemos practicado la "motion offense" y el ataque "flex" con cierto éxito. Esta última temporada hemos utilizado un ataque individual similar a los utilizados por los "pro", muy simple y que nos ha dado buenos dividendos.

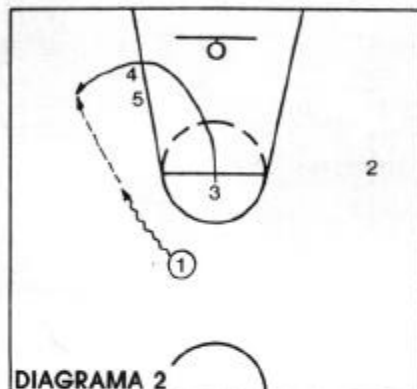
Hemos intentado incorporar varias ideas que habían demostrado ser eficaces para nosotros a lo largo de estos años.

Nosotros queremos que el balón llegue a las manos de un determinado jugador en la línea del tiro libre. Queremos utilizar el bloqueo detrás flex y el corte, girar el balón y cortar rápido dentro desde el poste bajo para ganar la posición.

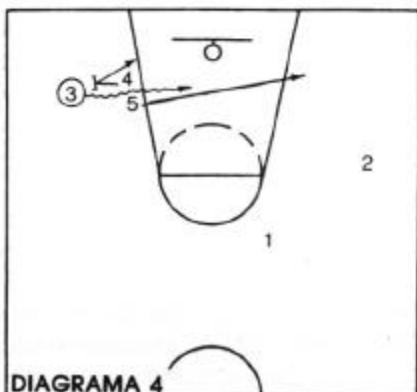
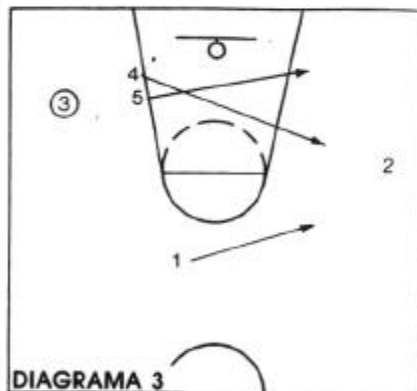


La alineación básica es la del *diagrama 1*. Los números corresponden a la situación estándar de los jugadores. (1) es el base, (2) el escolta, (3) el alero bajo, (4) el alero fuerte y (5) el pivot. Los jugadores (2), (3) y (4) pueden intercambiar posición entre ellos cuando juegan. De todas formas, para clarificar la explicación, los mantendremos siempre en la misma posición de salida.

Nosotros hemos desarrollado cuatro series de esta alineación. La primera implica la utilización de un do-



ble bloqueo por parte de (3), *diagrama 2*. En esta primera serie las opciones son las siguientes. Si nuestro jugador (3) es bueno en el 1c1, nosotros le decimos a (4) y (5) de dejar espacio y despejar la zona, *diagrama 3*.



Si, en cambio, (3) es un mejor tirador, será mucho mejor utilizar un movimiento de bloqueo y giro, *diagrama 4*. Nosotros normalmente mezclamos las dos opciones. Además damos importancia a la penetración del base que ofrece buenas posibilidades de anotar, *diagrama 5*.



Nuestra segunda serie se explica en los diagramas del 6 al 12. La serie se inicia con un bloqueo por detrás de (4) a (3), *diagrama 6*. Con algunos jugadores es posible efectuar un pase bombeado a (3). Si no fuera posible, (3) corta sobre el bloqueo de (5) para un eventual pase. Si (3) recibe el balón en la esquina, las opciones son las mismas de la primera serie.



DIAGRAMA 7

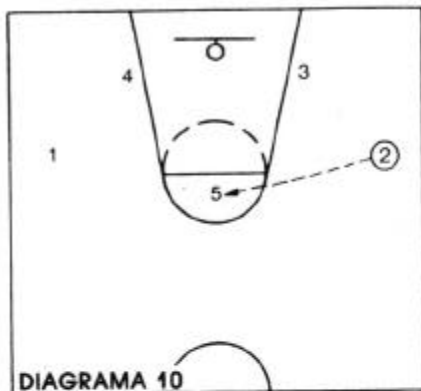


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 11

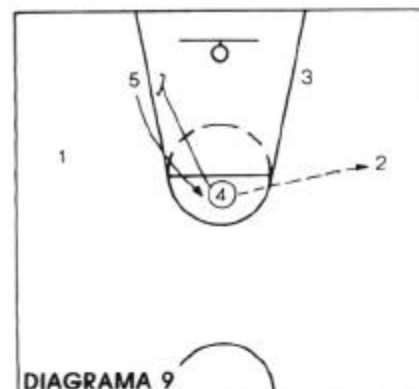


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 14

Cuando (3) corta sobre el bloqueo por detrás de (4), el defensor de éste probablemente ayudará. Ello permitirá a (4) recibir el pase en la línea de tiro libre y girarse. Entonces (3) cortará sobre el bloqueo de (5) mientras (4) se coloca cara a la canasta, *diagrama 7*. Esta acción de bloqueo y corte es similar a la situación básica flex de bloqueo y corte. Por ejemplo, (3) puede hacer un movimiento para alejarse yéndose hacia la esquina para un tiro si su defensor flota hacia el centro. Si se crea esta situación tendremos también la posibilidad de que (4) juegue un 1c1 porque el lado derecho está libre, *diagrama 8*. Si ni (3) ni (5) están libres en el bloqueo y corte, (4) debe pasar al base o al escolta en la posición de ala e

ir a bloquear para el jugador que está en el poste bajo en el lado opuesto, *diagrama 9*.

En este momento (2) y (3) están realizando un juego de poste muy simple. Si no existe esta posibilidad, (2) pasa a (5) que sale del bloqueo de (4) hasta la línea de tiro libre, *diagrama 10*. (5) se encara al aro y busca el movimiento de corte rápido hacia dentro de (4) que está en el poste bajo. Hay que evaluar la situación del defensor en este momento. Si defiende muy pegado, el movimiento de (4) se puede hacer con cierta asiduidad. Si el defensor flota, (5) da el balón a (1) y éste busca a (4) en el poste bajo mientras (5) va a bloquear a (3) en la parte baja en el lado opuesto, *diagrama 11*. En este momento (3)

corta hacia la línea de tiro libre, recibe el pase de (1), se gira y mira la posibilidad de dar el balón dentro en el lado contrario, *diagrama 12*; todo esto en continuidad hasta que no encontramos un buen tiro.

La tercera serie es igual a la segunda excepto para el movimiento de penetración. Ahora (3) va abajo a bloquear a (4) en lugar de recibir el bloqueo de (4), *diagrama 13*.

La cuarta serie es un juego de poste alto/bajo donde nos colocamos como en el *diagrama 14*. Queremos que los dos jugadores en el poste trabajen entre ellos en un intercambio de posiciones, *diagrama 15*.



DIAGRAMA 15



# CONTRAATAQUE NUMERADO DEL JAY COLLEGE

Por **JEFFREY RISENER** (Coach John Hay College)

**E**l contraataque del John Jay College es un contraataque numerado en el que a cada jugador se le asigna un número en el campo y una posición en la que tienen que correr. Queremos correr con el balón cada vez que ello sea posible: tras canasta realizada, tras canasta fallada, en balones recuperados o perdidos.

Nosotros asignamos a los jugadores los siguientes números:

Número 1: es el base, queremos que adelante con el balón lo más rápido posible con pases o botes.

Número 2: es el escolta tirador, nuestro mejor tirador en suspensión, buen botador, bueno en el 1c1.

Número 3: es el alero pequeño, buen tirador, buenos movimientos de 1c1.

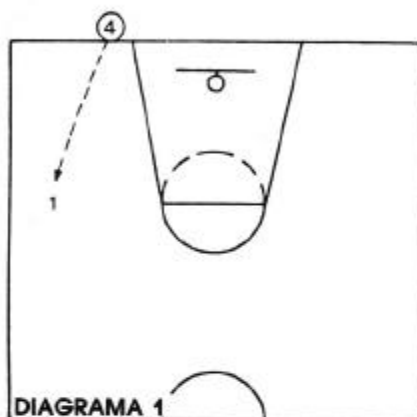
Número 4: el pivot, juego fuerte dentro del área.

Número 5: el alero fuerte, capaz de tirar en suspensión y con buenos movimientos de 1c1.

De salida queremos que (1) reciba la apertura a la altura de la línea del tiro libre. Quien sea que coja el rebote, buscará a (1) en esta zona. De esta forma los otros jugadores saben donde mirar y a quién pasar cuando hayan cogido el rebote o a quién pasar después de una canasta encajada.

A parte el hecho de que queremos siempre dar el balón a (1) —*diagrama 1*— en el mismo sitio, este pase sólo en pocas ocasiones se anticipa. Si se hace, nosotros damos simplemente el balón a (2) que pasará a (1) que habrá cortado hacia arriba para recibir el pase —*diagrama 2*— y avanzará el balón.

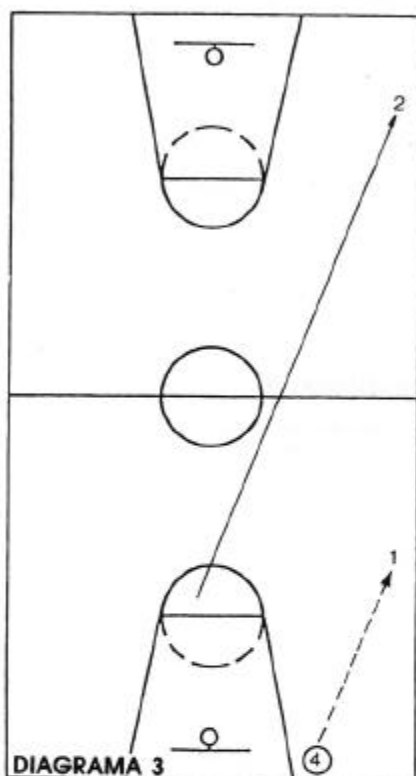
En la salida normal, (2) esprintará a lo largo del lado derecho detrás de la línea de tres puntos, a mitad de camino entre la línea de fondo y la del



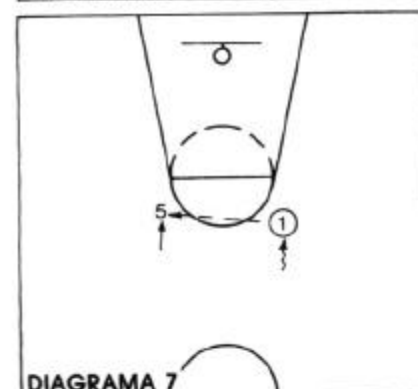
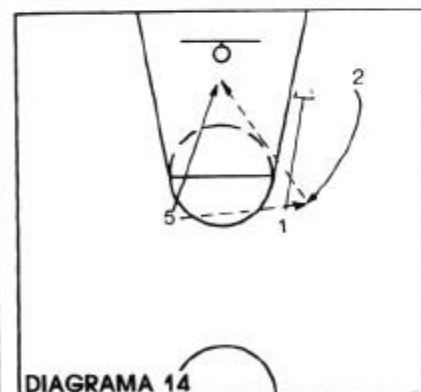
tiro libre, *diagrama 3*. Estará en posición de tirar si hay pase de (1).

(3) correrá por el lado izquierdo hasta mitad de camino entre la línea de fondo y la zona del área para recibir el pase de (1) —*diagrama 4*—.

(4) corre a lo largo del campo por el lado izquierdo hasta la altura de la esquina del área y efectúa un corte hacia el poste bajo en el lado fuerte. Aquí coge la posición para poder recibir de (1) —*diagrama 5*—. Puede también recibir de (2) —*diagrama 6*—. (5) hace de trailer y se coloca a la altura de la línea del tiro libre —*diagrama 7*—. Esperará para recibir un pase de (1). Si recibe, tiene varias opciones a disposición. Ante to-



do puede mirar hacia (4) que ha cogido la posición —*diagrama 8*—, o puede jugar 1c1 —*diagrama 9*— o pasar a (3) en el lado izquierdo —*diagrama 10*—, o dar a (2) que sale del bloqueo de (1) —*diagrama 11*—. Con esto se termina lo que yo llamo el contraataque primario. Si no conse-



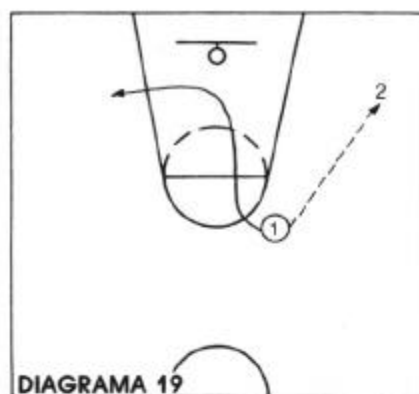
guimos hacer un buen tiro, entonces pasamos al contraataque secundario.

Si (5) pasa a (4) en el poste bajo, éste tirará —diagrama 12—. Si (4) no está libre para recibir, se mantiene en lo que es ahora el lado fuerte; (5) pa-

sará a (3). Este puede pasar a (4), jugar 1c1 o tirar en suspensión —diagrama 13—.

Después de haber pasado a (3), (5) corta hacia el lado opuesto para crear espacio para (4). Si (5) pasa a (2) que sale del bloqueo de (1), este

último puede tirar o jugar 1c1 —diagrama 11—. También (2) puede pasar a (5) en su corte hacia canasta —diagrama 14—. Otra opción es que (2) puede pasar a (4) que efectúa un corte flash en el poste alto —diagrama 15— o también hacer un pa-



se por arriba a (3) en el lado débil para que tire o juegue 1c1 —diagrama 16—. (1), cuando adelanta con el balón, puede dar un pase cruzado a (3) en el lado débil —diagrama 17—. Si fuera así, (1) corta en profundidad por el centro y sustituye a (2). Este saldrá de un bloqueo por detrás de (4) y correrá en el sitio dejado libre por (1). (5) se colocará en el poste bajo para recibir de (3) —diagrama 18—. Si (1) pasa a (2) en el movimiento ini-

cial, corta bajo al centro y sale en el lado opuesto —diagrama 19—. (3) sale del bloqueo de (5) y sustituye a (1). (4) coge la posición y (2) puede así pasar a (4), darla a (1) con un pase por arriba o darla a (3) en el tiro libre —diagrama 20—. Además (4) puede bloquear a (5) —diagrama 21—.

Cuando ha pasado todo esto y no conseguimos anotar, entonces iniciamos nuestro ataque normal contra in-

dividual o contra zona. Nosotros, en el Jay College, damos mucha iniciativa a los jugadores para que tiren de tres puntos incluido en acciones de contraataque. Dado que (1), (2) y (3) corren a lo largo del campo queremos que se sitúen por fuera de la línea de tres. Si podemos anotar un triple con un discreto porcentaje (30%), la defensa normalmente tendrá tendencia a abrirse para defender de más cerca. Esta posibilidad dejará espacio en el área para (4) que tendrá la posibilidad de recibir y llevar a cabo el 1c1 sin muchas ayudas defensivas. Además, si los tres jugadores exteriores anotan de tres y son defendidos más encima, tendrán más opciones para jugar 1c1. Si escogéis de tirar de dos, dar simplemente instrucción a (1) y (2) para que estén cerca de la línea de tres puntos. De todas formas, al haber mucho espacio en el campo, si (2), (3) y (5) no pueden tirar, hay lugar para jugar 1c1 con un par de botes solamente.

## CONSTRUCCION DE UNA DEFENSA INDIVIDUAL (I)

Por **GUIDO NOVELLO** (Entrenador de basket femenino)

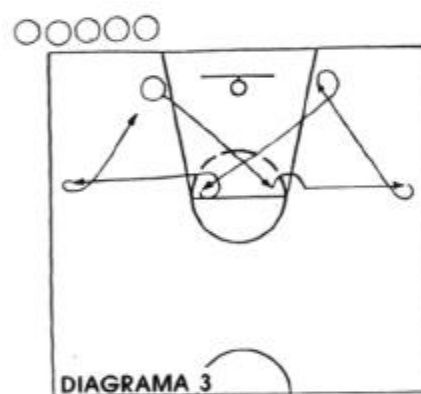
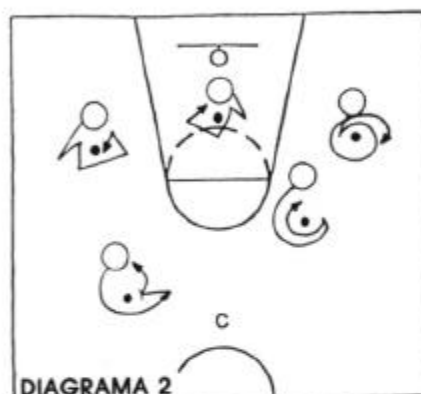
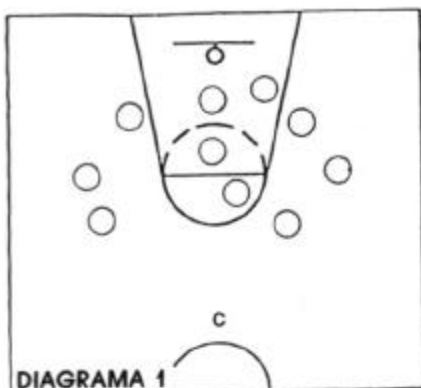
**E**n la pre-temporada es muy importante, en la programación de los entrenamientos, la mejora de los fundamentos defensivos. A través de los fundamentos individuales podremos llegar posteriormente a construir una eficaz defensa de equipo.

Por ello considero que la atención

del entrenador tiene que dirigirse a la construcción de ejercicios que desarrollen mejor las capacidades de agresividad y reacción defensiva. Más adelante es útil dar a las jugadoras unas reglas básicas cuyo significado es el de responsabilizar a las mismas jugadoras. Personalmente utilizo algunos ejercicios.

**Diagrama 1: Reactividad defensiva.** Se colocan las jugadoras desperdigadas por la cancha. A una señal del entrenador toman una posición defensiva. Deber del entrenador es corregir las posiciones del cuerpo que no permiten un rápido desplazamiento defensivo en la cancha.

**Diagrama 2: Trabajo de pies.** Con-



sidero fundamental el trabajo de pies por parte de los defensores. Los pies deben estar en constante movimiento, el defensor debe estar preparado a reaccionar a cualquier iniciativa atacante. Las jugadoras se colocan donde quieren con el balón en el suelo. Entonces ejecutan unos desplazamientos rápidos alrededor del balón en un sentido y en el otro, con los talones levantados del suelo y los brazos en postura activa para ejercer presión sobre el balón.

**Diagrama 3:** Las jugadoras se colocan como en el Diagrama, siempre con el balón en el suelo, y toman una postura de anticipación, en continuo movimiento alrededor del balón cambiando posición a la señal del

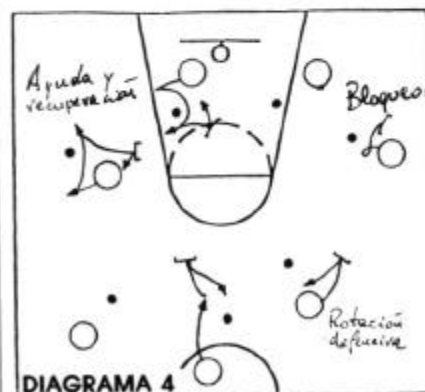


entrenador, realizando un movimiento de ayuda y rápida recuperación volviendo a la posición de anticipación cara al hipotético defensor.

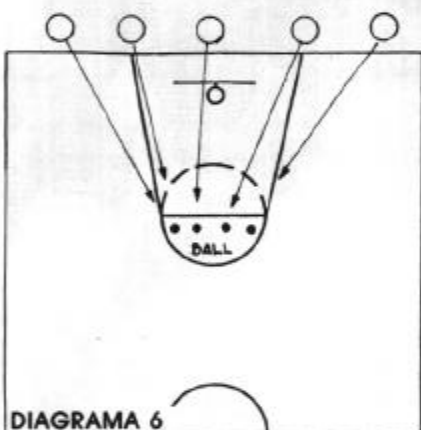
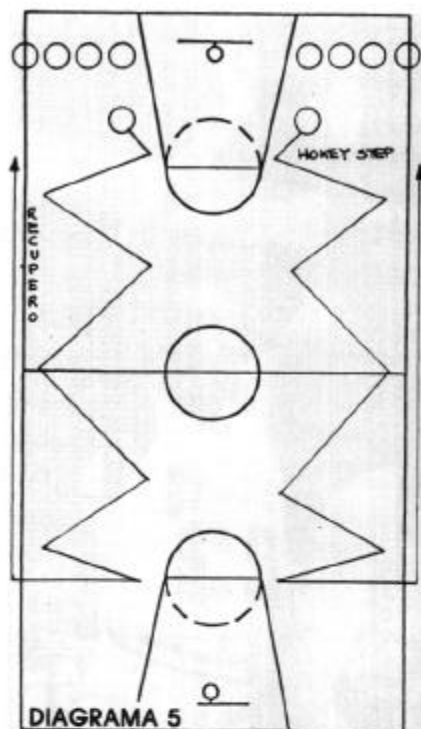
**1.º variante:** Las jugadoras enfrentadas al balón toman una posición de ayuda (suponiendo que estamos defendiendo en el lado débil, con posición algo cerrada), siempre con los pies en movimientos; a la señal corren rápido en la dirección de una hipotética penetración, realizando una ayuda como en una rotación defensiva.

