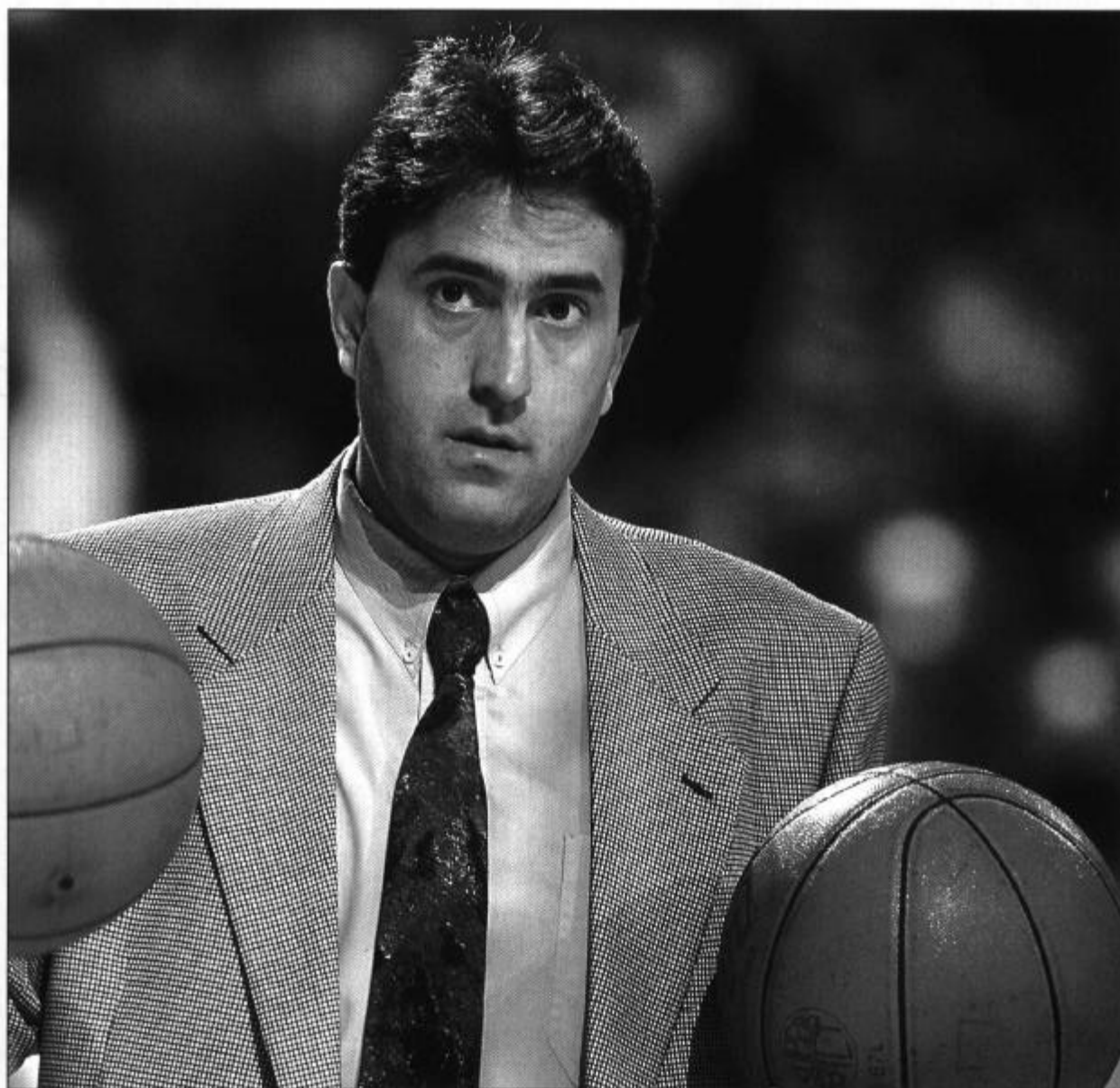


ELINIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año XI • Núm. 42 • Julio 1998

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID



FIBA Study Centre

AT THE SERVICE OF CLUBS AND FEDERATIONS



Aldo Vitale
Managing Director,
FIBA Basketball
Promotion

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.



Nicole Appleby
Head of the FIBA
Study Centre and
Research Department

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.