**2.º variante:** El defensor toma una posición como si defendiera a un atacante con balón; a la señal del entrenador, bloquea el rebote.

**Diagrama 4: Deslizamientos defensivos.** Inicialmente prefiero realizar los



ejercicios de deslizamiento en espacios cortos para aumentar la velocidad de desplazamiento. Las jugadoras realizan los desplazamientos en el recorrido explicado en el diagrama 4. A cada cambio de dirección efec-



túan un cuarto de giro dorsal, esto para variar la pierna de empuje. Inicialmente estos ejercicios se realizan con las manos detrás de la espalda para trabajar más con los pies y piernas.

**Diagrama 5: Deslizamiento en Zig-Zag.** Las jugadoras realizan un movimiento en zig-zag tras deslizamientos en una dirección y otra yendo para atrás. A cada cambio de dirección, el defensor debe realizar un pequeño paso de retroceso sobre el pie pivot, o sea sobre el pie más retrasado. El tiempo de trabajo varía entre 10 segundos hasta los 20-25.

**Diagrama 6: Agresividad.** A la señal del entrenador, las jugadoras intentan recuperar el balón. Quien no lo consigue efectúa diez flexiones de

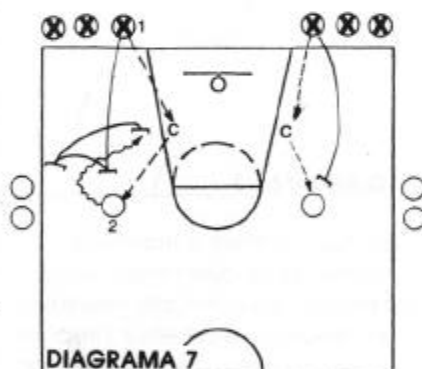


brazos. Este ejercicio es un estímulo para la posesión del balón.

**Diagrama 7: Frenar la penetración.** (1) pasa el balón al entrenador y defiende a (2) que ha recibido. El atacante debe llegar lo más deprisa posible a la línea de fondo, mientras el defensor, con las manos detrás de la espalda, debe forzar al atacante/balón hacia líneas exteriores poniendo siempre el cuerpo sobre la trayectoria del balón.

**Diagrama 8: Reacción al pase.** Tras cada pase, los defensores efectúan un salto en la dirección del balón tomando, el que defiende al balón, una postura para forzar hacia el exterior, o sea ejerciendo presión con la mano interior, y el otro defensor, una posición de anticipo. El mismo ejercicio se puede realizar con el fin de trabajar sobre posiciones de ayuda y recupera prestando atención a que la ayuda no sea un 2c1.

**Diagrama 9: Negar el pase.** El defensor (X1) fuerza su propia posición



de anticipo arriesgando una puerta atrás, mientras (X2) toma una posición de ayuda en el lado débil interviniendo en el eventual pase sobre el corte atrás de (1). El botador puede desplazarse en dribbling para obligar a modificar las posiciones de los defensores.

**Diagrama 10: Defensa del corte del lado débil.** (1) pasa a (2). (2) pasa a (3) y corre a defender. (3) devuelve el balón a (1) y corta fuerte hacia el balón. El concepto fundamental es

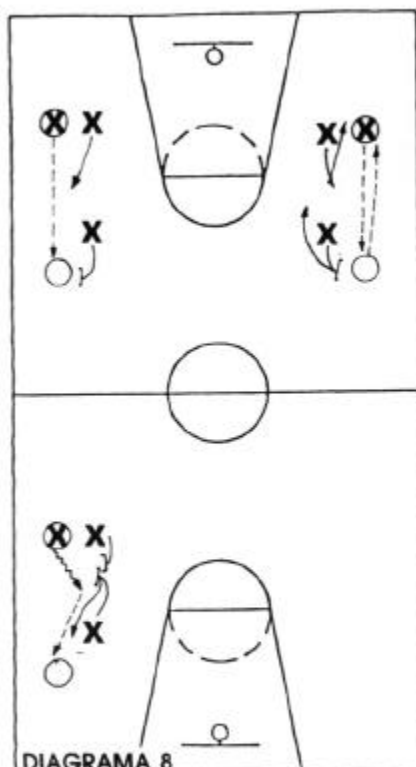


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9

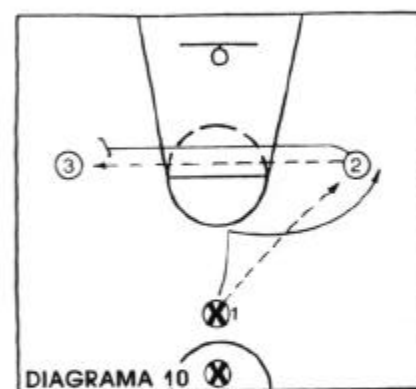
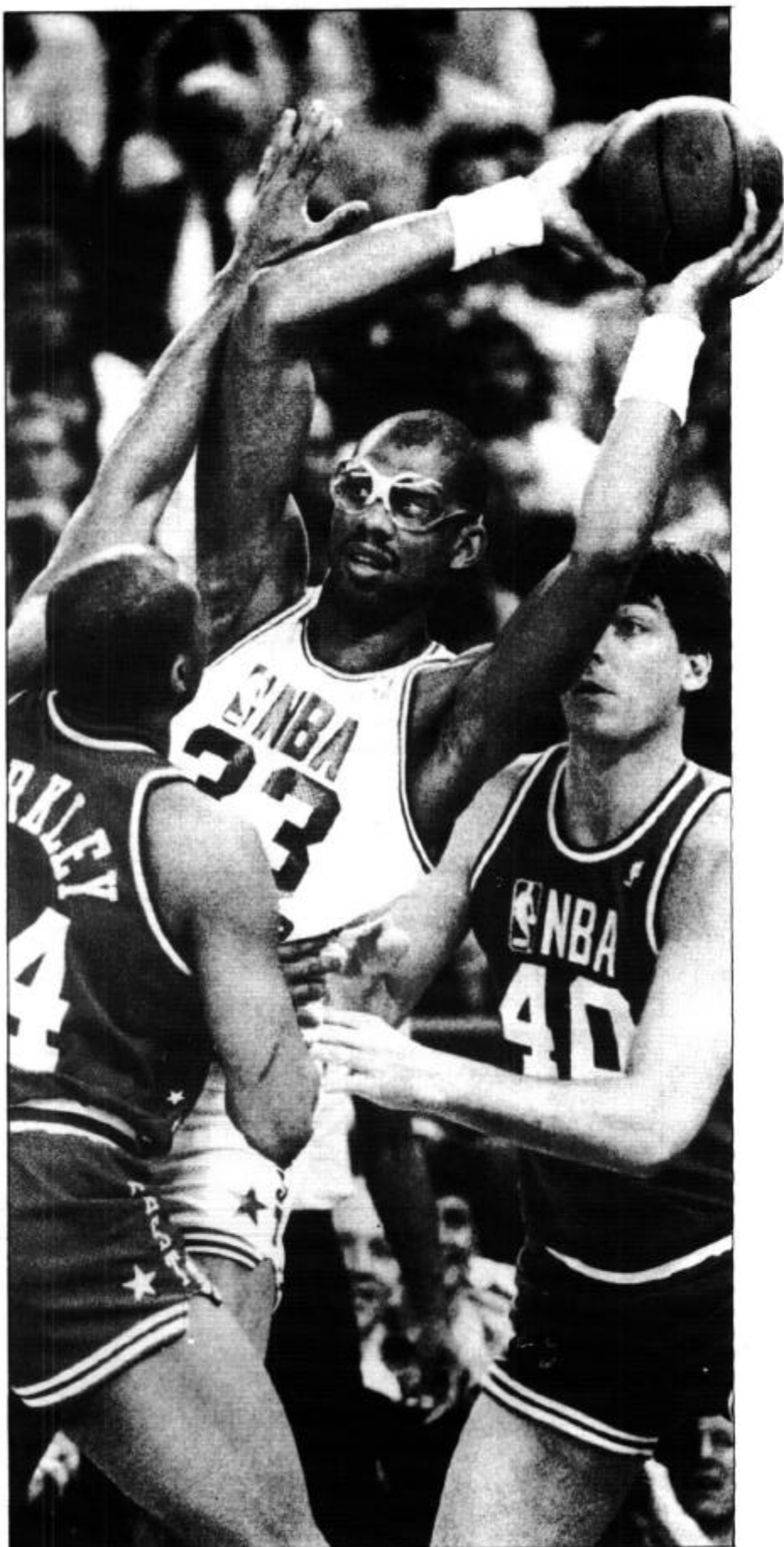


DIAGRAMA 10

forzar todos los cortes hacia atrás o, por lo menos, alejarlos del balón; por ello el defensor coloca su cuerpo en la dirección del corte intentando ralentizarlo defendiendo en posición cerrada.



# FUNDAMENTOS DE DEFENSA

## 4. LA AYUDA DEFENSIVA

### A. LA MEDIA AYUDA

- 1) La base de cada ayuda
  - a) medio camino
  - b) posición periférica
- 2) Crear dudas
  - a) ¿vendrá o no?
  - b) ¿volverá o no?



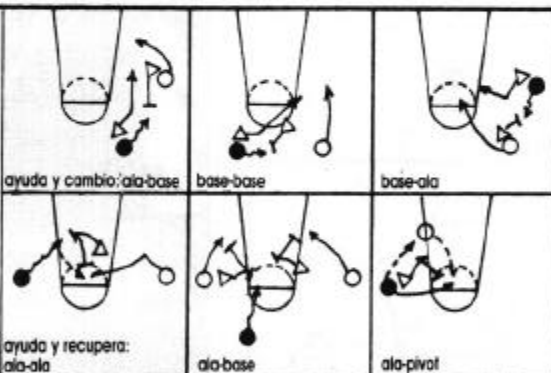
### B. AYUDA Y RECUPERA

- 1) Ayuda, no 2c1
  - a) una mano, no el cuerpo
  - b) ¿dejar a un tirador o no?
- 2) La recuperación es difícil
  - a) visión periférica
  - b) ¿perdido? Está bajo canasta



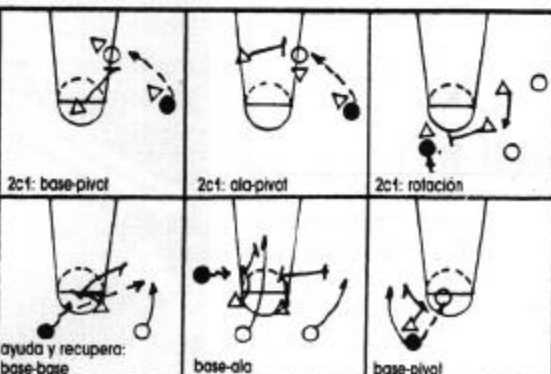
### C. AYUDA Y CAMBIO

- 1) Programado
  - a) horizontal: base-base
  - b) vertical: misma altura
- 2) Improvisado
  - a) caso de necesidad
  - b) caso de oportunidad



### D. AYUDA Y 2c1

- 1) Leer la situación
  - a) ¿ha botado?
  - b) ¿es un buen pasador?
- 2) Tempestividad
  - a) en el momento del dribling
  - b) evitar la falta



## 4. LA AYUDA DEFENSIVA

**A. La media ayuda.** En la transición entre la flotación y la ayuda encontramos la media ayuda. No es ni una flotación, ni una ayuda, sino una vía intermedia en la que el defensor toma una postura un poco más agresiva respecto a la flotación, que es una toma de posición, y un poco menos agresiva y decidida que una ayuda, que es casi un 2c1.

### 1) la base de cada ayuda

**a) mitad camino.** En este caso el defensor que realiza la media ayuda se coloca en una posición en la que podría, con un par de pasos o un solo paso, ayudar o realizar un 2c1. El defensor que está en la media ayuda está ahí, listo para saltar hacia el

hombre que tiene el balón, *diagrama 1*.

**b) posición periférica.** Desde esta nueva posición, el defensor no sólo tiene una visión periférica, viendo sea a su hombre que al balón, sino también una posición periférica abierta; no está girado ni hacia el propio atacante ni hacia el hombre con balón, sino dividido entre los dos.

### 2) Crear dudas.

**a) ¿vendrá o no?** La idea de la media ayuda es la de crear dudas en la cabeza del hombre con balón. Este se preguntará: "¿Aquel defensor va a venir o no, vendrá a realizar un 2c1 o no?" En la duda nace el error o la indecisión que lleva al error o a

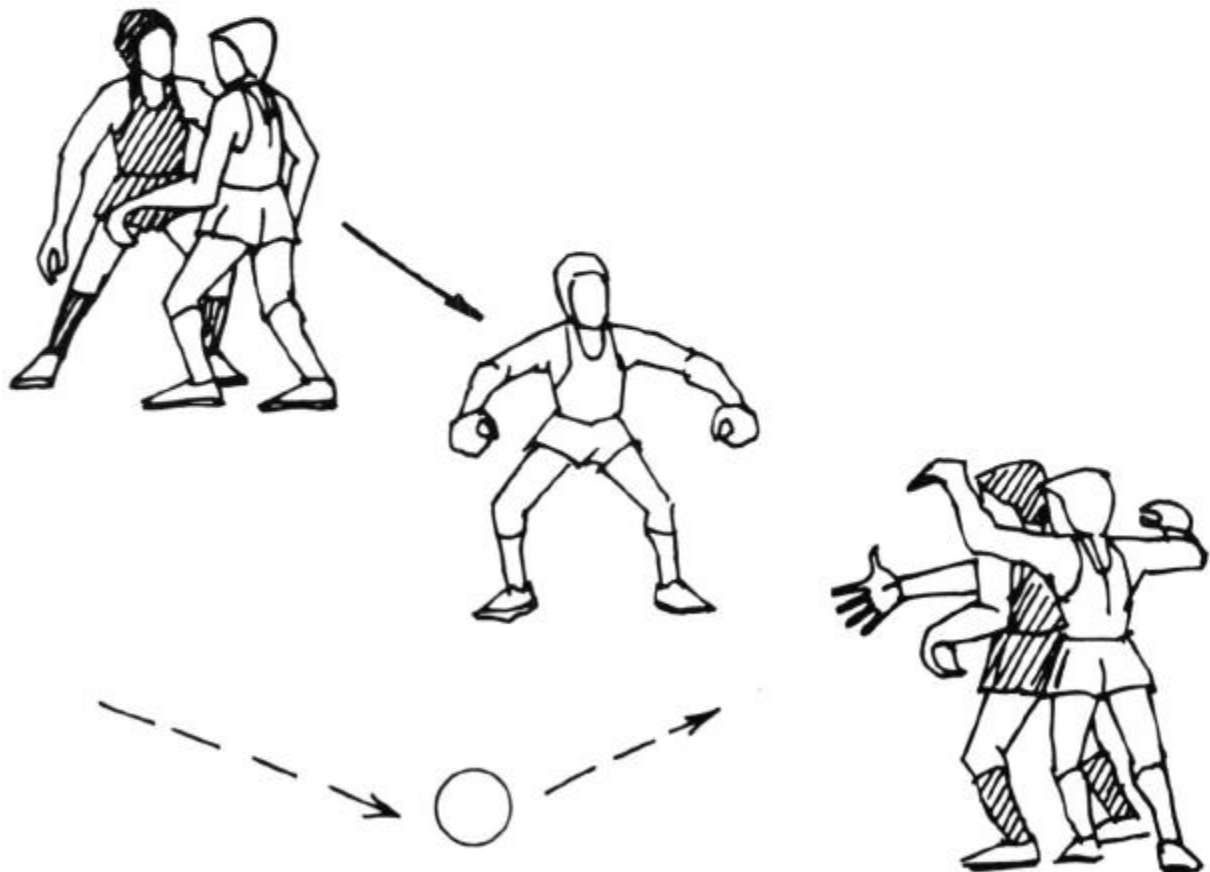
una pérdida de tiempo.

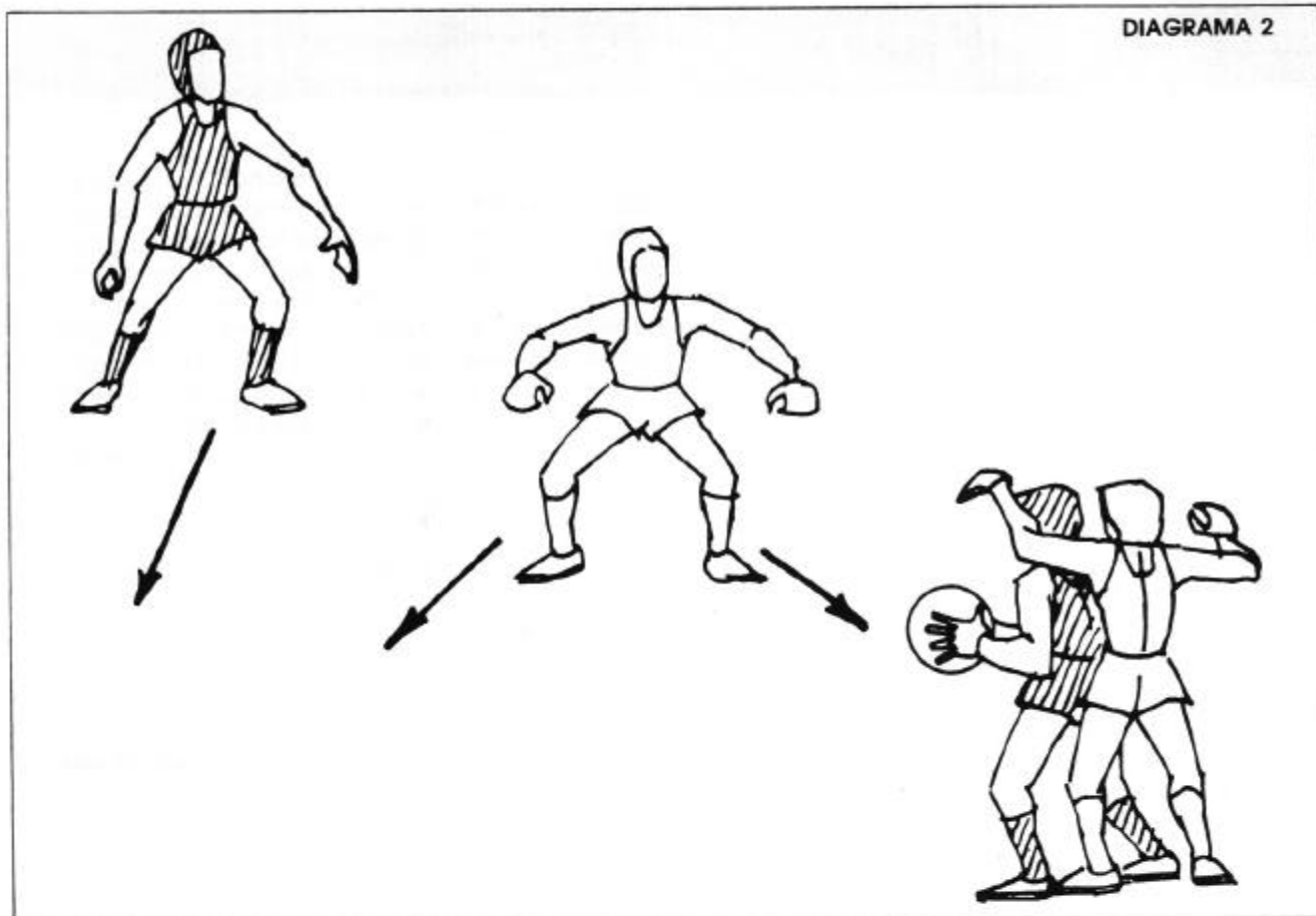
**b) ¿volverá o no?** Otra duda que se quiere crear respecto al pase que va a realizar el hombre con balón. Este se preguntará: "¿Debería pasar al atacante que queda suelto por el defensor que amenaza ayuda, o aquel defensor espera justamente este pase para interceptarlo?", *diagrama 2*.

**B. Ayuda y recupera.** Desde la posición de media ayuda del *diagrama 3*, el defensor que realiza la flotación lejos de su atacante, está en una posición que puede ayudar al defensor en dificultad o que necesita de una ayuda frente a un rival muy peligroso. Desde esta posición mediana comienza toda ayuda y recuperación.

## A. LA MEDIA AYUDA

DIAGRAMA 1





# 1) Ayudar en lugar de hacer 2c1

**a) echar una mano, no todo el cuerpo.** Hay que entender la simple diferencia entre una ayuda, o sea echar una mano, y un verdadero 2c1, cuando hay que dar el 100% de sí mismo. La idea es decir al atacante, con el gesto, de que "este camino está cerrado. Si vienes por aquí, te molestaré. Vete a otro sitio".

**b) ¿dejar al tirador o no?** Pregunta muy difícil, ¿dejar, aunque sea por un momento a un tirador implacable o a un atacante muy bueno, para ayudar? Mejor no hacerlo. Mejor la media ayuda. Porque el equipo atacante hará llegar el balón al tirador o al buen atacante y entonces corremos un gran riesgo.

## 2) La recuperación es la parte más difícil.

**a) visión periférica.** Si un defensor deja a su atacante para ayudar, como en el *diagrama 4*, es seguro que el atacante que queda suelto realizará un corte para librarse y recibir un pase en una posición ventajosa. Por ello, hay que ayudar siempre con

visión periférica sobre el propio jugador.

**b) ¿perdido el atacante? Está bajo canasta.** Qué tragedia ayudar al compañero y luego buscar al propio rival para recuperar y no encontrarlo. Regla infalible: pierdes al rival, o sea, si no lo encuentras, es suficiente mirar bajo canasta. Nueve veces de diez estará ahí.

**C. Ayuda y cambia.** El nombre de esta técnica es conocido de todos: run and jump. Es simplemente un cambio en movimiento. Es casi siempre algo perfeccionado en los entrenamientos y que se utiliza en partidos con reglas específicas por lo que respecta a la distancia necesaria para efectuar este movimiento, lugares del campo, etc.

### 1) El cambio programado

**a) horizontal: base a base.** Una situación bastante clara para realizar la ayuda y cambio es cuando hay un cambio de jugadores atacantes de forma horizontal. O sea, cuando ninguno de los dos podrá dirigirse verticalmente, en penetración hacia ca-

nasta.

**b) vertical: jugadores de la misma altura.** La única situación en la que se realiza el run and jump en sentido vertical es cuando se trata de jugadores de la misma altura o casi (base alto-ala pequeña, nunca base-pivot). El *diagrama 5* ilustra la posición de media ayuda antes del posible cambio.

### 2) El cambio improvisado

**a) caso de necesidad.** Habrá situaciones en las que el cambio es obligatorio. El *diagrama 6* explica una circunstancia similar. El atacante con balón va hacia el defensor que está en media ayuda; éste, entonces, toma al driblador, mientras el defensor que controlaba al driblador coge al otro atacante.

**b) caso de oportunidad.** Es también evidente que surgirán situaciones en las que los dos defensores en cuestión intuirán una posibilidad de cambio basado en una media ayuda que después se convierte en otra cosa. Una buena defensa de equipo captará estos momentos y los apro-

B. AYUDA Y RECUPERA

DIAGRAMA 3

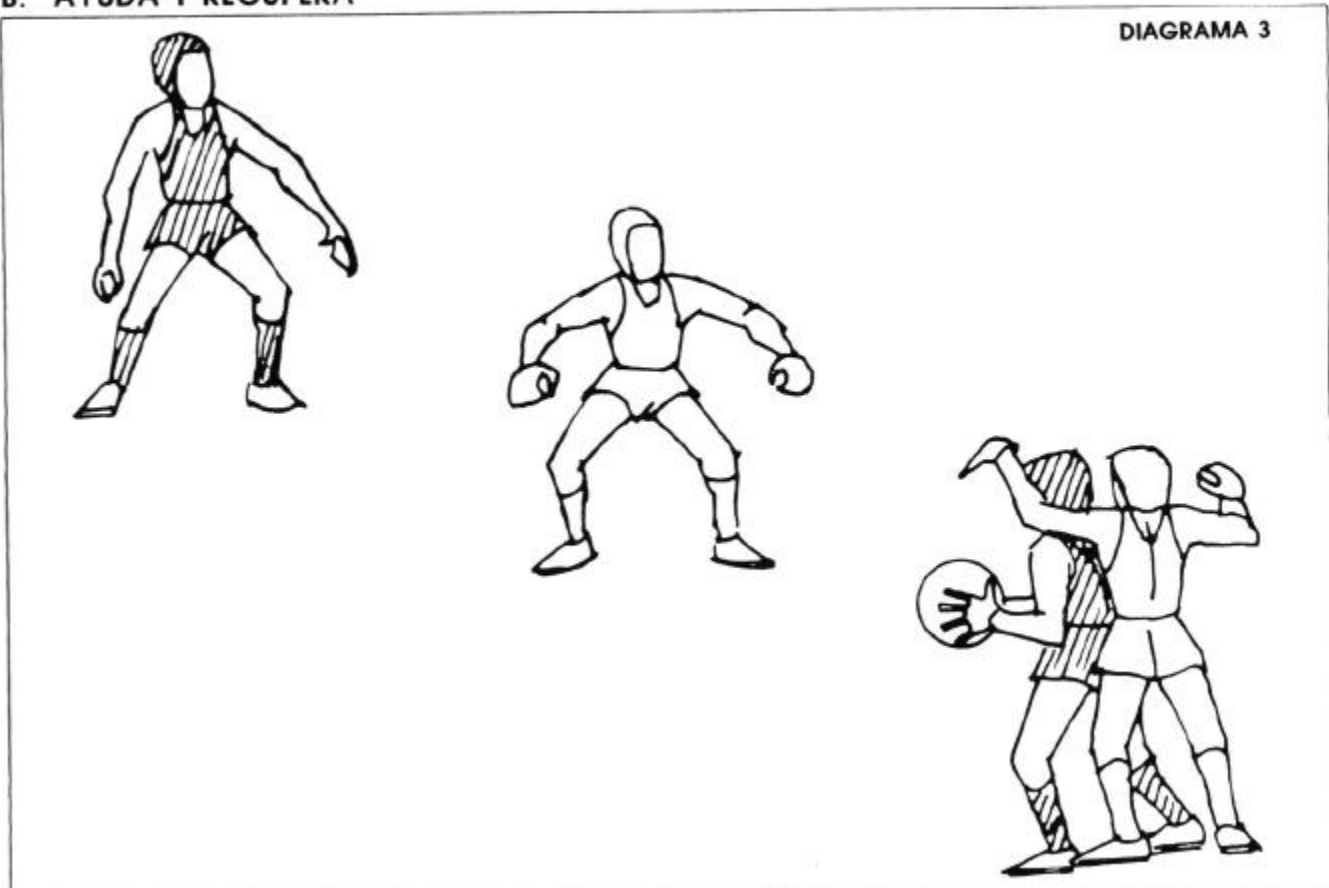
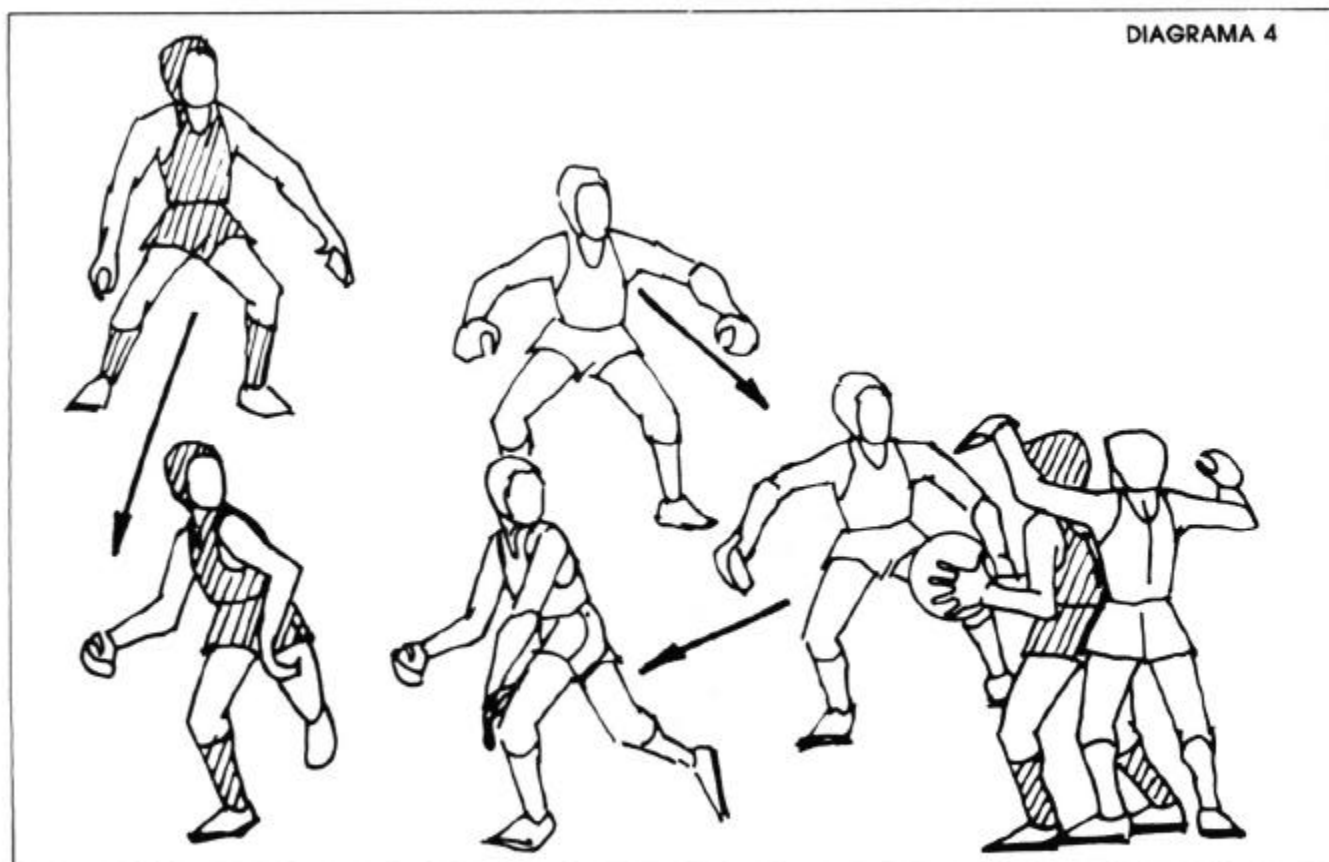


DIAGRAMA 4



## C. AYUDA Y CAMBIO

DIAGRAMA 5

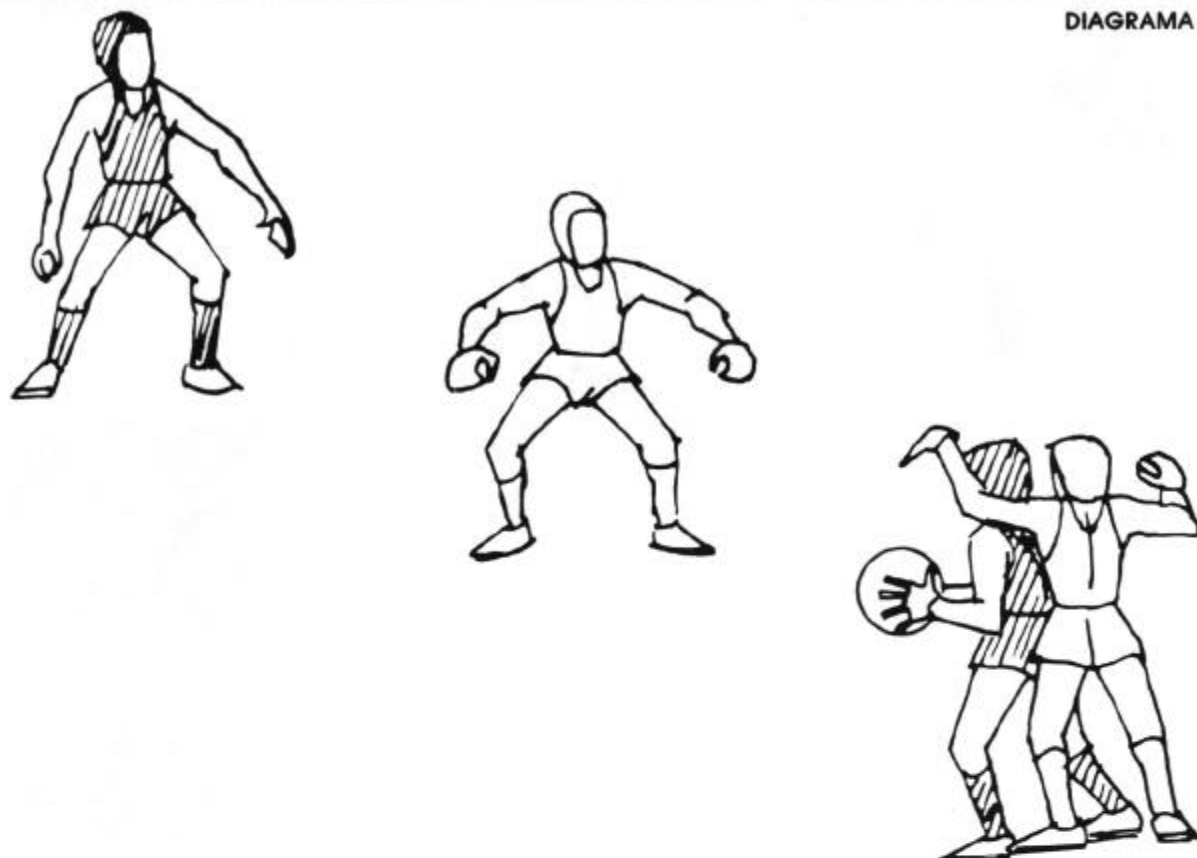
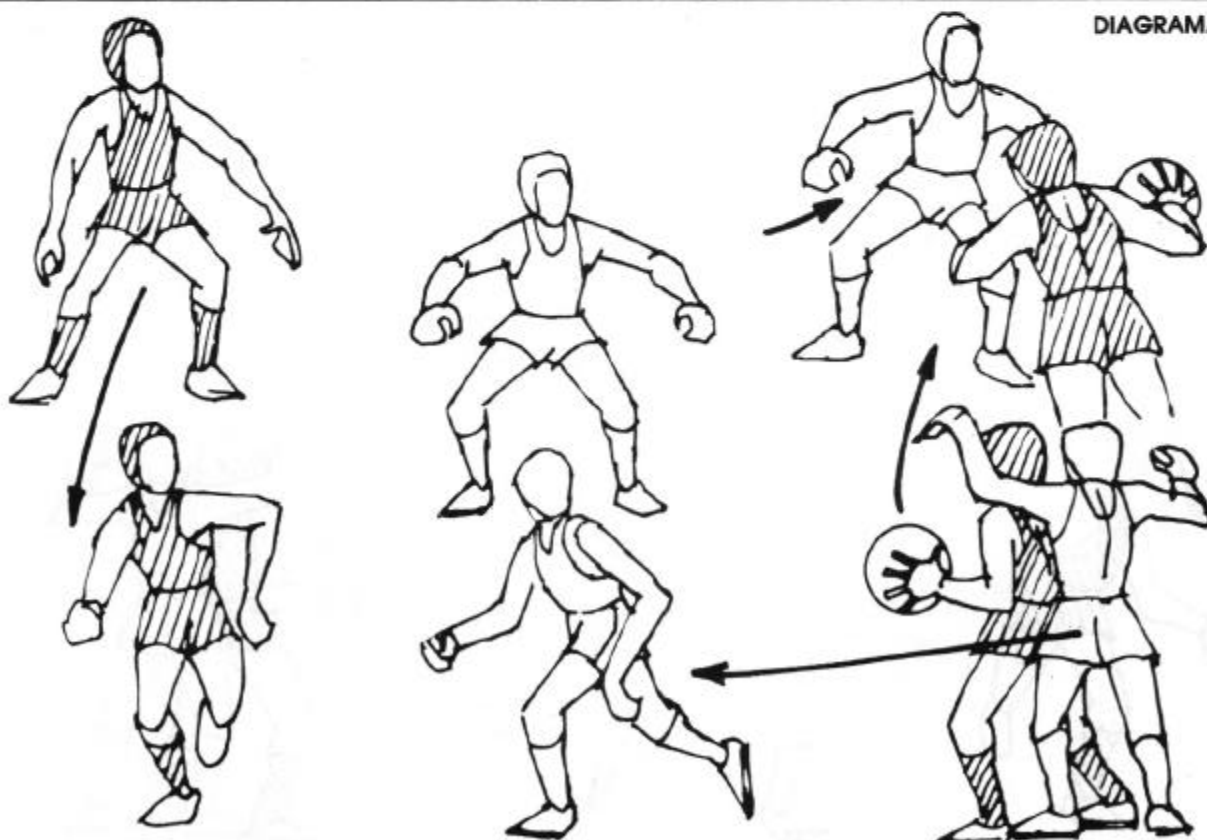


DIAGRAMA 6



## D. AYUDA Y 2c1

DIAGRAMA 7

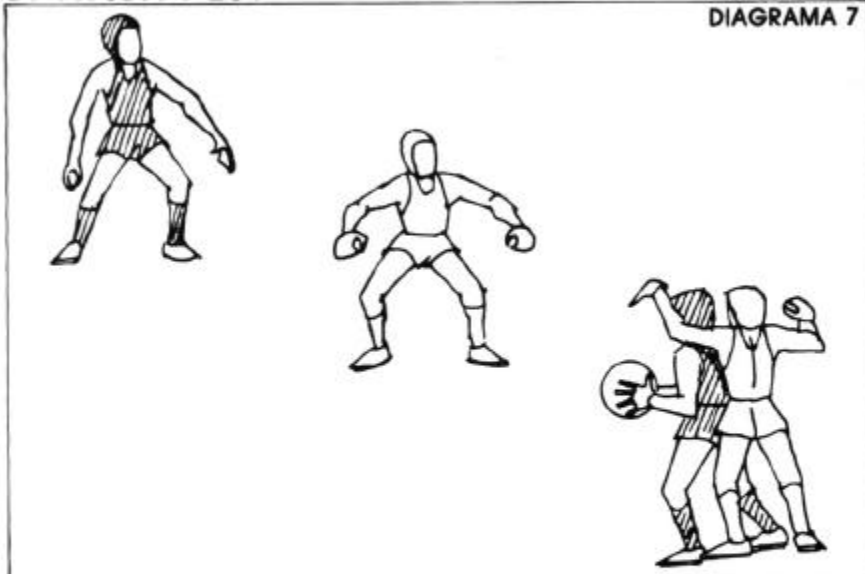
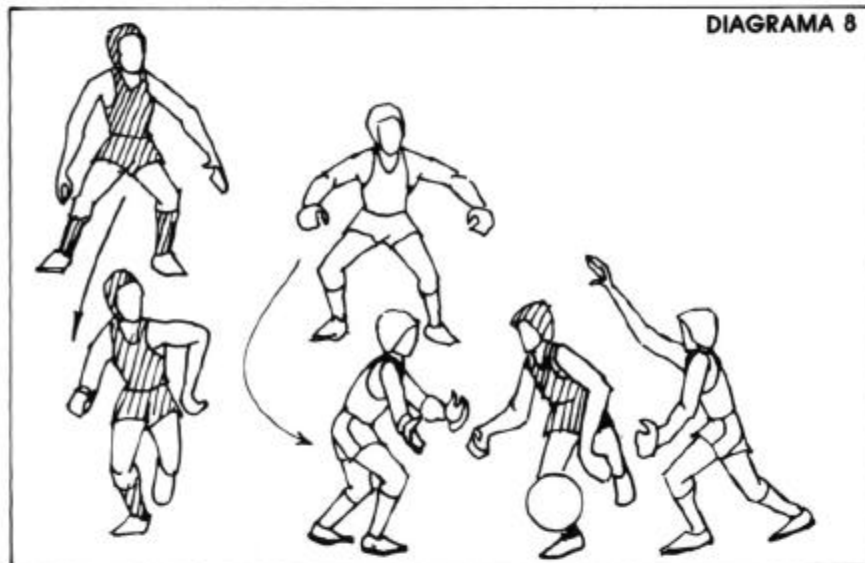


DIAGRAMA 8



vechará.