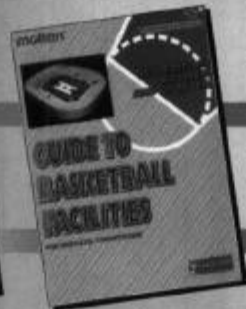
Part of our knowledge has been collected within two "Guides", the "Guide to Basketball Facilities for High-Level Competitions" and the latest "Guide to Small Basketball Facilities". Both deal with and find solutions to many problems that arise during the building and management of sports facilities.



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



Senoh



3M

JUNCKERS



Robbins
SPORTS SURFACES

ONDAVISION

SPORT COURT

GES

porter
It's What We First Play On!

TARAFLEX

SIEMENS

ELECA

Philips Lighting

MAPEI



MONDO

BERTELÉ
FLOOR COATINGS

Champion
USA

FOX40

SEGUIR EVOLUCIONANDO

Hace diez años que, desde la Federación Española, colaboramos con la Asociación de Entrenadores en la publicación de la revista que tienes en tus manos. El magnífico nivel técnico aportado por todos los trabajos publicados nos hace reconocer a todas que aquella idea ha fructificado en un nuevo éxito de los entrenadores españoles.

Recuerdo que de la Asamblea celebrada durante el año 1987, dentro de los importantes actos con motivo del Campeonato de Europa femenino disputado en Cádiz, nació un nuevo equipo directivo al frente de nuestra Asociación: éramos el deporte de moda y surgían medios de comunicación que trataban temas que antes estaban reservados a revistas, como la que durante los años anteriores, estuvo publicando el anterior equipo directivo.

Eran otros tiempos y otras circunstancias, debíamos buscar una mayor especialización, aumentar el nivel y acudir a los mejores especialistas del mundo para ir dotando de la información debida a nuestro colectivo. Directivos de la Asociación mantuvieron amplios contactos con los países y técnicos más importantes y mejor organizados y con todo ello se elaboró una propuesta con el correspondiente proyecto de financiación.

Como se contaba con una participación económica de la Federación Española, se barajaron diversas alternativas, siempre con el objetivo de aportar un nivel técnico útil para nuestros entrenadores, se tomó la decisión y se puso manos a la obra.

Con la perspectiva del tiempo transcurrido parece claro que se acertó, pero no podemos caer en la autocomplacencia que indudablemente sólo nos conduciría a un retroceso. Hay que seguir evolucionando, mejorando, y creo que las comparaciones de nuestra situación deben establecerse sobre la base de como lo hacen otros países e incluso otros deportes.

Los que me han oído, particularmente o en algún acto de la Asociación, saben que me gusta recordar los orígenes del fundador de nuestro deporte y los motivos por los cuales creó el baloncesto. Había que divertir a los jugadores y enseñar con la práctica, divirtiéndolo. Si no lo conseguimos es que algo va mal y esto, los entrenadores, hemos de evitarlo a toda costa. Sin duda el baloncesto moderno requiere de una excelente fuerza física y fundamentos del juego, pero, como nos decía un entrenador americano que estuvo entre nosotros, es básico que los jugadores actúen inteligentemente y precisamente ellos serán los grandes de nuestro futuro, como lo son de nuestro presente. Los entrenadores en esto podemos ayudar y potenciar muchísimo a nuestros jugadores. Todos los que entrenamos sabemos que es muy fácil decirlo, pero ya es más difícil hacerlo, y por ello, éste debe ser nuestro reto, además de conseguir los objetivos previstos.

Estamos en el décimo aniversario de nuestra revista y es el momento de felicitar a la Asociación por el magnífico trabajo realizado. Que dure y que cada día nuestro baloncesto sea mejor.