**D. Ayuda y 2c1.** No se puede afirmar de forma categórica que siempre realizaremos un 2c1. La situación de-

be ser muy clara. La distancia entre el que vendrá a realizar el 2c1 no puede ser más de tres pasos (que ya son muchos) porque sino, el atacan-



te que se quiere coger, tendrá tiempo y espacio para pasar fácilmente el balón.

### 1) Leer la situación.

**a) ¿ha botado el atacante?** Esta es la llave de cada 2c1. Si el atacante ha finalizado su dribbling, no puede ir a ninguna parte. Es vulnerable a los 2c1. Esta es una situación para aprovechar utilizando la técnica de acercarse rápidamente pero sin cometer faltas.

**b) ¿es un buen pasador?** Cuidado. Aún si ha terminado de botar, un gran pasador siempre es capaz de encontrar a un compañero libre. Está claro: si dos defienden al gran pasador, quedan tres defensores para marcar a los otros cuatro atacantes. Pensárselo bien antes de realizar un 2c1 a un "mago" del pase.

### 2) Tempestividad en el 2c1

**a) en el momento del primer bote.** Como siempre, el *diagrama 7* coloca al defensor en posición de media ayuda. ¿Qué hace este defensor? En cada caso (media ayuda, ayuda y recupera, ayuda y cambia, ayuda y 2c1) él espera un movimiento del atacante con balón. Espera justamente el primer bote.

**b) evitar la falta.** El *diagrama 8* ilustra el 2c1 perfecto: el ayudante salta hacia el botador en un momento delicado para éste, justamente cuando el balón realiza el primer bote al suelo; después, anoten, hay un 2c1 y no una falta. Presión pero no contacto.

**DAN PETERSON**

# ADOLESCENCIA Y DEPORTE

Por los Dres. **ALFONSO DEL CORRAL** y **JAVIER VAQUERO**

**E**l elevado número de fichas federativas de jóvenes deportistas hace que nos debamos centrar en los aspectos que esto conlleva para la medicina del deporte. No olvidemos que el adolescente es un individuo que presenta unos problemas especiales debido a su crecimiento, desarrollo y especiales características físicas. Muchos especialistas en medicina del deporte insisten una y otra vez en la necesidad de alcanzar un cierto grado de madurez física para practicar cualquier actividad deportiva y especialmente si ésta es de los deportes considerados como de choque.

Hasta ahora parecen los estadios descritos por Tanner como el método más seguro para saber el grado de madurez.

No olvidemos que la pubertad lleva consigo una producción hormonal que cambia la estatura corporal y el conjunto de crecimiento muscular. Estos cambios, así como el mayor pico de crecimiento se produce en el sexo femenino entre los 11 y los 13,5 años de edad, mientras que en los varones el tiempo de producción es más amplio, pudiéndose producir entre los 12 y los 17 años. Concretamente en unos estudios efectuados en Checoslovaquia el pico de crecimiento se efectúa en los varones a los catorce años y medio, produciéndose un aumento del peso de 9 kg por año y de 10 cms de altura en el mismo espacio de tiempo.

Por otra parte, los estudios efectuados por Malina han visto cómo los participantes masculinos jóvenes, entre 9 y 15 años de edad, en diferentes técnicas deportivas, tienden a avanzar en su madurez biológica mientras que en el caso de las mujeres se tiende a frenar su estado de madurez. Es evidente que aunque todavía no bien conocido, e incluso habrá que decir que controvertido, la práctica deportiva influye de for-



ma evidente sobre las condiciones físicas del sujeto en crecimiento.

Influye el tipo de actividad elegida, en un estudio comparativo entre jugadoras de baloncesto y corredoras de cross efectuado por Adrian, dentro del plan de investigación del joven y el deporte desarrollado en la Universidad de Illinois, USA, se observó que menos del dos por ciento de las baloncestistas presentaban alguna alteración del aparato locomotor mientras que una tercera parte de las corredoras mostraron tener un hombro más bajo que el otro, sospechando que esto podía ser debido por las diferencias posturales de ambos ejercicios señalando además la falta de ejercicio del tronco y de los miembros superiores en las corredoras.

Después de ver las características que presenta la adolescencia para el médico deportivo, nos centramos en tres aspectos que a nuestro modo de ver son fundamentales. En primer

lugar y como también vimos la vez anterior, describir y conocer los problemas médicos de los deportistas jóvenes; segundo, en identificar los factores que contribuyen a producir las lesiones y, por último, discutir los medios que pueden existir para evitarlas.

Quizá más que en otras lesiones hay que tener en cuenta que los cartílagos de crecimiento no se cierran en muchos huesos hasta que termina el crecimiento siendo estos los mayores problemas potenciales del joven deportista. Una lesión a este nivel mal tratada puede crear serios problemas en el sujeto adulto, creando serias incapacidades. Las apófisis o lugares de inserción de los tendones es otra zona predispuesta a las lesiones siendo éstas relativamente frecuentes, como la enfermedad de Osgood Schlatter, cuando se produce a nivel de la tuberosidad anterior de la tibia o la enfermedad de Sever cuando se produce en el calcáneo.



Las lesiones en los huesos de los jóvenes atletas pueden producirse como resultado de fuerzas violentas o de tensiones crónicas, conocidos como síndromes de sobreuso o de esfuerzo.

Los ligamentos son en los jóvenes de 2 a 5 veces más resistentes que el cartilago de crecimiento, de ahí que a estas edades las fuerzas violentas lesionan más fácilmente el cartilago de crecimiento que un ligamento.

En la columna vertebral, reacciones violentas o repetidas al esfuerzo pueden afectar las carillas articulares de las vértebras (espondilosis) y una afectación más grave, la espondilolistesis, se ha observado con relativa frecuencia en participantes de edades tempranas en deportes de competición.

También se han encontrado lesiones en el cartilago articular en desarrollo por esfuerzos repetidos, la condromalacia, en la rodilla y la osteo-

condritis dissecans o enfermedad de König en el fémur. Sin embargo, sólo el 50% de las lesiones deportivas de la adolescencia tienen lugar durante la competición, siendo los deportes de velocidad (ciclismo, patinaje) los que conllevan un mayor número de lesiones, mayor que los deportes de choque (fútbol), de contacto (basket) o de no-contacto (tenis, natación).

Si buscamos la región del cuerpo donde se producen el mayor número de lesiones en deportistas jóvenes, todos los autores están de acuerdo en señalar la extremidad inferior como el lugar donde se producen la mayoría de las lesiones y especialmente en la articulación de la rodilla. Curiosamente en cuanto a la frecuencia, la estadística demuestra que en las chicas y en los chicos se producen el mismo número de lesiones.

Dentro de la medicina deportiva

para el adolescente hay que establecer un plan que a mi modo de ver debe comprender en primera instancia un adecuado examen físico, intentar reducir los factores de lesión, proveer las condiciones adecuadas y, cuando sea necesario, dar un tratamiento responsable.

Para ello es importante determinar las situaciones de sujetos con alto riesgo. Los entrenamientos deben ser los adecuados para sujetos de corta edad, debiendo efectuarse la competición y el entrenamiento con equipos protectores de calidad, siguiendo una supervisión, conociendo los riesgos que cada deporte entraña. Conviene recordar que la Academia de Pediatría Norteamericana ha desaconsejado las carreras de larga distancia antes de que el sujeto alcance su madurez física.

El tratamiento ideal de toda lesión deportiva no es otro que la prevención cuando ello es posible.

# Baden®



**Baden®**  
**Baden®**



**Baden®**  
**Baden®**



**USBL:** LIGA DE VERANO PROFESIONAL DE BALONCESTO  
**WBCA:** COMPETICIONES DE LAS LIGAS UNIVERSITARIAS FEMENINAS  
Recomendada por la Asociación de Entrenadores Femeninos de Baloncesto

BALONES OFICIALES EN LAS  
COMPETICIONES MASCULI-  
NAS Y FEMENINAS ORGANI-  
ZADAS POR LA FEDERACION  
ESPAÑOLA DE BALONCESTO

Distribuidor exclusivo:

**ACEBSA**

Iradier, 37 - Tel. (93) 417 24 04 - 6 líneas  
Télex 98426 SCPB  
Fax 4182394  
08017-BARCELONA. ESPAÑA

## SEMINARIO DE PREPARACION FISICA



**E**n la Escuela Central de Educación Física del Ejército en Toledo, se llevó a cabo, a finales del mes de diciembre pasado, un **Seminario de Preparación Física en el baloncesto** organizado por nuestra asociación y que contó con la colaboración de la Federación Española de Baloncesto, con la Asociación de Club de Baloncesto y bajo el patrocinio de nuestro sponsor oficial

**Johnson and Johnson.**

Con la presencia de 70 participantes, se llevaron a cabo conferencias sobre entrenamiento de fuerza: teoría y práctica, recuperación de problemas físicos, trabajo específico para hombres altos, entrenamiento de velocidad, preparación física en la cancha, periodos de entrenamiento, influencia de la nutrición en el rendimiento deportivo, ayudas ergogénicas



cas para el deportista de élite.

Las conferencias estuvieron a cargo de **Francisco López** (licenciado en educación física, profesor de la escuela nacional de entrenadores de atletismo y preparador físico del Real Madrid desde 1978), **Eduardo Generelo** (licenciado en educación física, maestría en baloncesto, entrenador de baloncesto, preparador físico del Magia de Huesca), **José M.º Odriozola** (catedrático de bioquímica de la universidad complutense de Madrid, miembro de la comisión médica de la IAAF, presidente de la Federación Española de Atletismo) y **Javier Zaragoza** (licenciado en educación física, segundo entrenador del Magia de Huesca).

## CLINIC INTERNACIONAL

**P**onemos en conocimiento de todos nuestros socios y simpatizantes que a principio del mes de julio esta Asociación de Entrenadores, como suele ser ya costumbre cada año, realizará un **Clinic Internacional** en el que está ya asegurada la presencia de un prestigioso entrenador de la NBA. De momento adelantamos la noticia, dejando para nuestro próximo número la concretización de más detalles al respecto.

# BASES PARA LA PREPARACION FISICA ANUAL DE UN EQUIPO DE ELITE: INTRODUCCION

Por **JOHN COMISKEY** (Preparador físico Estudiantes Bose)

**L**a preparación física es un aspecto importantísimo de la formación y la puesta a punto de cualquier atleta. Al ser uno de los factores que determinan el desarrollo del jugador de baloncesto, no debe descuidarse nunca durante la carrera de un deportista.

Podríamos plantear la preparación de un jugador de la siguiente manera:

- Una buena educación física de base.
- Un desarrollo adecuado de la condición física.
- Una preparación técnica y táctica.
- Una preparación psicológica.

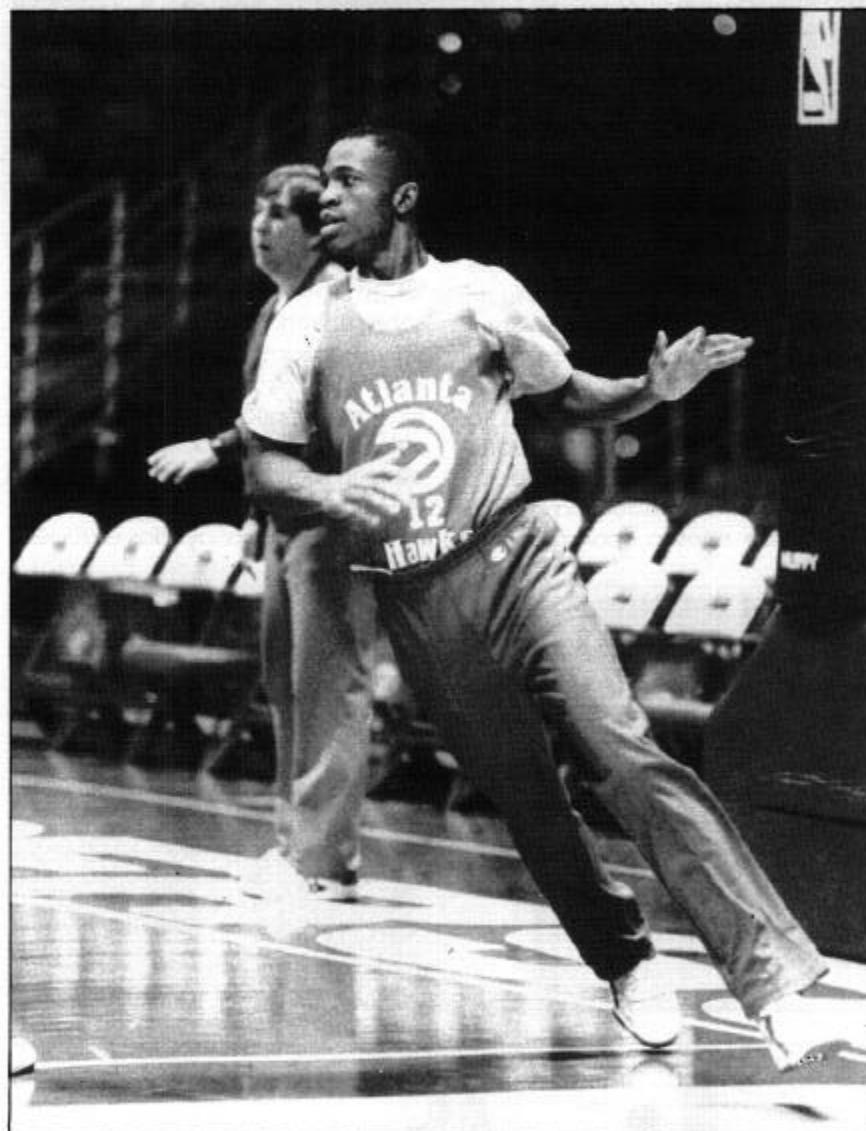
En este artículo sólo tocaremos los dos primeros puntos citados.

## La Educación Física de Base

En los países desarrollados, los programas de educación física son obligatorios y las clases se imparten como mínimo varias veces semanales. No es de extrañar ya que hay ciertas edades en que el niño debe realizar un desarrollo motriz y debe hacer unas adquisiciones motrices. Estas habilidades son indispensables para el desarrollo íntegro del individuo. Le dotarán de una gran capacidad de movimiento y control corporal, facilitando el aprendizaje de todo tipo de habilidades motrices.

Está demostrado que una educación física polifacética favorece la enseñanza y el aprendizaje de habilidades técnicas y a la vez incide positivamente sobre el desarrollo de la condición física del individuo. La educación física de base implica el desarrollo de habilidades y destrezas básicas tales como

- saltos
- giros



- lanzamientos y recepciones
- desplazamientos
- equilibrios

Este desarrollo hay que iniciarlo a edades pre-escolares y continuarlo durante toda la primera etapa de la enseñanza. Existe una transferencia (1) entre estas habilidades y destrezas básicas y futuros aprendizajes de

destrezas motrices. Dicho de otra manera, y en el caso del baloncesto, el aprendizaje técnico se verá favorecido. El desarrollo de la condición física general y específica también se ve favorecido.

(1) **Transferencia:** La Transferencia es el fenómeno por el cual la adqui-



*sición de un hábito tiene influencia en la adquisición de ejecución o reaprendizaje de un segundo hábito. (OXENDINE, 1969.)*

#### **El Desarrollo de la Condición Física**

Utilizaremos la preparación física para el desarrollo de la condición física del atleta. Las cualidades que trabajaremos son:

- la resistencia
- la fuerza
- la velocidad
- la flexibilidad
- el equilibrio
- la coordinación

Trabajaremos desde una temprana edad buscando el desarrollo íntegro del ser. Haciendo uso de los sistemas de entrenamiento del atletismo, modificados oportunamente para alcanzar nuestros propios objetivos (obviamente el atletismo no es igual que el baloncesto), realizaremos este desarrollo. El trabajo debe ser *continuo, constante y metódico*. Habrá que realizar preparación física du-

rante todo el año, no sólo en la pretemporada, porque de otra manera no es posible mejorar la condición básica adecuadamente. Interrumpir una planificación anual significará la pérdida parcial o total de las adquisiciones realizadas y la imposibilidad de realizar una progresión adecuada cada año.

Todos los jugadores del equipo deben realizar una preparación física que en su inicio será general (mayor volumen y menor intensidad) y luego más específica y individualizada (menor volumen/mayor intensidad).

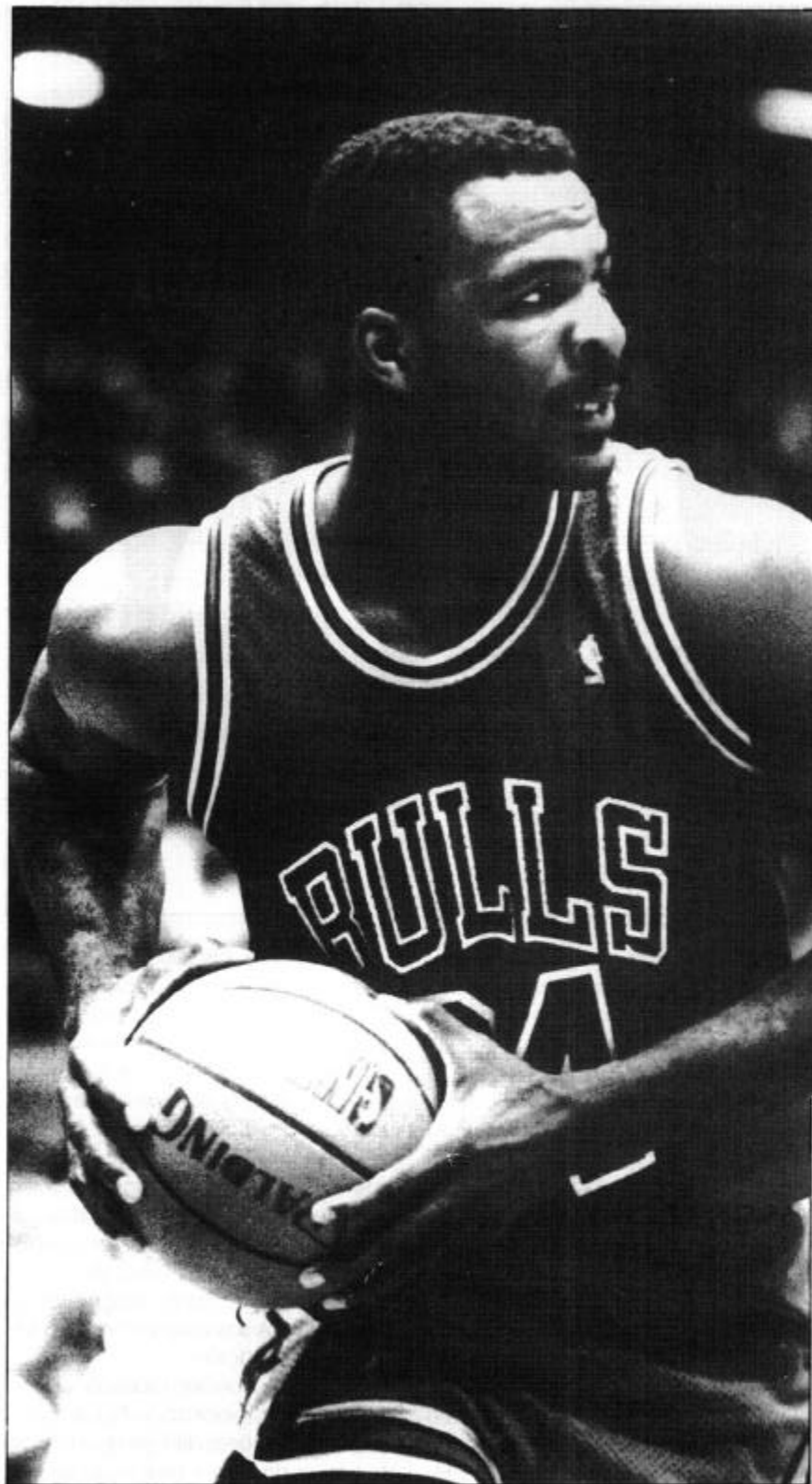
No debemos trabajar la preparación física y técnica a la vez porque aun estando estrechamente relacionadas, no son la misma cosa. Es preferible que las sesiones de preparación física y preparación técnica se realicen a diferentes horas para que

— los jugadores dediquen su atención y esfuerzo únicamente a la tarea que se realiza.

— para permitir una recuperación adecuada entre sesiones de trabajo.

Si es posible, las sesiones de entrenamiento físico no se deben realizar en la cancha. Igual que utilizamos la cancha para entrenar aspectos generales y específicos del baloncesto, debemos buscar el terreno más adecuado para trabajar cada sistema de entrenamiento. Para correr habrá que buscar campo y una pista de atletismo. Para realizar ejercicios de acondicionamiento general y específico necesitaremos zonas de hierba o un gimnasio. Para desarrollar la fuerza con pesas utilizaremos una sala de musculación.

Algunos se pueden plantear el porqué de una preparación física cuando hay jugadores de liga que rinden muy bien sin haber realizado un trabajo continuo, constante y metódico. Muchos de estos jugadores llevan más horas de las que nos podemos imaginar en las canchas. La mayoría han practicado otros deportes complementarios durante la temporada y en los periodos de descanso. Imagina el nivel de juego que hubieran



podido desarrollar algunos jugadores españoles de haber realizado una preparación física adecuada. Quién sabe todos los jugadores que se han perdido o estancado prematuramente porque no han desarrollado sus condiciones físicas de base.

#### **La Preparación Física y el Entrenador**

De la misma manera que un entrenador trata de realizar un trabajo técnico ordenado, continuo y variado, no puede permitir descuidar nunca la preparación física. La técnica en

el deporte no lo es todo. Sin una buena preparación física una buena técnica es casi imposible. La preparación física facilita el aprendizaje y la asimilación de la técnica. Permite mediante múltiples repeticiones la mecanización de movimientos ya aprendidos. La falta de una buena condición física retarda el aprendizaje; el agotamiento físico frecuentemente impide el desarrollo técnico deseado.

Un entrenador de baloncesto quiere un jugador dotado de gran potencia (fuerza explosiva), una gran resistencia para jugar 40 minutos (unos 90 minutos reales en la cancha, sin contar prórrogas) y aparte debe realizar un cometido táctico (juego en defen-

sa y ataque). Para que los jugadores puedan cumplir todos estos requisitos deben de tener unas buenas condiciones de base y luego desarrollarlas con una preparación física general y específica. Es la única manera por la cual el entrenador obtendrá un mejor y mayor rendimiento de sus jugadores tanto en los entrenamientos como en las competiciones.

Es indispensable que el entrenador tenga un preparador físico de su absoluta confianza y que trabajen juntos para sacar el mayor rendimiento a cada jugador y al equipo. El preparador físico no es una prenda que se saca en la pretemporada y para los calentamientos antes de los partidos. El preparador físico es un técnico con todas sus responsabilidades

y al que hay que exigir unos resultados.

### La Preparación Física y el Jugador

El jugador, muchas veces, es el más reacio a seguir una buena planificación anual de preparación física... al fin y al cabo lo que cuenta en este deporte es meter el balón por el aro. No nos engañemos. Aunque en España llevamos retraso en el desarrollo deportivo, el baloncesto debe ser uno de los deportes más abiertos a las influencias externas. Nuestros jóvenes jugadores no pueden correr ni saltar como las estrellas de la NBA pero intentarán parecerse a ellos. Esos jugadores que no quieren entrenar son una especie a extinguir.

El jugador debe darse cuenta que su cuerpo es como una máquina, mientras más lo cuida y lo prepara más durará y mejor funcionará. Algunos jugadores piensan que la preparación física fatiga y perjudica el rendimiento en el juego. Otros piensan que no es necesaria durante la temporada. Cuando el jugador entrena sin método ni continuidad es imposible que tenga una buena condición física. No aguantan bien los partidos y tienen lesiones causadas por una

mala iniciación deportiva y por el entrenamiento esporádico.

Entre los muchos beneficios que puede obtener el jugador de una buena y ordenada preparación física está la preparación muscular, la mejora del sistema cardiovascular, respiratorio y neuromuscular. La preparación física prepara al individuo para una adaptación específica al esfuerzo en su especialidad deportiva.

va. El jugador se encuentra bien de fuerza, velocidad y resistencia. Es capaz de enfrentarse y competir con mucha más seguridad en sí mismo. Un jugador bien entrenado se lesiona menos frecuentemente ya que ha fortalecido músculos, tendones y ligamentos. Puede mantener los esfuerzos durante más tiempo y se recupera mucho mejor durante y después de cualquier actividad.



## CLINIC INTERNACIONAL DE



24, 25 y 26 de Junio de 1988

ORGANIZA: Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto  
COLABORAN: Ayuntamiento de Zaragoza  
Federación Española de Baloncesto

PATROCINAN

adidas

AthleteCare  
Johnson & Johnson

## VIDEO CLINIC INTERNACIONAL DE ZARAGOZA

Conferenciantes: **DAN PETERSON y ALFRED JULBE**

Dos cintas. Precio: 4.200 ptas.

Indicar sistema:

Beta ☐

VHS ☐

Pagos contra reembolso. Pedidos a:

**ASOCIACION ESPAÑOLA de  
ENTRENADORES de BALONCESTO**  
Calle Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID  
Teléfonos: (91) 275 35 65 - 275 21 81

# EXPERIENCIAS TRAS EL OPEN DE MADRID

Por **JAIME ANDREU** (Vice-presidente del CNA y Comisario Técnico de la FIBA)

**E**l Open de Madrid constituyó una experiencia interesante para todo el baloncesto español en general. Los métodos de trabajo de la NBA son dignos de análisis y merecen ser tenidos en cuenta de acuerdo con las necesidades y posibilidades de nuestro deporte. El arbitraje no podía permanecer al margen de este acontecimiento y la presencia de árbitros y dirigentes de la NBA fue aprovechada para conocer de cerca los criterios que rigen en el baloncesto profesional.

De las conversaciones mantenidas con árbitros y dirigentes de la NBA y de la lectura de sus documentos de trabajo, hemos extraído una serie de consideraciones que estimamos perfectamente aplicables a nuestro baloncesto.

La filosofía que siguen en su actuación cabe considerarla como la más adecuada para conseguir el permanente objetivo del árbitro: pasar desapercibidos, manteniendo el control del partido con el menor número de pitadas posibles.

La NBA tiene claro que las reglas sirven para:

- a) Garantizar la igualdad entre atacante y defensor sobre el terreno de juego.
- b) Impedir que la violencia y la inseguridad dominen los partidos de baloncesto.
- c) Favorecer el juego de los jugadores mejor dotados técnicamente.

Sobre estos tres ejes se asienta la filosofía arbitral de la NBA, que exige a sus hombres —además de la lógica preparación física y psicológica— trabajar en la búsqueda de un arbitraje consistente y uniforme, que ayude a hacer de la NBA el mejor espectáculo deportivo del mundo.

Una recomendación insistente a los

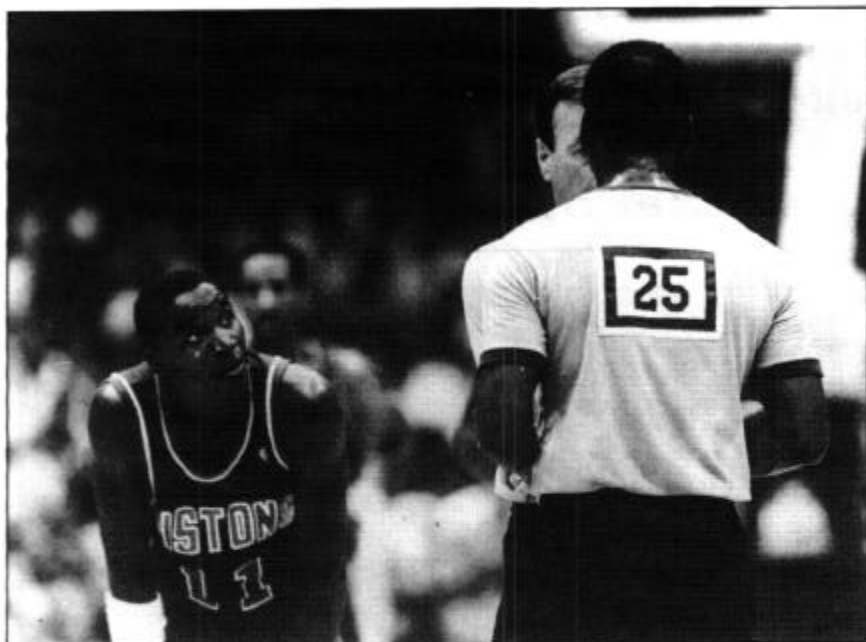


árbitros profesionales: piten lo que vean y consideren que coloca en desventaja a un jugador, pero sobre todo *no inventen*. Una recomendación que debemos hacer de manera continuada a los árbitros de nuestra órbita, preocupados a veces, más de pequeñeces sin importancia, que de los verdaderos problemas arbitrales. Compensar la desventaja del ju-

gador que mejor juega y es atropellado por un jugador inferior técnicamente es el objetivo primario de las reglas y los árbitros deben esmerarse en conseguir que ese principio sea respetado.

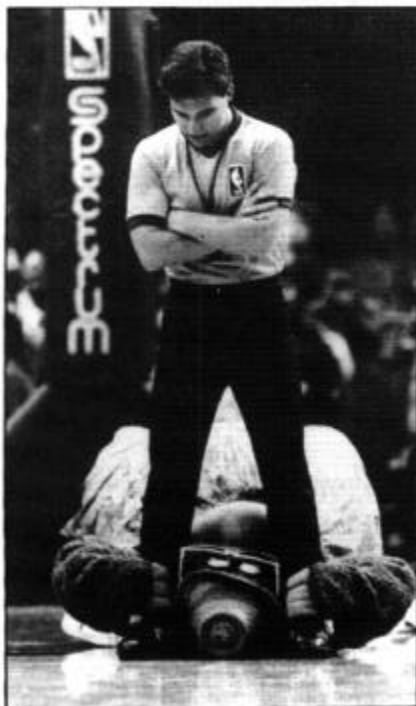
En relación a los entrenadores conviene destacar los siguientes avisos de la NBA a sus árbitros:

- a) Si antes del partido un entrenador



le pide una explicación sobre una determinada regla de juego llame al otro entrenador y responda sólo en presencia de los dos, para no dar ventaja psicológica a ninguno de ellos. Sea breve y conciso en las respuestas.

b) Durante el partido sólo el entrenador puede levantarse para dirigir el encuentro dentro de su zona. El ayudante y los suplentes deben permanecer sentados en el banquillo, sin hacer ningún tipo de gesto contra las decisiones arbitrales. Avise siempre,



pero si insisten en su conducta anómala sancione con falta técnica. Una sola advertencia es suficiente.

c) No consienta actitudes histriónicas por parte de los entrenadores. Un solo aviso es suficiente antes de la técnica.

Pero de las muchas cuestiones interesantes merece la pena destacarse el criterio que siguen en determinados contactos personales y que el Comité Nacional de Arbitros ha remitido ya a sus colegiados para que actúen con el mismo criterio. Ante todo hay que admitir el llamado *contacto incidental*, entendiendo por tal el que se produce dentro del desarrollo normal del partido como consecuencia de acciones normales del juego. Y al hilo de este criterio los siguientes casos concretos:

## SITUACIONES DE JUEGO

### TAPONES

Aguante el silbato una tracción de segunda cuando pueda producirse un intento de tapón. Cuando se hace el tapón puede producirse un contacto incidental con el cuerpo que no debe considerarse como falta. Es una buena práctica vigilar las manos y brazos del defensor cuando intenta un tapón. Arbitre al defensor.

### ROBO DEL BALÓN

Si se produce el robo de un balón y hay un contacto incidental, aguante el silbato. Esta jugada suele acabar en canasta y pitar sólo supone ventaja para el equipo a que se ha robado el balón.

### REBOTE

Como siempre aguante el silbato si hay contactos incidentales en la lucha por el rebote, pero, asegurándose siempre, que el rebote sea limpio. Además, si el contacto incidental supone la pérdida del balón debe ser considerado falta.

### MATE

Cuando un defensor está detrás del jugador que hace el mate, asegúrese que realmente se trata de una falta antes de pitar lo que sólo suele ser un roce o contacto.

### TRES SEGUNDOS

Hay que ser estrictos en la señalización de los 3 segundos al jugador atacante que obtiene ventaja y que gracias a ella tiene que ser frenado de manera ilegal por el defensor, mediante acciones que son falta.

### JUEGO DE PIVOT

Atacante y defensor pueden luchar por ocupar una posición, se permite entonces un contacto incidental cuerpo a cuerpo pero nunca agarrarse con las manos o emplear los codos. Una vez que el jugador ha recibido el balón puede moverse en ataque sin ser defendido ilegalmente. El juego de la NBA es agresivo pero no violento. No permite crecer el juego sucio en el pivot. Enseñe pronto cuál es su "tempo".

### DEFENDER CON LAS MANOS

Frene de inmediato el defender con las manos, el contacto incidental con las manos no es ilegal. El tactar cuando se está ejecutando una pantalla que se hace en el lateral o en la parte trasera de una defensa está permitido. Si el atacante trata de sacarse de encima a su defensor mediante un manotazo debe señalizarse falta de ataque.

Como ya se ha señalado estos criterios están a disposición de todos los comités de árbitros de España para que su aplicación se vaya haciendo

de forma sistemática en todos los campos, en la seguridad de que estamos contribuyendo a perfilar el arbitraje del año 2000.

# RELAJACION Y DEPORTE

Por el profesor **ENRIQUE MIRET MAGDALENA**

**E**l entrenador atlético, director de cultura física y fisioterapeuta, Joseph A. Kennedy, fue uno de los más prácticos aplicadores de la relajación usando una técnica científica adecuada para el deporte. Y lo hizo hace más de 35 años en la Y.M.C.A. de Atlanta, la Asociación Juvenil más importante de Norteamérica, que fue la creadora del juego del baloncesto en 1891.

Más que un descubridor fue Kennedy un desarrollador práctico de lo que desde hace años se sabía. Y planeó su método sacado de los más diversos ambientes y experiencias. Se fijó en lo que algunos campeones habían conseguido. Por ejemplo Albert Tangora, un campeón mundial de mecanografía, había recomendado a sus alumnos: "No se angustien ni apresuren en querer escribir con rapidez". Y Ben Hogan, el famoso jugador de golf, durante años se había acostumbrado a practicar serena y descansadamente este deporte, llegando a dar los golpes con sorprendente perfección. Gil Dodds, un gran corredor atlético, fue otro campeón que le llamó también la atención a Kennedy por su manera de correr: lo hacía sin agitarse ni teniendo el afán nervioso de correr demasiado deprisa.

Recordando el ejemplo de estos grandes campeones ahondó en las razones de tal éxito paradójico; y concretó así su sistema que consiste en relajarse para ser más eficaces, en vez de estar tensos. Esa es la gran paradoja educativa no sólo para el deporte, sino que ha hecho sus incursiones en el campo de la psicoterapia también.

La regla de relajación que recomienda empieza por los músculos; para así conseguir la relajación integral, incluso no sólo física sino psicológica. Porque hay una interacción cuerpo-psíquica que debemos utilizar hábilmente.



Los músculos obedecen a imágenes mentales. No se trata de hacer grandes ejercicios de voluntad para adquirirla. No se trata de decir, como se recomendaba antiguamente: "yo quiero"; sino usar de nuestra imaginación para representarnos lo que queremos hacer. Nada de crispación, de gasto de energía suplementario ni de esfuerzos agitados. Es todo lo contrario lo que debemos hacer. Imaginar, pero no realizar esfuerzos de voluntad que tensan y no descargan. Aflojamos nuestros músculos, imaginamos una actitud de descanso y nuestros pensamientos se tranquilizarán y estarán expeditos para actuar. En vez de desgastar inútilmente nuestra energía, la hemos acumulado así y estará presta para ponerla en acción.

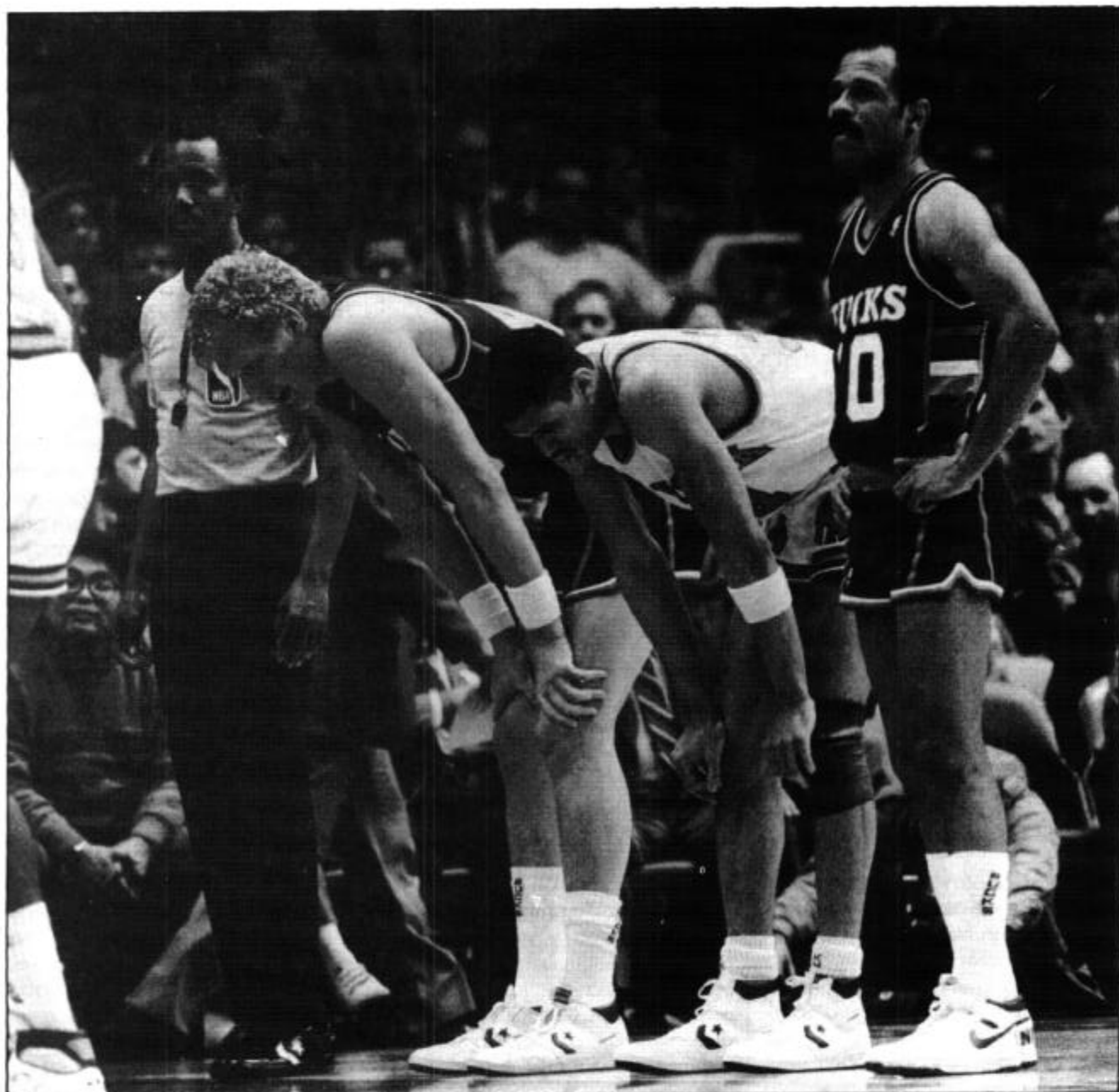
El inventor de la teoría de la evolución, Charles Darwin, descubrió en el siglo pasado algo que ha tenido mucha trascendencia en estos métodos relajadores: cuando estamos preocupados o airados fruncimos el ceño. Y para vencer ese defecto no tenemos que hacer otra cosa que relajar nuestra cara, y después dejar

de apretar los puños y los dientes. La calma vendrá espontáneamente, sin esfuerzo angustioso de la voluntad y estaremos dispuestos a actuar más eficazmente y con menos gasto de energía.

¿Cuál es la manera entonces de relajarnos? La *relajación rítmica* es el camino que consiste en la acción seguida de la inacción; y es así como funcionarán desahogadamente los músculos de nuestro organismo. Este recuperar fuerzas de este modo es lo que hacían los grandes hombres activos también: por ejemplo Napoleón en medio de las batallas se relajaba, y volvía a empezar su incansable actividad al poco rato; igual hacia el Presidente Teodoro Roosevelt en la Casa Blanca; y el inventor Edison en su laboratorio. Por eso fueron tan eficaces.

Las **tres fases** en toda relajación son:

1. Reconocer que estamos tensos, e intentar reducir la tensión no por la violencia, sino consiguiendo interrumpir indirectamente aquello que nos produce la tensión. Para ello es muy conveniente el **método paradójico**



antes indicado: la acción tensa seguida de la inacción; el crisar los músculos seguido de soltarlos.

2. Otro aspecto necesario es cambiar nuestra **respiración** de tres modos: a) haciéndola más lenta y tranquila; b) respirando abdominalmente, y no con la parte alta del pecho; c) atendiendo a esta respiración, dándonos cuenta de modo pasivo de ella, vivirla atentamente, sentirla en nosotros.