PERE SUST SAGAU

Secretari General de l'Esport
de la Generalitat de Catalunya
Presidente F.E.B. (1.984-1991)

El entrenamiento integrado (y II)

IGNACIO COQUE Pág. 4

Ataque flex

EDUARDO BURGOS Pág. 9

Conversión defensiva y ofensiva

JOSEP COLL Pág. 14

Saque de banda

RICARDO FUENTE Pág. 21

Reconocimiento a la AEEB Pág. 25

Clinic Internacional Pág. 26

Actividades 25 aniversario Pág. 28

Juego en función de la defensa

JOSE VICENTE HERNANDEZ Pág. 31

Dos consideraciones técnicas

MANU MORENO Pág. 36

Nuevas reglas 1998-2002

JUAN CARLOS MITJANA Pág. 39

Tratamiento del tobillo

DEL CORRAL y VAQUERO Pág. 44

Entrevista con Luis Casimiro

GERMAN G. CASANOVA Pág. 46

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton Mª Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Coordinación técnica
Franco Pinotti

Traducción
Neus Blanch

Fotos
Germán G. Casanovas, Revista Gigantes,
M.A. Fornés, J.M. Arolas.

Han colaborado en este número

Ignacio Coque; Eduardo Burgos; Josep Coll; Ricardo Fuente; José Vicente Hernández; Manu Moreno; Juan Carlos Mitjana; Alfonso Del Corral; Javier Vaquero; German G. Casanova.

A.E.E.B.
Redacción y Publicidad: Jorge Juan, 82
28009 MADRID
Teléfonos 91 575 35 65 - 91 575 21 81
Fax 91 577 50 73. E-mail: AEEB@AEEB.ES.

Distribución

Gratuita a todos los socios

Producción gráfica
C&B

Impresión
Offset Color S.L.

Depósito legal: M-26999-1988
ISSN: 0214-2635

(c) 1998 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO: METODOLOGIA PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA (y II)

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

En las siguientes páginas vamos a establecer una progresión como propuesta para el trabajo de la fuerza explosiva con multisaltos, en una secuencia ordenada desde lo más *genérico* a lo más *específico*. El bloque comienza con aplicaciones en gestos sencillos (*horizontales*), pasando a gestos más intensos y determinantes (*verticales*), llegando a los especiales, en los que se plantean situaciones en las que los apoyos laterales tienen mayor importancia, para concluir con la interacción de todos los componentes en situaciones técnico-tácticas.

Los bloques *no son compartimentos estancos*, es decir, en los gestos técnicos no se puede aislar completamente un componente de fuerza único, sino que se interrelacionan. Por ejemplo, cuando trabajamos el componente vertical es difícil excluir totalmente el componente horizontal que utilizamos en una batida anterior con un paso o un salto, pero sí sabemos que el objetivo principal del ejercicio es el desarrollo de un componente específico sobre el que vamos a centralizar todo el énfasis de la práctica y esto, necesariamente, debe estar programado y deben saberlo nuestros jugadores.

Teniendo en cuenta estas consideraciones en la Organización y Planificación de tareas de Multisaltos, debemos respetar la siguiente progresión:

Horizontales → verticales → especiales → Interacción

Aplicación práctica: ejercicios propuestos

Para desarrollar este apartado, voy a seguir la terminología utilizada por Seirul-lo en el entrenamiento de la Fuerza, desechando el trabajo de Fuerza General por poderlo realizar sin la utilización de habilidades técnico-tácticas.

La progresión en los distintos niveles es la siguiente:



En esta secuencia se irá aumentando progresivamente la velocidad con que se ejecutan las acciones, al tiempo que introducimos *"factores perturbadores"* como dificultades en el entorno, mayor intervención/implicación de adversarios, etc...

Importante: recordar que para el desarrollo y la mejora de la Fuerza explosiva es fundamental que los ejercicios se desarrollen con la máxima velocidad posible.

1) Ejercicios que inciden en la mejora de la F. Explosiva con predominio del componente horizontal.

Progresión para la mejora de la impulsión en la carrera: (en este supuesto se especifica la tarea

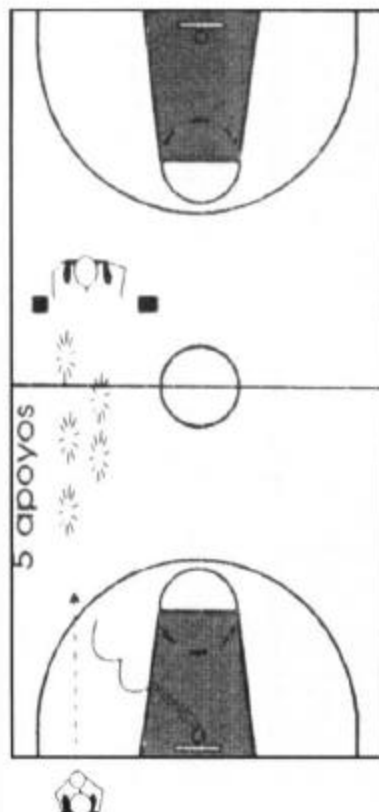
dependiendo del puesto: bases, aleros y pivots).