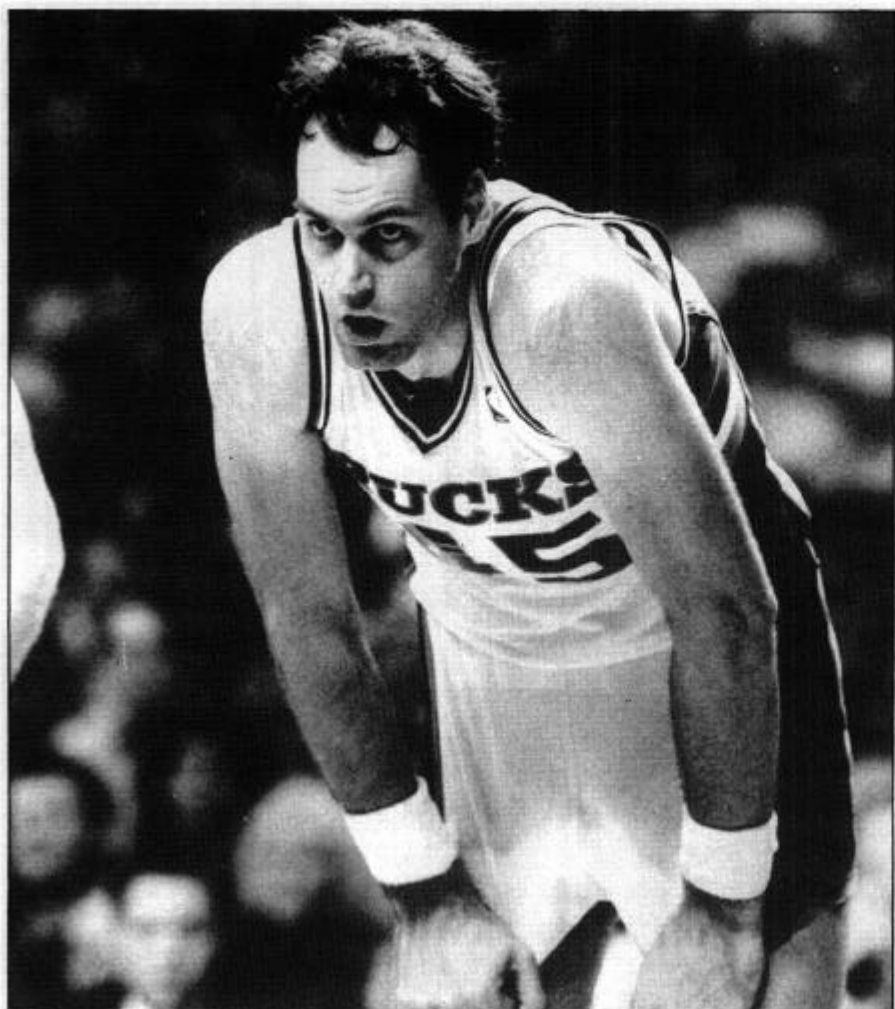
3. Reducir nuestras **divagaciones mentales** de modo indirecto: a) pensando con atención en el ejercicio que estamos haciendo; b) imaginando cosas que son neutras, por ejem-

plo el color negro de un túnel.

Los chinos tienen un método de luchar que es el propio de estos ejercicios relajadores para la acción eficaz, y que podríamos llamar la anti-lucha. Es el que preconiza el más antiguo del mundo conocido: el profundo Lao-Tsé, que escribió hace 2.400 años varios consejos que hoy estamos recuperando para acertar más en la vida, y que se resumen en la práctica del "wu-wei". ¿Qué es el wu-wei? Lo que se hace en el ejercicio del "judo". Al contrario de resistir al enemigo, lo que se pretende es no oponerle la fuerza violenta, sino que se le deja pasar. El seguidor del Tao,

o camino aconsejado por Lao-Tsé, "se opondrá a toda conquista por la fuerza violenta, porque tales cosas tienden a producir una reacción contraria". Por eso "el que se mantiene calmo y quieto, se transforma en el guía del universo"; y "el soldado bravo no es violento", ya que "la dureza y la rigidez son las compañeras de la muerte, y la suavidad y la delicadeza son las compañeras de la vida".

Lo importante por tanto en la relación no es **hacer**, sino **dejar de hacer**. Se trata de interrumpir los esfuerzos, no de hacer un esfuerzo relajador. "Si sabe Vd. cómo apretar los



maxilares, ahora lo único que interesa es dejar de apretar los músculos que contraen nuestra mandíbula."

Hay que aprender a respirar por la nariz. La boca es para comer; la respiración relajadora tiene otro camino, nuestra nariz. Y para ello hay que estar atento al aire que penetra por sus ventanas, y procurar que vaya más lento y reposado.

Otro defecto es que sólo sabemos respirar de un modo parcial. No sabemos poner en movimiento el diafragma, y en vez de ello respiramos con la parte alta del tórax. La gente no sabe por eso respirar adecuadamente; y le lleva a estar tenso. Lo importante es adquirir la *respiración diafragmática* o abdominal. Cuando estamos inseguros y angustiados siempre tenemos tensos los músculos de la región abdominal, y hay que soltarlos. Por eso se da el antiguo consejo de respirar hondamente contando hasta 10 cuando estamos encolerizados.

Y, por último, hay que gobernar

nuestra imaginación de modo indirecto, en vez de emprender una lucha enfrentada y violenta contra nuestras preocupaciones, pesimismo y angustias mentales. He dicho antes que hay que acostumbrarse en el ejercicio de relajación a recordar algún objeto negro, o rememorar una situación de tranquilidad (por ejemplo sentirse tumbado en la playa tomando el sol y disfrutando de ello). Es muy importante recordar estas escenas agradables, porque nuestros sentidos se desarrollan y afinan así mucho más, como descubrió el psicólogo Kekcheyef. El famoso oftalmólogo Dr. Bates aplicó esta idea y mejoró la vista de muchas personas por medio de imágenes que distienden. Un clavo hay que sacarlo no tirando violentamente de él, sino por medio de otro clavo como dice el refrán.

Así llegaremos poco a poco a la **espontaneidad** en nuestras acciones. Por ejemplo: un jugador de golf no debe estar pensando en acertar,

sino ha de dejarse llevar de su inconsciente que le conducirá a acertar mejor que el estar preocupado por hacerlo. No hay cosa peor en el deporte que el "perfeccionismo": hay que hacer las cosas, sin estar preocupados por ser el mejor. El profesor Kennedy, antes citado, entrena al baloncesto dando este consejo: "No pierdas el tiempo en suponer dónde irá la pelota, o si la lanzarás a la canasta o pasarás la jugada. Sólo hay que conservar la imagen mental de la pelota directamente hacia la canasta. Y desentiéndete de la sensación de responsabilidad ante los resultados; tira manteniendo sólo esa imagen en tu mente". Lo mismo hacía con sus alumnos de golf: hay que guiarse más por el inconsciente que por la preocupación consciente; y así les decía: "Mira a la hierba, darte cuenta del contorno, toma nota mental de la distancia al hoyo, imagínate la pelota entrando en el agujero y da entonces el golpe sin estar preocupado por la ejecución". De este modo sus alumnos acertaban mejor, y aprendieron más rápidamente a jugar al golf. Debe tratar el deportista de usar la memoria muscular, y no tener la preocupación por acertar.

Desde los años 20 el norteamericano Jacobson y el alemán Schultz desarrollaron estas técnicas relajadoras de un modo científico. Y este último escribió en 1958 un importante trabajo sobre el entrenamiento autógeno (como llamó a su método relajador) en relación con el deporte, que tituló: "El entrenamiento autógeno y el más alto rendimiento deportivo". Y el Dr. Ajuriaguerra y sus discípulos (como el Dr. Lemaire) insisten también en esta línea de una relajación activa, y no sólo pasiva, como ha propuesto también el gran especialista sobre la tensión Dr. Selye.

**Enrique Miret Magdalena es escritor, profesor y conferenciante experto en teología, sociología de la religión y sociología de la juventud. Es periodista y licenciado en Ciencias. Experto en técnicas de yoga y relajación.**



D.N.I.: 2429347-H

Plaza de Pontejos, 2 y Paz, 4 28012 MADRID  
Teléfs. 521 38 68 y 522 78 73

**PRECIO I.I.**

|                                                                            |               |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| — ASI ES EL BALONCESTO                                                     | 106,— Ptas.   |
| — BALONCESTO.- Formación técnica, táctica, entrenamiento de Gladman        | 1.275,— Ptas. |
| — BALONCESTO.- 27 DIAPOSITIVAS                                             | 1.600,— Ptas. |
| — BALONCESTO.- TERRENO, BASES, TECNICAS, ATAQUES Y DEFENSA, de Hernández   | 590,— Ptas.   |
| — BALONCESTO, ANTECEDENTES, FUNDAMENTOS, MARCAJES, de Forum                | 650,— Ptas.   |
| — BALONCESTO, EL ATAQUE, de Giancarlo Primo                                | 850,— Ptas.   |
| — BALONCESTO, LA DEFENSA, de Giancarlo Primo                               | 850,— Ptas.   |
| — BALONCESTO DE ATAQUE. LAS MEJORES TECNICAS DEL JUEGO OFENSIVO, Healey    | 1.410,— Ptas. |
| — BALONCESTO.- ENSAYO DE SU METODOLOGIA PARA PARTICIPANTES, de Bonaventura | 371,— Ptas.   |
| — BALONCESTO.- REGLAS DE JUEGO Y MANUAL PRACTICO, de Lázaro                | 370,— Ptas.   |
| — BALONCESTO, TECNICA Y ESTRATEGIA, de Everest D. Dean                     | 1.420,— Ptas. |
| — BASQUETBOLL.- METODOLOGIA PARA SU ENSEÑANZA, de Dayuto                   | 3.000,— Ptas. |
| — BASQUETBOLL MODERNO, de Alex Muller                                      | 480,— Ptas.   |
| — BASQUETBALL A PRESION, de Forquet                                        | 2.728,— Ptas. |
| — BASQUETBALL.- SPORT ILLUSTRATED, de Lifer, Duke y Long                   | 636,— Ptas.   |
| — BASKETBALL, TECNICA Y TACTICA, de Kirkow                                 | 2.190,— Ptas. |
| — BASKETBALL VARONIL, de Alheim                                            | 425,— Ptas.   |
| — CLINIC INTERNACIONAL DE PERUGIA, de Cesare Rubini                        | 1.590,— Ptas. |
| — CLINICS MUNDOBASKET ESPAÑA'86, de F.E.B.                                 | 1.590,— Ptas. |
| — COMO SE HACE UN JUGADOR DE BALONCESTO, de Forquet                        | 1.908,— Ptas. |
| — EL ENTRENADOR DE BALONCESTO.- CONOCIMIENTOS TECNICO TACTICOS, de Bosc.   | 2.220,— Ptas. |
| — ENTRENAMIENTO DE BASQUETBOLISTA, de Kirkow                               | 2.728,— Ptas. |
| — GUIA OFICIAL LIGA 1987-88, de la A.L.Baloncesto                          | 636,— Ptas.   |
| — EL LIBRO DE ORO DEL BASQUET, de Fernando Font                            | 7.000,— Ptas. |
| — MINICESTO, APRENDIZAJE, COMPETICION, de Closas y Coll                    | 1.280,— Ptas. |
| — EL JUGADOR INFANTIL DE BALONCESTO. I. USA                                | 215,— Ptas.   |
| — MINI-BASKET, de Gerardo Asin                                             | 955,— Ptas.   |
| — PEDAGOGIA DE BALONCESTO, de Peiro y Sampedro                             | 980,— Ptas.   |
| — PELOTA AL CESTO, TECNICAS Y TRABAJOS DE APLICACION, de Sara Closas       | 2.480,— Ptas. |
| — REGLAS OFICIALES DE BALONCESTO, R.F.B.                                   | 265,— Ptas.   |
| — SPORTATIC-CARPETA MAGNETICA UTIL PARA EL ENTRENADOR CON FICHAS           | 2.120,— Ptas. |
| — BASKET "USA".- Cuatro Tomos debidamente encuadernados.- Precio cada uno  | 3.350,— Ptas. |
| — BALONCESTO, ATAQUES, DEFENSAS MULTIPLES, de Dean Smith (precio aprox.)   | 3.000,— Ptas. |
| — QUINTA PERSONAL, de Montserrat Torrecilla                                | 795,— Ptas.   |

OBRAS EN DISTINTOS IDIOMAS, FRANCES E INGLES, CONSULTEN TITULOS Y PRECIOS

## TARJETA DE PEDIDO

NOMBRE Y APELLIDOS .....  
DOMICILIO ..... POBLACION .....

**RUEGO REMITAN CONTRA REEMBOLSO LAS SIGUIENTES OBRAS:**

| EJEMPLARES | TITULO | AUTOR | PESETAS |
|------------|--------|-------|---------|
| 1          |        |       |         |
| 2          |        |       |         |
| 3          |        |       |         |
| 4          |        |       |         |
| 5          |        |       |         |
| 6          |        |       |         |
| 7          |        |       |         |
| 8          |        |       |         |
| 9          |        |       |         |
| 10         |        |       |         |
| 11         |        |       |         |
| 12         |        |       |         |
| 13         |        |       |         |
| 14         |        |       |         |
| 15         |        |       |         |
| 16         |        |       |         |
| 17         |        |       |         |
| 18         |        |       |         |
| 19         |        |       |         |
| 20         |        |       |         |
| 21         |        |       |         |
| 22         |        |       |         |
| 23         |        |       |         |
| 24         |        |       |         |
| 25         |        |       |         |
| 26         |        |       |         |
| 27         |        |       |         |
| 28         |        |       |         |
| 29         |        |       |         |
| 30         |        |       |         |
| 31         |        |       |         |
| 32         |        |       |         |
| 33         |        |       |         |
| 34         |        |       |         |
| 35         |        |       |         |
| 36         |        |       |         |
| 37         |        |       |         |
| 38         |        |       |         |
| 39         |        |       |         |
| 40         |        |       |         |
| 41         |        |       |         |
| 42         |        |       |         |
| 43         |        |       |         |
| 44         |        |       |         |
| 45         |        |       |         |
| 46         |        |       |         |
| 47         |        |       |         |
| 48         |        |       |         |
| 49         |        |       |         |
| 50         |        |       |         |
| 51         |        |       |         |
| 52         |        |       |         |
| 53         |        |       |         |
| 54         |        |       |         |
| 55         |        |       |         |
| 56         |        |       |         |
| 57         |        |       |         |
| 58         |        |       |         |
| 59         |        |       |         |
| 60         |        |       |         |
| 61         |        |       |         |
| 62         |        |       |         |
| 63         |        |       |         |
| 64         |        |       |         |
| 65         |        |       |         |
| 66         |        |       |         |
| 67         |        |       |         |
| 68         |        |       |         |
| 69         |        |       |         |
| 70         |        |       |         |
| 71         |        |       |         |
| 72         |        |       |         |
| 73         |        |       |         |
| 74         |        |       |         |
| 75         |        |       |         |
| 76         |        |       |         |
| 77         |        |       |         |
| 78         |        |       |         |
| 79         |        |       |         |
| 80         |        |       |         |
| 81         |        |       |         |
| 82         |        |       |         |
| 83         |        |       |         |
| 84         |        |       |         |
| 85         |        |       |         |
| 86         |        |       |         |
| 87         |        |       |         |
| 88         |        |       |         |
| 89         |        |       |         |
| 90         |        |       |         |
| 91         |        |       |         |
| 92         |        |       |         |
| 93         |        |       |         |
| 94         |        |       |         |
| 95         |        |       |         |
| 96         |        |       |         |
| 97         |        |       |         |
| 98         |        |       |         |
| 99         |        |       |         |
| 100        |        |       |         |

Se dispone además de 8500 títulos deportivos de toda clase de deportes. Soliciten catálogo gratuito.

# PSICOLOGIA APLICADA AL BALONCESTO: LA CONCENTRACION (II)

Por **JOSE MARIA BUCETA** (Seleccionador Nacional Femenino y Doctor en Psicología)

"Las habilidades físicas son relativamente iguales entre los jugadores de la élite. Nosotros creemos que la principal diferencia entre los equipos buenos y los grandes equipos es la fuerza mental: es decir, la habilidad de no perder la cabeza en condiciones de mucha presión...

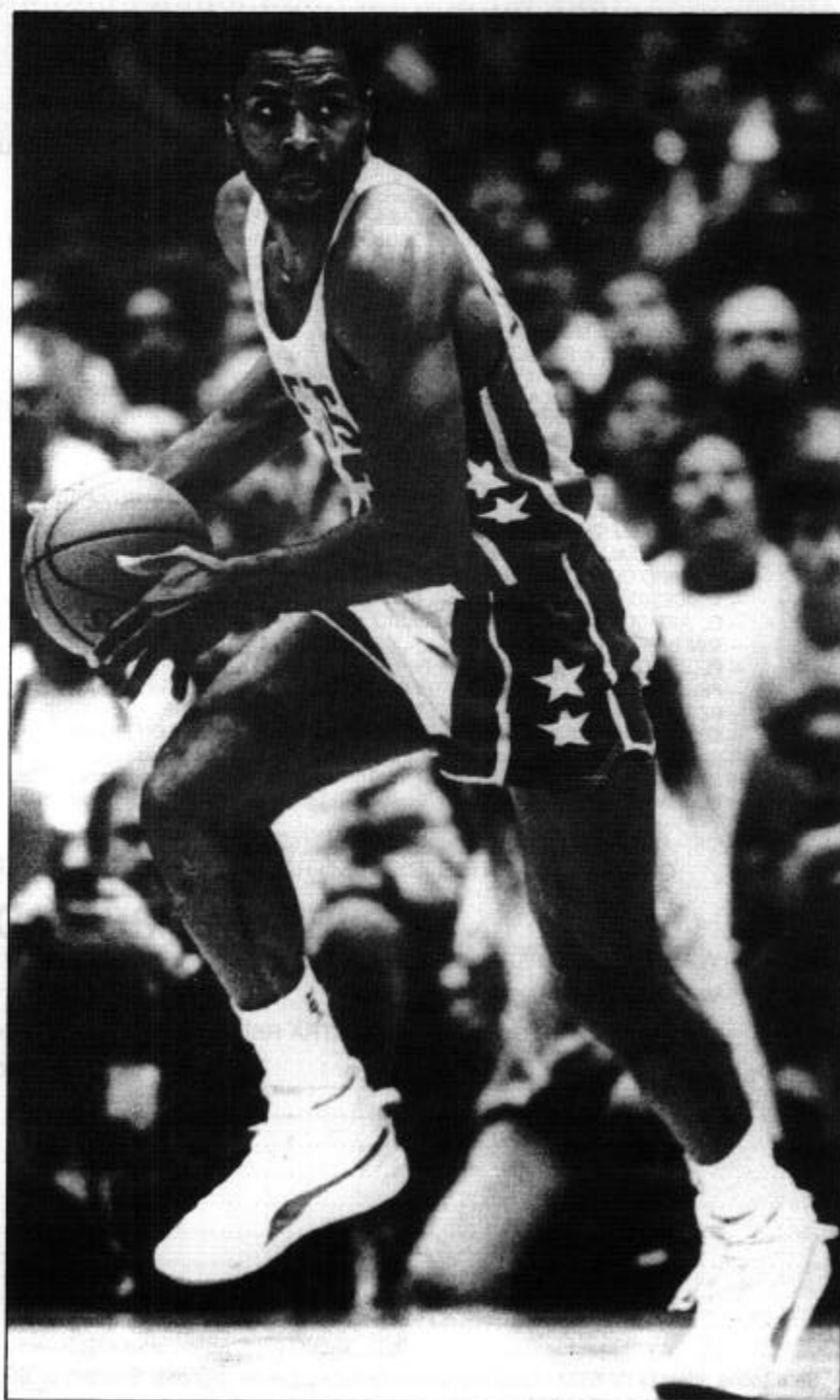
...es la concentración la que permite rendir al máximo bajo condiciones de máximo dolor y estrés."

**Bill RUSSELL, 1979** (uno de los mejores jugadores de la NBA de todos los tiempos).

**E**n el pasado número, a modo introductorio, señalábamos la transcendencia que tiene, si deseamos que los jugadores alcancen el máximo rendimiento que les permiten sus posibilidades físicas y técnicas, el que éstos trabajen en los entrenamientos y jueguen en los partidos concentrados en cada momento en la mayor medida posible y de la forma más apropiada (es decir, con la mayor intensidad y en aquellas situaciones, aspectos o detalles, que son verdaderamente los más relevantes para el rendimiento y que se encuentran bajo el control del jugador). En esta ocasión, nos centraremos en analizar los tipos de concentración que deben tenerse en cuenta.

En primer lugar, para concretar los cuatro tipos de concentración básicos generalmente aceptados, debemos considerar dos dimensiones o niveles: la **dirección de la atención** y la **amplitud de ésta**.

En cuanto a la dirección, podemos distinguir entre **atención externa** y





DIRECCION DE LA CONCENTRACION

## AMPLITUD DE LA CONCENTRACION

|                                                                                                                                                       | CONCENTRACION AMPLIA                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CONCENTRACION REDUCIDA                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                       | La atención del jugador se centra al mismo tiempo en un amplio número de situaciones, aspectos o detalles.                                                                                                                                                                                                        | La atención del jugador se centra, únicamente, en una situación, aspecto o detalle; o en un número muy limitado de ellos.                                                                                                                       |
| CONCENTRACION EXTERNA                                                                                                                                 | CONCENTRACION EXTERNA-AMPLIA                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CONCENTRACION EXTERNA-REDUCIDA                                                                                                                                                                                                                  |
| La atención del jugador se dirige hacia situaciones, aspectos o detalles externos a él.                                                               | La atención del jugador se centra al mismo tiempo en un amplio número de situaciones, aspectos o detalles externos a él; ejemplo: "la posición en el campo de los restantes compañeros del equipo y la situación de sus correspondientes defensores".                                                             | La atención del jugador se centra, únicamente, en una situación, aspecto o detalle —o en un número muy limitado de ellos— externos a él; ejemplo: "el aro de la canasta", "el punto del tablero al que debe dirigir el balón".                  |
| CONCENTRACION INTERNA                                                                                                                                 | CONCENTRACION INTERNA-AMPLIA                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CONCENTRACION INTERNA-REDUCIDA                                                                                                                                                                                                                  |
| La atención del jugador se dirige hacia situaciones, aspectos o detalles que tienen lugar en el propio jugador, es decir, en su cuerpo o en su mente. | La atención del jugador se centra al mismo tiempo en un amplio número de situaciones, aspectos o detalles que tienen lugar en el propio jugador; ejemplo: "la posición correcta de todas las partes del cuerpo que intervienen en el tiro a canasta", "diversos pensamientos o ideas que permiten analizar algo". | La atención del jugador se centra, únicamente, en una situación, aspecto o detalle —o en un número muy limitado de ellos— que tienen lugar en el propio jugador; ejemplo: "la posición de las piernas cuando se defiende al jugador con balón". |

Tipos de concentración a partir de las dimensiones DIRECCION de la concentración y AMPLITUD de la misma.

**atención interna;** nos encontraremos ante la atención externa cuando el jugador dirija su atención hacia situaciones externas a él mismo (por ejemplo, hacia otro jugador, hacia el balón, hacia el marcador, etc.); por el contrario, estaremos ante la atención interna cuando el jugador dirija su atención hacia situaciones que ocurren en su propia persona, es decir, en su propio cuerpo (por ejemplo, un determinado movimiento que él hace, como el desplazamiento del brazo para tirar a canasta o la posición de las piernas en defensa, o una determinada manifestación de cansancio o dolor, como las palpitaciones del corazón en el primer caso o un tirón muscular en el segundo), o en su propia mente (por ejemplo, un determinado pensamiento o idea o un diálogo con uno mismo).

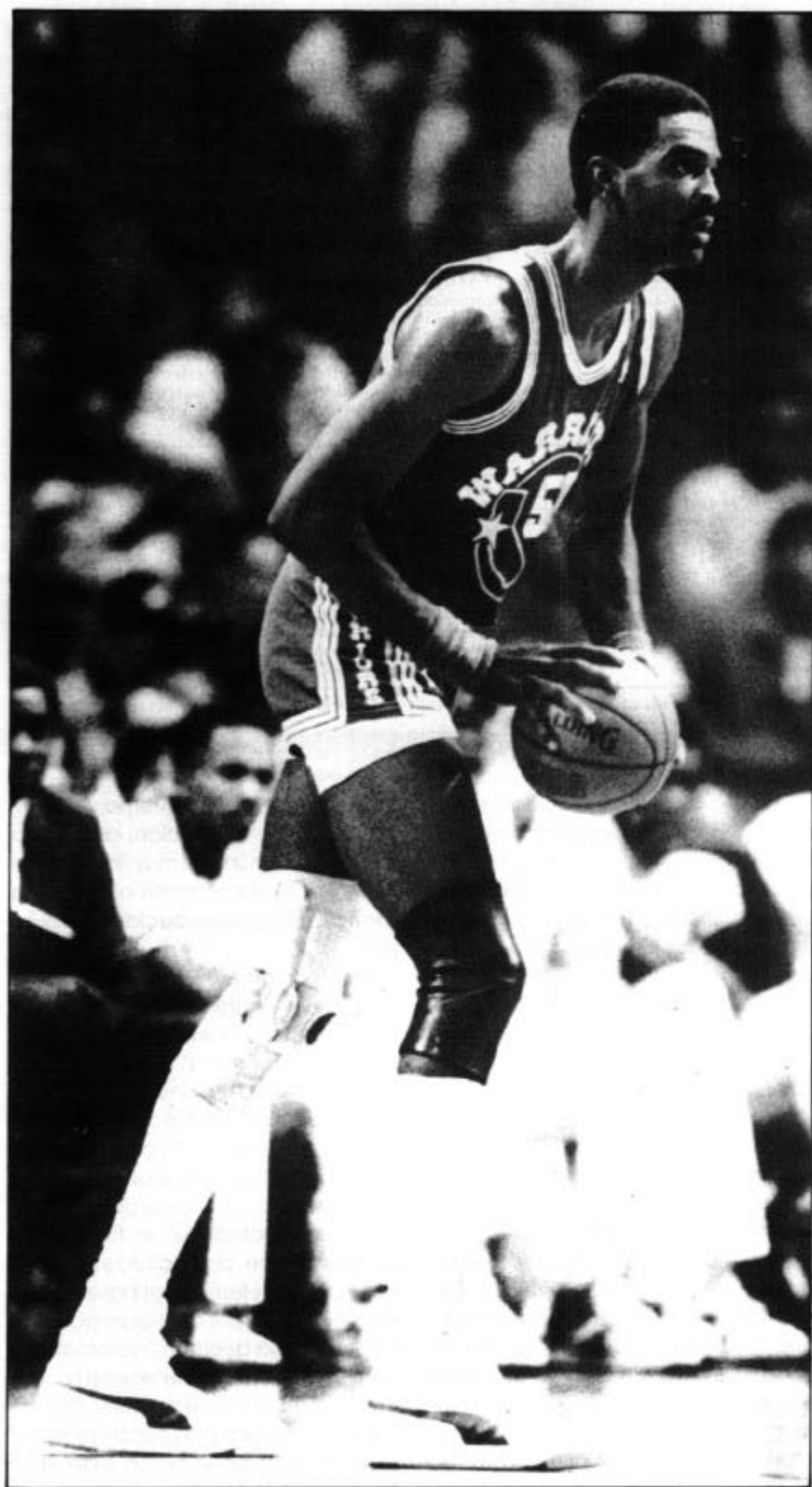
Por su parte, en lo que respecta a la amplitud de la atención, podemos distinguir entre **atención amplia** (o extensa) y **atención reducida**; estaremos ante la primera (la atención amplia), cuando el jugador atienda a numerosas o varias situaciones, aspectos o detalles al mismo tiempo (por ejemplo, al balón y a varios jugadores contrarios al mismo tiempo, o a la posición de distintas partes de

su cuerpo ante el lanzamiento a canasta, y a sus propios pensamientos también al mismo tiempo); y nos hallaremos ante la atención reducida cuando atienda, a la vez, únicamente a una situación, aspecto o detalle determinado o a un número muy limitado de éstos (por ejemplo, cuando atienda únicamente al balón, o a la posición del codo, o sólo al balón y al jugador que lo lleva).

La combinación de las dos dimensiones o niveles de atención (la dirección de la atención y la amplitud de la misma), nos lleva a los cuatro tipos de atención que debemos tener en cuenta: cuando la atención del jugador se centra en algo externo a él mismo y ese algo son varias situaciones, aspectos o detalles al mismo tiempo, estaremos ante la **atención externa-amplia**; si se centra en algo externo pero en este caso se trata de una única situación, aspecto o detalle o un número muy limitado de éstos nos encontraremos ante la **atención externa-reducida**; si se centra en algo interno, es decir, que sucede en su propio cuerpo o mente, y ese algo son varias situaciones, aspectos o detalles a la vez, estaremos ante la **atención interna-amplia**; y, por último, cuando el jugador centra

su atención en algo interno y ese algo es una sola situación, aspecto o detalle, o un número muy limitado de éstos, nos encontraremos ante la **atención interna-reducida** (ver cuadro).

La atención externa-amplia es la más aconsejable cuando el jugador debe hacer una evaluación o valoración "automática" de lo que sucede a su alrededor. Una vez que el jugador domina los fundamentos del juego y ha aprendido a tomar decisiones, éstas (sus decisiones), durante los partidos, deben producirse de manera "automática" en función de lo que ocurre a su alrededor; así, cuando, por ejemplo, el base recibe el primer pase del contraataque, debe tomar una decisión "automática" (es decir, no puede detenerse a analizar tranquilamente la situación), en función del lugar y las condiciones en que ha recibido el balón y de la situación de todos los restantes jugadores en el campo; para ello, debe ser capaz, previamente, antes de tomar la decisión respecto a lo que va a hacer, de evaluar, también "automáticamente", todas estas cosas (lugar en el que recibe el balón, condiciones en las que lo hace, posición de los restantes jugadores, etc.), y co-



mo consecuencia de todo esto, probabilidad de éxito de un pase largo, pase más aconsejable, conveniencia de avanzar driblando por la calle central, conveniencia de detener el juego, etc.).

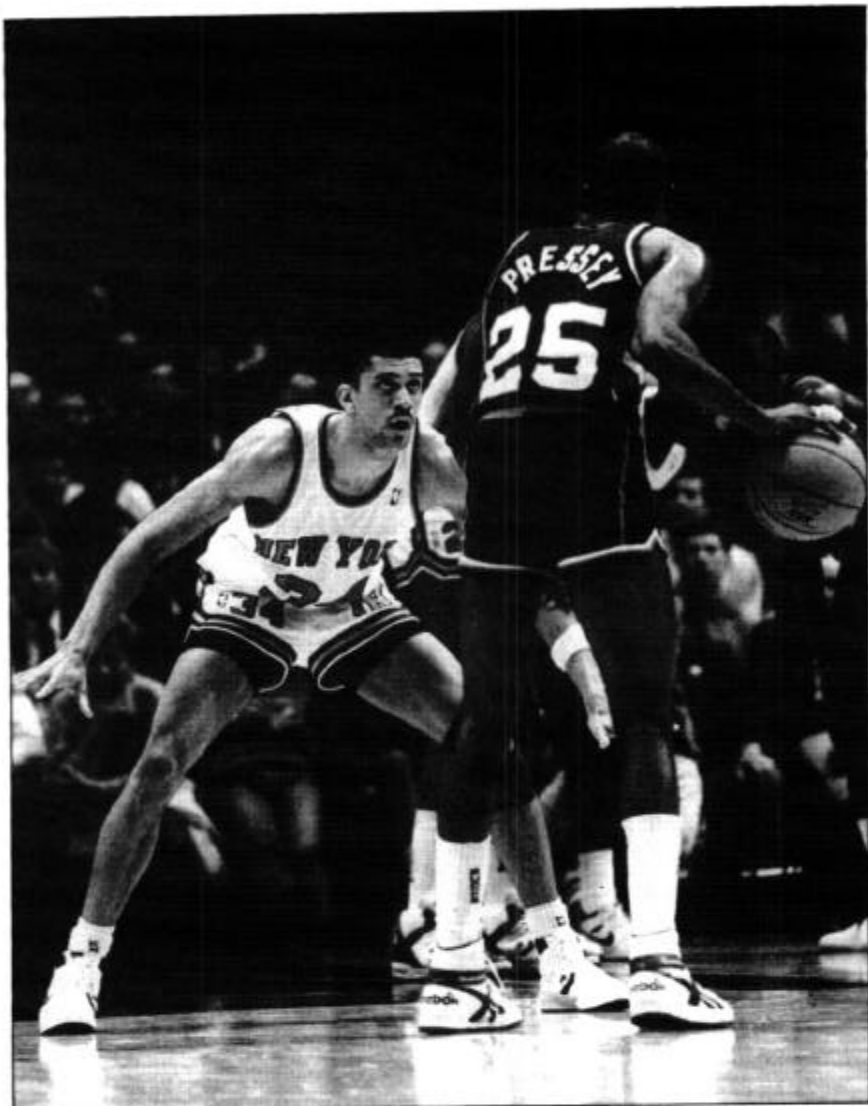
Esta evaluación "automática" pre-

via a la acción, que debe tener en cuenta un amplio número de situaciones, aspectos o detalles, no puede llevarse a cabo, con el deseado éxito, salvo que el jugador se concentre utilizando este tipo de atención (externa-amplia); si se concen-

trara únicamente en una o dos situaciones, aspectos o detalles (atención externa pero reducida) (por ejemplo, en la posición del alero más adelantado y la del defensor más cercano a éste), sus decisiones posteriores podrían no ser las más apropiadas, ya que al evaluar la situación existirían circunstancias que se habrían quedado fuera de su concentración reducida (por ejemplo, podría ocurrir que al haberse concentrado únicamente en lo que sucedía en relación con el alero más avanzado y el defensor de éste, no se haya dado cuenta de la proximidad de otro jugador contrario que finalmente le arrebatara el balón, o que no se haya percatado de que en el otro lado del campo, aunque no tan avanzado, corre otro compañero en mejores condiciones de recibir un pase decisivo).

En muchas situaciones del baloncesto como ésta, las decisiones apropiadas, una vez que el jugador domina los fundamentos correspondientes, dependen de que éste no reduzca la amplitud de su atención cuando debe evaluar muchas situaciones, aspectos o detalles al mismo tiempo; al contrario, mediante la atención amplia, controlando a la vez todas aquellas situaciones, aspectos o detalles que pueden tener una trascendencia (aunque lógicamente con menor detalle que si sólo atendiera una o dos), podrá estar alerta de todo aquello que sucede a su alrededor, lo que permitirá hacer una mejor evaluación de lo que ocurre y, como consecuencia de ésta, tomar una decisión más apropiada en cuanto a lo que debe hacer.

En estos casos, además de amplia, es importante que la atención sea externa ya que, obviamente, si el jugador no atiende a lo que ocurre a su alrededor por atender a lo que ocurre en su propio cuerpo o mente, será difícil que pueda llevar a cabo la evaluación apropiada a la que antes nos referíamos (y este problema puede presentarse fácilmente cuando el jugador no domina los fundamentos del juego lo suficiente, no los ha "automatizado" todavía y, por lo tanto, debe aún detenerse a pensar en cómo debe hacer las cosas técnicamente —atención interna— en lu-



gar de ocupar todo su potencial en atender a las distintas circunstancias que ocurren a su alrededor — atención externa—, que son las que le darán la información necesaria para tomar la decisión más apropiada). La concentración externa-amplia es, por lo tanto, la más apropiada cuando se deben evaluar o valorar, "automáticamente", circunstancias diversas que ocurren en el exterior del jugador al mismo tiempo.

Sin embargo, una vez que la situación se ha evaluado convenientemente y el jugador toma la decisión correspondiente, éste debe pasar a la acción cuanto antes; y, entonces, debemos tener en cuenta, en primer lugar, que toda acción, para ser exitosa, necesita llevarse a cabo con la mayor precisión posible y, en segundo lugar, que la precisión de una acción parece depender, en una con-

siderable medida, de que la atención del jugador se centre, con el máximo detalle, en la realización de esa acción. Estamos, por lo tanto, ante una situación en la que la atención debe seguir siendo externa pero, al contrario que antes, cuando el objetivo era la evaluación "automática", su amplitud debe ser reducida, para centrarse al máximo en los aspectos o detalles más relevantes en relación con la acción que debe llevarse a cabo, ignorando otros aspectos o detalles que en este preciso momento no son tan relevantes. Así, continuando con el ejemplo de párrafos anteriores, si el base, una vez evaluada la situación del contraataque con todas sus circunstancias, decide pasar el balón a uno de los aleros que corre por una de las bandas, debe, en este preciso momento, centrarse exclusivamente en este pase, concen-

trándose al máximo en el mismo e ignorando otras cuestiones como, por ejemplo, la situación del alero que corre por el lado contrario; antes, cuando tenía que evaluar "automáticamente" la situación, no debía dejar fuera de su concentración ninguna circunstancia que ocurriera a su alrededor, aunque por ello no pudiera concentrarse con el máximo detalle en ninguna de ellas (atención amplia); ahora, una vez que ha tomado una decisión y tiene que actuar, debe ignorar todo aquello que no tiene que ver, de manera específica, con la acción que ha decidido realizar y concentrarse, con el máximo detalle, únicamente en aquello que es verdaderamente relevante con vistas a que la acción tenga éxito (atención reducida); el tipo de concentración que parece conveniente utilizar cuando se debe pasar a la acción, es, por lo tanto, la concentración externa-reducida.

Como hemos podido observar, la concentración amplia permite al jugador tener en cuenta muchas más circunstancias (situaciones, detalles, aspectos), que la concentración reducida, pero no posibilita que el jugador se concentre con el máximo detalle en aquello que atiende; al contrario, la atención reducida facilita la máxima concentración en el detalle o escasos detalles a los que se dirige, pero aleja al jugador de estar alerta respecto a otras cosas que suceden a su alrededor. ¿Se puede decir que un tipo de atención es mejor que el otro? No, la cuestión no es ésta, sino **utilizar el tipo de concentración más apropiado según el cometido que se tenga en cada momento** (en el momento de evaluar "automáticamente" la atención externa-amplia y en el momento de pasar a la acción la atención externa-reducida), y esto es algo que, como veremos en sucesivos capítulos, puede entrenarse convenientemente.

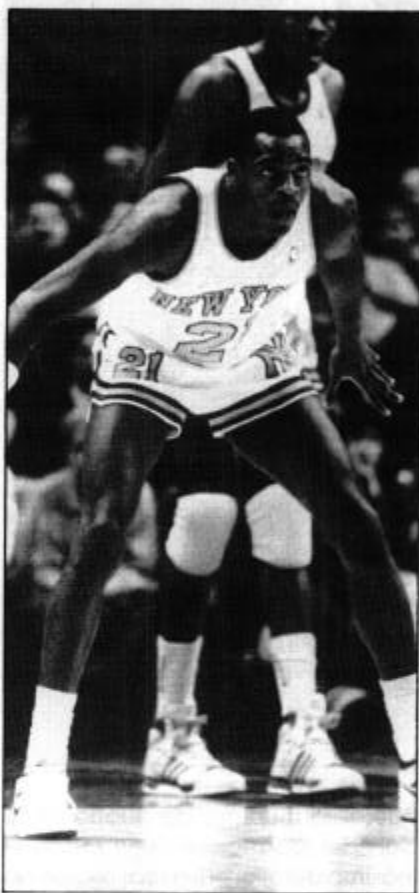
Hemos visto cómo la concentración amplia resulta muy útil para evaluar o valorar distintas circunstancias que permitan tomar una decisión posterior. Si se trata de una evaluación "automática" (como debe ser durante un partido o en los ejercicios de los entrenamientos en los que predomi-

ne la competición), la concentración debe ser, además, externa; sin embargo, si se pretende profundizar más, pasando de la evaluación "automática" al análisis consciente (no automático) más detallado de lo que sucede, deben entrar en juego pensamientos e ideas diversos que exigen una concentración interna; estaríamos, por lo tanto, ante el tipo de concentración interna-amplia aconsejable cuando se pretende analizar con profundidad un conjunto de circunstancias (aunque éstas ocurran en el exterior, el análisis tiene lugar en el interior de la persona a través de sus pensamientos e ideas conscientes no "automáticos").

Este tipo de concentración (interna-amplia), no parece ser el apropiado, como norma, durante el tiempo de juego de un partido, ya que el análisis en profundidad tiene que hacerse necesariamente respecto a una situación pasada o futura (es decir, algo que ya ha sucedido o que se prevé que va a suceder, y el ritmo del baloncesto durante el tiempo de juego, exige, que en la mayoría de las veces la mente del jugador esté intensamente en el presente; así, si el jugador se detiene a analizar con profundidad lo que acaba de ocurrir a su alrededor (atención interna) no podrá estar, al mismo tiempo, lo suficientemente alerta respecto a cosas que pueden ocurrir en cualquier momento (atención externa); de aquí se desprende la importancia de que los jugadores dominen el juego hasta el punto de poder evaluar y reaccionar "automáticamente" el mayor número de veces posible, sin necesidad de un análisis profundo que requiera poner en marcha pensamientos e ideas conscientes durante el tiempo de juego y que exija, por lo tanto, una concentración interna sobre estos pensamientos e ideas.