a) F. Dirigida: El jugador se sitúa entre las dos referencias, con un chaleco lastrado. Realiza 5 apoyos alternos, después de salir del último recibe un pase de otro compañero, da un bote y adapta el balón con dos apoyos de entrada y un tiro (*diagrama 1*).

Variantes:

✓ realizar los apoyos como en los traspiés, es decir dos seguidos con el mismo pie y luego cambiar.

✓ Hacer un tiro con parada en un tiempo o devolver el pase y recibirlo para hacer una entrada sin bote.



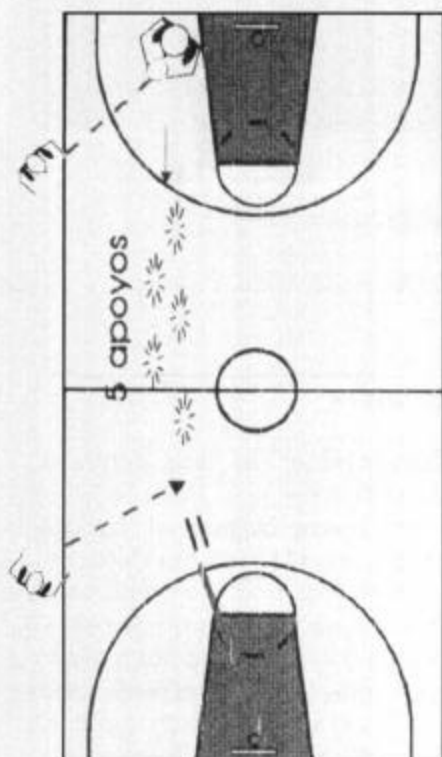


DIAGRAMA 2

- ✓ Recibir un balón medicinal para hacer una entrada. (El uso de resistencias aumentadas se utilizará siempre que no descienda la velocidad de ejecución).

Repeticiones: 8 (máximo)

Recuperación: 1'-2'.

b) F. Especial: en este nivel empezamos a especificar la zona del campo donde se puede ejecutar las acciones que planteamos (se pueden emplear tobilleras lastradas).

b.1) Aleros

Jugador con balón cerca de la línea de fondo realiza un pase a un jugador en la función de pasador, éste pasa al siguiente apoyo, mientras el ejecutante efectúa 5 zancadas muy largas, recepción con dos pasos y entrada o parada rápida y tiro de 3 puntos (diagrama 2).

Repeticiones: 10 máx.

Recuperación: 1-1' 30".

b.2) Pívots

El ejercicio es similar pero la carrera se produce por el centro del campo, después de rebote contra tablero, pase de apertura de contraataque y salida corriendo en la posición de trailer, entrando por el centro (diagrama 3).

Repeticiones: 8 máx.

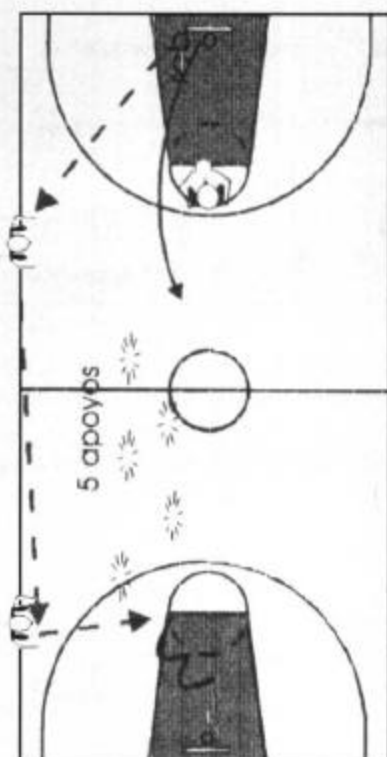


DIAGRAMA 3

Recuperación: 1' 30".

b.3) Bases

Después de los cambios de mano, el jugador realiza un pase sobre bote recibiendo después de varias zancadas amplias para efectuar una entrada o un tiro (diagrama 4).

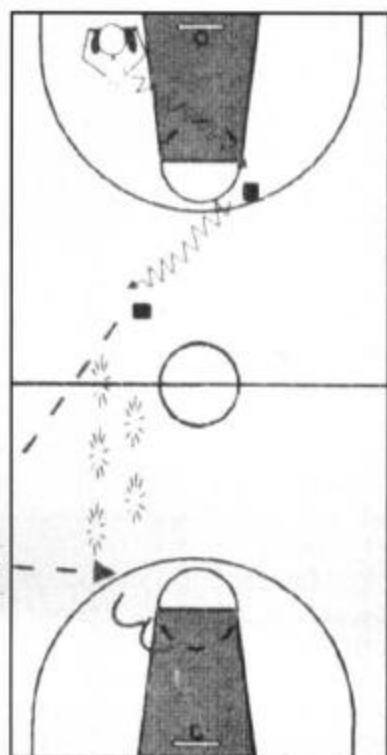


DIAGRAMA 4

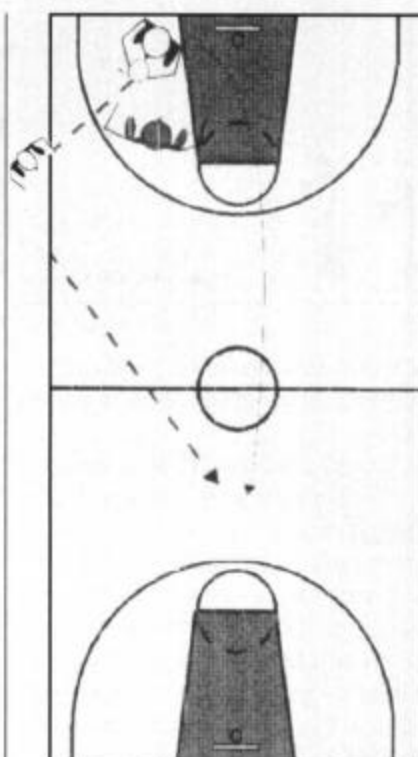


DIAGRAMA 5

Carga y recuperación = alero

c) F. Competición:

c.1) Aleros

1c1 con pase y defensor pegado al atacante para que no reciba; éste, con fintas, sale explosivamente hacia el aro por delante o detrás del defensor y sólo puede dar un bote para terminar con entrada a canasta. El defensor después de ser rebasado intenta hacer tapón (diagrama 5).

Repeticiones: 12 máx.

Recuperación: 1'-1' 30".

c.2) Pívots

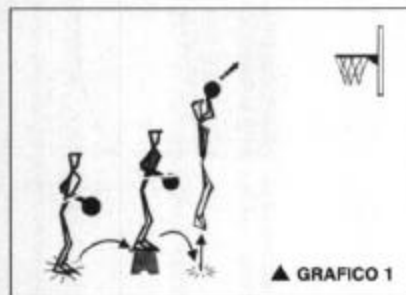
1c1 en todo el campo. Después de rebote un defensor impide el pase muy cerca del atacante; posteriormente, le intenta ganar la espalda y llegar primero. El defensor no le deja, intentando interponerse con el cuerpo en su trayectoria buscando continuos contactos. El jugador que ataca, al llegar cerca de la zona, realiza un movimiento de recepción con "flash pivot" y tiro rápido.

Repeticiones: 9-10 máx.

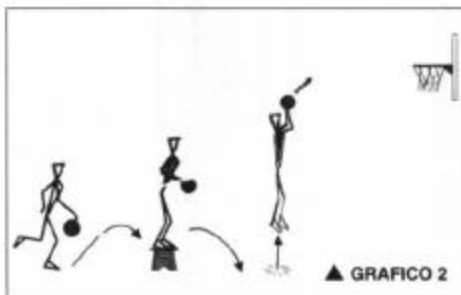
Recuperación: 1' 30".

c.3) Bases

1c1 en todo el campo. Bote del base con defensor muy pegado (obligamos a tocar el balón), lanza



▲ GRAFICO 1



▲ GRAFICO 2

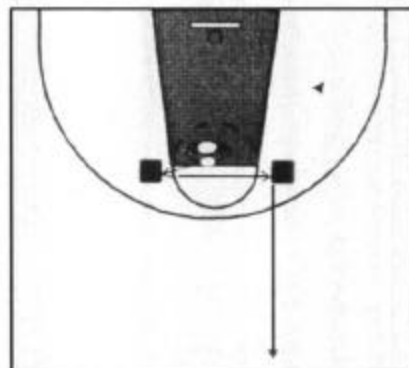


DIAGRAMA 6

el balón sobre el bote y entrada a canasta. El defensor corre a poner tapón.