Es evidente, no obstante, que el análisis detallado es necesario en muchas ocasiones y lo que parece conveniente es que se lleve a cabo en momentos como los tiempos muertos, los descansos (de hecho, los comentarios de los entrenadores en los tiempos muertos y descansos invitan a la reflexión interna), las diversas paradas del juego (por ejemplo, cuando hay un lanzamiento de tiros

libres o se produce un cambio) o quizá, también, en momentos de "trégua" como cuando un equipo sube la pelota andando. La concentración interna-amplia es muy necesaria cuando antes o después de los partidos se analizan detalladamente éstos, utilizándose la información que se tiene para poder llegar a valiosas conclusiones.



En general, la atención interna es la más adecuada cuando se trata de aprender algo nuevo, corregir algo que se debe mejorar o plantear con detalle algo que se debe hacer; también, cuando un jugador debe prepararse con detalle para realizar una acción muy concreta y tiene tiempo para ello. Así, el aprendizaje y puesta en práctica de los fundamentos o de los sistemas de juego colectivo y la corrección de movimientos defectuosos exigen que los jugadores, en un principio, se concentren en recordar y hacer correctamente los nuevos movimientos técnicos o tácticos, primero de forma muy reducida (concentrándose en un aspecto o detalle) y poco a poco, de for-

ma más amplia (incluyendo cada vez más aspectos o detalles) hasta que lo nuevos movimientos se "automatizan" y ya no necesiten de la concentración interna, pudiendo el jugador, entonces, llevarlos a cabo "automáticamente" al tiempo que concentra su atención en otros nuevos movimientos o en cuestiones externas; por esta razón, estos tipos de atención (interna-amplia e interna-reducida) suelen ser los más apropiados en muchas ocasiones durante los entrenamientos.

En cuanto a la preparación para una acción muy concreta cuando el jugador tiene tiempo para ello, ésta se puede conseguir mediante una buena concentración interna-reducida. Así, por ejemplo, antes del lanzamiento de los tiros libres, el jugador puede prepararse para esta acción concentrándose en la técnica del tiro, regulando su tensión muscular, controlando su respiración, etc., o antes de un salto entre dos, el jugador que va a saltar puede concentrarse en la posición de su cuerpo para realizar un buen salto, etc.

En líneas generales y como resumen, la concentración externa-amplia facilita el estado de alerta necesario para la evaluación "automática" de las circunstancias que acontecen alrededor del jugador, la concentración interna-amplia favorece el análisis más detallado de las distintas situaciones pasadas o futuras a través de pensamientos e ideas conscientes ("no automáticos"), la atención interna-reducida permite una buena preparación para las acciones muy concretas que deben llevarse a cabo y la atención externa-reducida favorece la precisión de las distintas acciones que realiza el jugador durante el juego; asimismo, la atención interna (primero reducida y después cada vez más amplia) facilita el aprendizaje y puesta en práctica de nuevos movimientos técnicos y tácticos y la corrección de movimientos defectuosos hasta que son "automatizados" por el jugador. En el próximo número, una vez expuestos en éste los distintos tipos de concentración, señalaremos y comentaremos los que consideramos más apropiados en las diversas situaciones del baloncesto.



---

# ENTREVISTA CON JAVIER IMBRODA

---

Por **JOSE RAMON RAMOS** (Periodista)

---



**A** sus 28 años, Javier Imbroda es el entrenador de moda en la élite del baloncesto español. Su equipo, el Mayoral Maristas, es la revelación de la serie A-2 de la Liga de la ACB. De familia humilde, un padre funcionario civil de la administración militar y una madre que tuvo que fregar escaleras para sacar adelante a él y a sus hermanos —de lo cual manifiesta sentirse orgulloso—, Javier tuvo que hacer por dos veces las maletas para labrarse un futuro dentro del basket. En ambas llegó al mismo puerto: Maristas. En la primera, como jugador, tuvo a Jacinto Cas-

tillo de entrenador; en la segunda, el entrenador fue él y Jacinto gerente del equipo. Tranquilo, serio, de carácter reflexivo, la historia de Javier Imbroda en los cinco últimos años es apasionante, tanto como la del Maristas. La claridad de ideas y la constancia en el trabajo han sido los secretos de su ascensión a la élite. Un día había salido de Melilla rumbo al futuro.

El se define "*como un deportista de toda la vida*", pero que se decantó por el baloncesto, allá en el Colegio La Salle de Melilla por la sencilla razón de que "*había doce canastas*

*por dos porterías en el patio*". Y fue jugador, pasando por todas las categorías hasta Segunda División (Melilla y Maristas), aunque muy pronto, entre los 16 y los 17 años, despertó en él la vocación de entrenador. Simultaneó banquillo y pista. Al acabar COU y querer estudiar medicina, debió salir de casa. Caja de Ronda (entonces El Palo), Canoe, Dribling y algún equipo más, le pretendió, pero Maristas acabó anticipándose a todos. Así fue como marchó por primera vez a Málaga, a estudiar y jugar, pero no le fue muy bien la experiencia y regresó de nuevo a casa. En el Melilla sería entrenador y jugador en Segunda División, pero dedicándole cada vez más tiempo a la faceta técnica.

Tres años después, ya con veintidós, le vuelven a llamar de Málaga. ¿Qué ocurrió entonces? Aquí iniciamos una larga conversación con Javier...

**IMBRODA.** Era la temporada 83/84. Cuando yo llegué el equipo iba a iniciar la campaña en Segunda División, pero la retirada del Pineda en Primera B nos permitió un ascenso de esos que se denominan "de puerta falsa". No había americanos todavía. De entrada, por muchas cosas, me asusté. Por el equipo que había, por la desorganización a nivel de club... Todo era un desastre. Y descendimos a Segunda de nuevo, claro.

**CLINIC.** ¿Qué hiciste entonces? ¿Cuáles fueron tus planteamientos?

**IMBRODA.** Recuerdo que dije a la directiva que aquello no tenía sentido, que había que empezar de abajo, con gente joven y que el equipo de un colegio (Maristas) no podía tener jugadores de treinta años. No había ningún tipo de identificación con nada, había que organizar la cantera y empezar, en una palabra, a trabajar en serio. Se me hizo caso, se me dijo adelante, empezando por Jacinto Castillo, e iniciamos la labor, creando una escuela de entrenadores, basada en mis ideas. Al final de esa siguiente campaña, con el equipo totalmente renovado, muy joven y con nuevos planteamientos, logramos de nuevo el ascenso a Primera B, esta vez por méritos propios.

**CLINIC.** Y desde entonces hasta ahora, Javier, sólo dos años, dos



temporadas...

**IMBRODA.** Así es. En Primera B, el equipo tuvo el patrocinio de Ecoahorro, mantuvo la categoría al quedar quinto de la B-2. Ese año llegó Mike Smith y a mitad de temporada, Ray,

sustituyendo a David Cooke. A raíz de esa buena clasificación y con estos dos americanos, el club empieza a crecer, las estructuras se ensanchan y la cantera da sus primeros frutos. Lejos de dorminos y de conformarnos,

aspiramos a seguir mejorando, algo que logramos el siguiente año, el pasado, el que debía ser el de nuestra consolidación en la categoría, pero mejorando siempre lo conseguido anteriormente. Lo que yo siempre quiero es progresar con relación al ejercicio anterior, dentro de las posibilidades que tengo. Si no se piensa así, es mejor marcharse a casa. Y esa campaña fue muy bien, terminé la renovación del equipo, se subieron varios juniors, seguimos trabajando y los resultados nos acompañaron, con una segunda fase impecable, con diez victorias consecutivas. Llegamos al último play-off y ascendimos debido a la ampliación de la Liga ACB.

**CLINIC.** ¿Te has parado a pensar el mérito de tu empresa, de haber subido un equipo desde Segunda División hasta la élite prácticamente con los mismos jugadores y nutriéndote siempre de la cantera?

**IMBRODA.** La verdad es que no he tenido tiempo de pararme a pensarlo. Pero Maristas es un club modesto y mi filosofía, la que me dejaron implantar, era la de trabajar desde abajo. Los jugadores a lo largo de estos años han sido los mismos, Aurioles, Peña, Portillo, Fernández, Miñana, García, Elejabeitia... Estos siete están en el equipo desde que estábamos en Segunda División. Yo siempre les he dicho que teníamos que ir hacia arriba, intentar siempre lo máximo y ellos creyeron en mí al transmitirles yo mi ambición deportiva. Y nos fuimos para arriba.... Y aquí estamos.

**CLINIC.** ¿Cuál es el objetivo tuyo y del equipo esta temporada?

**IMBRODA.** Es la quinta mía en el equipo e inicialmente el objetivo era el de tratar consolidarnos en la élite, sentar un poco las bases para dar otro pequeño salto cualitativo cara al futuro.

**CLINIC.** Antes de finalizar la pasada campaña, en la elección del Entrenador del Año quedaste tras Julbe y Aito. ¿Qué significó eso para ti?

**IMBRODA.** La verdad es que me acordaba de cuando tomé el barco de Melilla hacia Málaga, con las maletas llenas de ilusiones. Fue una satisfacción ver que se reconocía una labor y que además era la primera vez que un entrenador no de Primera División era tenido en cuenta pa-

ra ese galardón. Eso supuso un reconocimiento a esos malos momentos que siempre se pasan, una recompensa, pues estos cuatro últimos años no han sido precisamente un camino de rosas.

**CLINIC.** ¿Cómo has visto y vivido la evolución del baloncesto aficionado al baloncesto profesional de hoy día?

**IMBRODA.** El cambio ha sido meteórico. Yo tuve la fortuna de jugar en unos momentos en que el basket todavía era un deporte minoritario y unos atrevidos quienes lo apoyaban. La medalla de plata de Los Angeles, el acercamiento del basket americano, la llegada de los sponsors, los buenos jugadores americanos que han venido a nuestro país... todo ello son circunstancias que han obrado y posibilitado el cambio de un concepto a otro. Pero hay que tener cuidado...

**CLINIC.** ¿Te refieres a una posible regresión del boom?

**IMBRODA.** Exactamente. A veces podemos oír comparaciones con el "crack" económico del fútbol. Para que esto no se derrumbe, creo que el secreto está en trabajar abajo, pues la base debe estar por encima de todo. La cantera debe ser algo básico en cada club y no sólo algo testimonial. La gente debe creer en el trabajo y no en el talón. Para mí el auténtico baloncesto es el que sale de abajo.

**CLINIC.** ¿Qué es lo primero que le pides a un jugador que llega al equipo?

**IMBRODA.** Como que yo soy muy exigente conmigo mismo, también lo soy con mis jugadores. Les pido absolutamente todo. Quiero que el jugador me venga virgen mentalmente, preparado para trabajar. Cuando he conseguido que el entorno del jugador esté totalmente limpio y él totalmente concentrado, le exijo el máximo. Cuando un junior de calidad sube al primer equipo ha de meterse en el ambiente de sufrimiento de los que son senior para llegar a donde están. Después, también está el respeto.

**CLINIC.** ¿Qué tal eres como psicólogo, porque, el entrenador de hoy ha de ser más psicólogo que entrenador, si cabe?



**IMBRODA.** Teóricamente se supone que tanto jugador como entrenador están capacitados para sus funciones a nivel de élite. Al margen de cómo interpretar esa capacidad técnica, está la cuestión de cuál puede ser la diferencia entre uno y otro. Yo lo tengo clarísimo: la diferencia está en la mentalidad. Psicológicamente hay jugadores fuertes y débiles y el papel en ese terreno del entrenador es importante. De equipos como CAI Zaragoza, Joventut y algún otro, nadie me puede decir que no pueden aspirar a ganar la liga. Con Madrid o Barcelona, la gran diferencia de los demás está en la experiencia. Lo del

"querer", la ambición la puede tener igual un equipo que otro. Hay que aspirar siempre a más y huir de acomodarse, de ser el equipo simpático que siempre es el tercero en discordia y nada más. Un entrenador ha de transmitir a sus jugadores ambición. Yo el día que no quiera más, me dedicaré a otra cosa o no haré nada.

**CLINIC.** ¿Has tenido que prescindir alguna vez de algún jugador veterano que estaba de vuelta de todo?

**IMBRODA.** La verdad es que sí. Este año es el primero en que todos, todos los jugadores, son menores que yo. En ese caso que planteas lo que hay que tener es mucha mano izquierda.

**CLINIC.** ¿Ficharías para tu equipo a un veterano de un club grande, que ya lo hubiera hecho todo en el baloncesto?

**IMBRODA.** Sería muy selectivo. Jugadores que humanamente aporten algo al equipo no dudaría en traerlos, dando por sobreentendida su calidad técnica, si van con una predisposición que yo les pediría.

**CLINIC.** ¿Es una locura la liga de este año?

**IMBRODA.** Personalmente tengo una queja relativa. A los que más hay que escuchar es a los clubs que participan en competiciones europeas. De lo que me quejo en parte es de que no se haya contado con nosotros para confeccionar el calendario, pero en el fondo hay que reconocer que nuestro trabajo es el de jugar.

**CLINIC.** ¿Qué es lo primero que miras en un jugador?

**IMBRODA.** Por encima de todo, su parte humana. Un jugador con una disposición como la que cualquier entrenador quiere de un jugador, seguro que va a llegar lejos. Estoy convencido y lo puedo decir en voz alta. Yo tengo jugadores así, que no eran nada y hoy día están en Primera División.

**CLINIC.** ¿Cuáles son tus premisas como entrenador, la línea de tu filosofía particular?

**IMBRODA.** Es fundamental la comunicación en el grupo, ritmo, defensa, contraataque. La defensa la ligo al contraataque. Arriba he de procurar el máximo de las cualidades de cada jugador. ¿La altura? Siempre es importante, pero prefiero la inteligencia y la ambición. A veces me preguntan cómo mi equipo, un equipo "bajito", puede ganar el rebote a otros con una media de altura superior. Yo siempre digo lo mismo, es que queremos coger el rebote, tenemos ambición, fe.

**CLINIC.** ¿Has viajado ya a EE.UU.?

**IMBRODA.** Sí, el pasado verano, con Mike Smith de "Lazarillo". Estuve en el campus de los Nets, con Sixers, Knicks y Bullets. Tuve la oportunidad de verles trabajar cada día y fue una experiencia interesante. Es curioso ver a jugadores superprofesionales entregándose en los entrenamientos, por igual del primero al último de cada equipo, desde el que cobra un

millón de dólares al que cien mil.

**CLINIC.** ¿Y eso cómo lo llevas en los tuyos?

**IMBRODA.** Lo que siempre digo a mis jugadores es que cuando firmen lo hagan con todas las consecuencias. Después, ya no quiero oír una palabra sobre el tema económico hasta junio. Y te estoy hablando de unos jugadores ejemplares, los más baratos de la élite sin lugar a dudas. Si te dijera lo que cobra nuestro nacional mejor pagado te reirías.

**CLINIC.** ¿Cómo es Javier Imbroda persona? ¿Cómo eres fuera de las canchas?

**IMBRODA.** Estoy casado, pero sin descendencia todavía porque apenas tengo tiempo para ello. También soy profesor de EGB, de Historia, aunque con muy poquita dedicación, aunque es algo que me apasiona.

He investigado varios temas, sobre la Historia de Melilla por ejemplo, que se han llegado a publicar en periódicos. Soy un persona normal, tranquila, muy distinta a como soy en una pista, donde me transfiguro. Me gusta estar en casa, con mi mujer, salir a tomar una copa con los amigos, charlar de baloncesto... Soy feliz. Tengo una familia en la que todos nos apoyamos para salir adelante y una mujer con mucho mérito por el hecho de serlo de un entrenador de baloncesto.

**CLINIC.** ¿Qué opinas de la Asociación de Entrenadores, de la "oficial"? ¿Crees que es necesaria otra paralela, de élite?

**IMBRODA.** La verdad es que yo soy un poco novel en estos temas. Sé que Aito, Mario Pesquera, Laso, han intentado contactar con muchos entrena-



dores para hacer una asociación. Todo el mundo se asocia hoy día. Creo que la pretensión no es la de un "clan", sino la de defender al entrenador, que muchas veces se encuentra desamparado ante las directivas, la prensa y otras situaciones. La Asociación Española de Entrenadores la entiendo como algo testimonial, como sin fuerza o apoyo profesional, al nivel del baloncesto actual. Creo que es un estamento que tiene que evolucionar en ese sentido.

**CLINIC. ¿Qué le pedirías a un árbitro?**

**IMBRODA.** Que sea justo. Yo cuento con su honestidad, pues estoy convencido que ningún árbitro va nunca predispuesto a algo. Sin embargo, yo he sentido esa sensación en mí. Y sientes una gran impotencia. Entiendo que es un ser humano y que se pueda equivocar.

**CLINIC. ¿Alguien no ha creído en ti como entrenador en algún momento?**

**IMBRODA.** Sí, especialmente al principio, cuando renové totalmente el equipo. Me dieron "palos" de espanto a nivel local, que si era un romántico, que si un soñador... Ya lo ves, aquí estamos. Creo que cada cual a su manera de hacer su trabajo, el jugador, el entrenador, el periodista. Y hay que ser ecuánimes y hacer gala de una buena educación deportiva.

**CLINIC. ¿Qué opinas de los que se han subido al "boom" del basket con el tren en marcha?**

**IMBRODA.** Que han sido unos oportunistas, como los hay en muchas facetas de la vida. Pero al que sabe estar siempre se le nota. Y al que no, pues también. Los del baloncesto "de verdad" nos conocemos.

**CLINIC. ¿Qué harás el día que dejes el baloncesto?**

**IMBRODA.** Siempre seguiría relacionado con el deporte.

**CLINIC. ¿Te ves algún día entrenando a un "grande"?**

**IMBRODA.** Eso es un sueño, que por ahora no me priva de dormir. Estoy muy contento donde estoy, pero creo haber dicho a lo largo de esta conversación que siempre aspiro a más, al máximo. Te diré lo mismo que me dije a mí mismo cuando tomé el barco de Melilla a Málaga. No sé si lo conseguiré pero lo voy a intentar.





## *Barcelona Plaza Hotel*

Plaza España, 6-8

Tel. (93) **426 26 00** • Fax (93) 426 04 00  
08014 • Barcelona

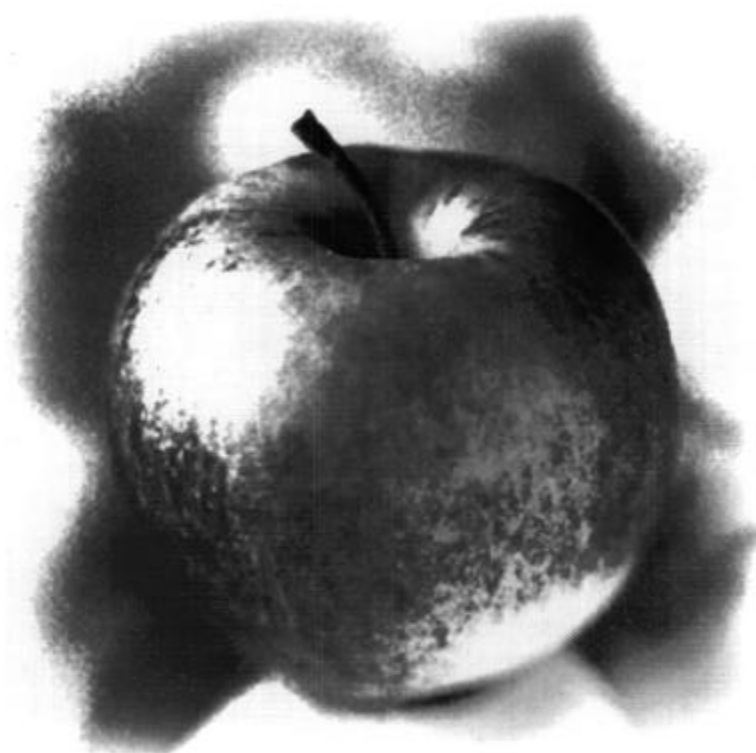


**CENTRAL DE RESERVAS: 900 /30 10 78**

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](mailto:cataloni@nexus.es)



Winterthur  
**Salud**



**Cuidamos de su salud,  
toda su vida**

**winterthur**  
salud

*Tan exigentes como usted*