Carga y recuperación = alero.

2) Ejercicios que inciden en la mejora de la f. explosiva con predominio del componente vertical.

En las tareas planteadas en este bloque se incide fundamentalmente en el componente vertical por medio de saltos desde un lugar elevado. La secuencia propuesta es la siguiente:

a) Fuerza dirigida: el jugador se sitúa cerca del banco (altura aproximada entre 30-60 cm) en frente de la canasta, con un balón medicinal de 1 ó 2 kgs, y a poder ser con un chaleco lastrado. Saltar hasta el banco cayendo con ambos pies (un tiempo), para saltar inmediatamente, caer y volver a impulsar para simular un tiro a canasta desde una posición cercana. El jugador debe buscar la máxima reactividad, procurando que el tiempo de contacto con el suelo tras la caída desde el banco sea el menor posible (gráfico 1).

Repeticiones: 8-12

Recuperación: 1'30-3 min.

b) Fuerza especial: el jugador se sitúa fuera de la línea de 6,25 mts con un balón de baloncesto, con alguna sobrecarga (tobillos o chalecos lastrados). Sale botando, impulsa, sube al banco en 1 tiempo, salta y cae en 1 ó 2 tiempos y rápidamente realiza un tiro en suspensión (gráfico 2).

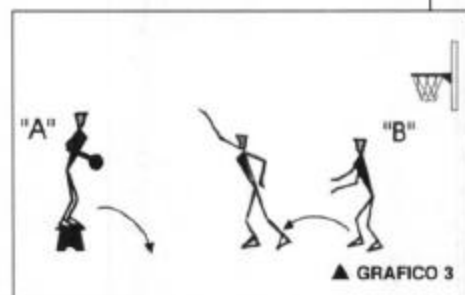
Repeticiones: 12 máximo

Recuperación: 1-3 min.

Importante: El mayor número de apoyos en total por sesión se da en este nivel en el que se puede trabajar en estado de fatiga.

c) Fuerza competición: se realiza

el mismo ejercicio, sin sobrecargas adicionales, pero ahora se introduce un adversario para aumentar las dificultades del entorno. Cuando el jugador "A" salta del banco, el jugador "B" sale desde el punto prefijado para dificultar la acción (sujetándolo para frenar su subida, intentando ponerle un tapón, etc...) obligando al atacante a adaptarse a la situación que se le presente (gráfico 3).



▲ GRAFICO 3

Repeticiones: 10 máximo.

Recuperación: 1'30-3'30 min.

En este ejercicio, la especificidad por puestos vendrá determinada por el lugar desde donde realicemos los primeros apoyos y por las posiciones de los defensores en la fase de F. Competición.

En el trabajo de este componente recomendaría que, al incidir sobre el número total de apoyos, fueran los jugadores interiores los que más saltos realizaran. Los aleros contabilizarían un 25-30% menos apoyos y los bases un 40-50% menos (siempre como referencia tomamos a los pivots).

3) Ejercicios que inciden en la mejora de la F. explosiva para los desplazamientos especiales.

Dentro de este apartado vamos a desglosar una secuencia de tareas para la mejora de los desplazamientos defensivos en los que la

"explosividad" es una cualidad determinante.

a) Fuerza dirigida: el jugador situado en la línea de tiros libres con un balón medicinal y, opcionalmente, con lastres, realiza un desplazamiento defensivo corto hasta la primera referencia; rápidamente salta hacia la 2ª referencia, suelta el balón y realiza un sprint de 4-5 metros (diagrama 6).

Repeticiones: 7 máx.

Recuperación: 2-4 min.

b) Fuerza especial: el defensor está situado en la "línea de los aros" ocupando una supuesta posición en lado débil. Un atacante con balón cerca de la línea de 3 puntos. Cuando el jugador con balón bote por primera vez, el defensor "salta" a la ayuda para intentar que el atacante no penetre por dentro de la señalización. La defensa de la situación 1c1 no debe sobrepasar los 5 segundos (diagrama 7).

Como opción el jugador defensivo puede llevar lastres.

Repeticiones: 9 máx.

Recuperación: 2-3 min.

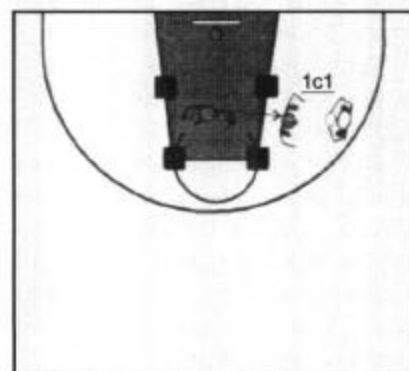


DIAGRAMA 7



I Promoción
Diciembre, 1998-Julio, 1999

DIRIGIDO a Licenciados y Diplomados Universitarios, personas que hayan finalizado el Primer Ciclo de una Licenciatura y Entrenadores Deportivos con Título de Entrenador Superior que tengan superado el Curso de Orientación Universitaria, la Formación Profesional de Segundo Grado o las Pruebas de Acceso a la Universidad para mayores de 25 años.

ESTOS ESTUDIOS SE PUEDEN REALIZAR COMPLETAMENTE A DISTANCIA

Los alumnos reciben materiales didácticos para el seguimiento de estos estudios, incluidos en el precio del curso.

El precio del curso es de
145.000 ptas
(que se pueden abonar
hasta en 4 plazos).

Gracias a un acuerdo de colaboración con la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, los entrenadores afiliados que sean admitidos, tendrán una beca del 20%, debiendo abonar, únicamente, 116.000 ptas.

.....

**MASTER Y ESPECIALISTA UNIVERSITARIOS EN
PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE**

IV Promoción (Diciembre, 1998-Septiembre, 2000)

ESTUDIOS A DISTANCIA, DIRIGIDOS A LICENCIADOS UNIVERSITARIOS

Gracias a un acuerdo de colaboración con la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, los entrenadores afiliados que sean admitidos, tendrán una beca equivalente al 33% del precio de estos cursos.

Director de estos estudios: Dr. José M.^a Buceta

Información: CURSOS DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
(UNED-FUNDACIÓN UNIVERSIDAD-EMPRESA) • C/ Víctor de la Serna, 2, esc. 2, 3.ª D
28016 MADRID • Tfno.: 91 413 56 93 • Tfno/Fax: 91 519 95 76 • e-mail: psidepor@arrakis.es

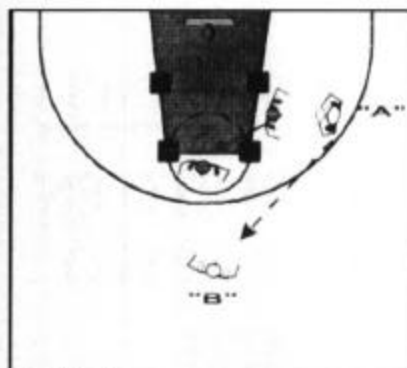


DIAGRAMA 8

c) Fuerza competición: el defensor se encuentra defendiendo hombre-balón al jugador "A" en posición de flexión y "atacando" el balón con actitud agresiva. Mantiene esta posición durante 2-3 sgs. "A" pasa a "B" que permanece a la espera por fuera de la línea de 6,25 mts. y que cuando recibe se dirige hacia el aro. El defensor salta a defender a "B" con la mayor brevedad posible e intenta detenerle 1c1, máximo 5 sgs. (diagrama 8).

Repeticiones: 8 máx.

Recuperación: 1'30-3 min.

Si queremos trabajar específicamente por puestos, incidiremos en las fases de F. Especial y F. Competición colocando a los jugadores en las zonas donde desarrollen su defensa con más frecuencia, pero incidiendo en que los desplazamientos deben ser con la mayor velocidad posible.

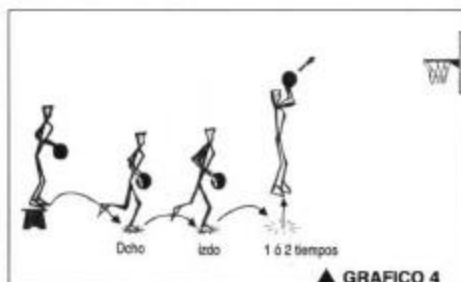
4) Ejercicios que inciden en la mejora de la F. Explosiva con interacción de todos los componentes.

La situación técnico-táctica planteada es una entrada a canasta.

a) Fuerza dirigida: el jugador se sitúa con un balón medicinal, agarrado con ambas manos, encima de un banco o un plinto, y salta impulsando con ambos pies, cae apoyando sólo el derecho y salta para caer sobre el izquierdo y saltar de nuevo haciendo una parada en un tiempo y simulando un tiro en suspensión. Empezamos a introducir que los apoyos sean ligeramente en zig-zag. (En esta fase los movimientos no tienen que ser idénticos al gesto técnico ideal). (Gráfico 4).

Repeticiones: 10-14

Recuperación 1-3 min.



▲ GRÁFICO 4

b) Fuerza especial: en esta fase trabajamos por posiciones específicas de campo, recalando la importancia de alternar los apoyos:

b.1) Bases: con un balón de basket, salida con bote en carrera desde medio campo, apoyo en un plinto —situado cerca de la línea de 3 puntos— que nos sirve de trampolín para la batida, cayendo primero con el pie derecho y después con el izquierdo para realizar una entrada por el centro. (Gráfico 5).

Repeticiones: 8-12

Recuperación: 1-3 min.

b.2) Aleros: se puede realizar un planteamiento similar al anterior con una recepción en calle lateral de contraataque y batida idéntica a la del base terminando en una entrada a canasta.

Repeticiones: 10-14

Recuperación: 1-3 min.

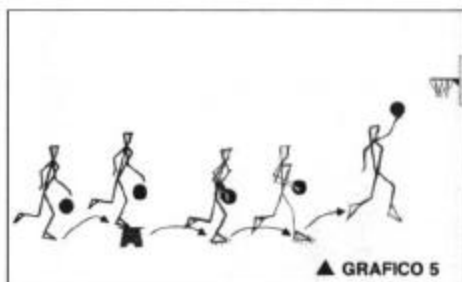
b.3) Pivots: para los jugadores interiores se puede planificar un ejercicio en el que saltando desde un lugar elevado en la línea de tres puntos, reciban un pase inmediatamente después de saltar del banco y adaptando el balón para realizar dos apoyos y terminar con un gancho lo más cerca posible del aro.

Repeticiones: 10-12

Recuperación: 2-3'30 min.

c) Fuerza Competición: en esta fase, para incrementar la dificultad, introducimos una situación de toma de decisión con la aparición de un oponente. Para una óptima adaptación a estas situaciones, se puede manipular la posición de partida del defensor comenzando, por ejemplo, situándole lateralmente para finalizar dándole libertad absoluta en su colocación y así aumentar al máximo el nivel de incertidumbre.

La tarea planteada es similar a la



▲ GRÁFICO 5

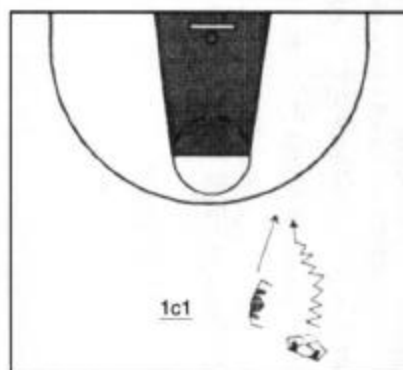


DIAGRAMA 9

del apartado anterior, pero el atacante es defendido 1c1, obligándolo a dejar de botar en la línea de 3 puntos; de esta manera, el jugador tiene que adaptar sus apoyos a los condicionantes externos que aparecen con la defensa (diagrama 9). Las situaciones son idénticas a las anteriores excepto en el pivot que entra de trailer.

Bases:

Repeticiones: 10 máximo

Recuperación: 2-3 min.

Aleros:

Repeticiones: 14 máximo

Recuperación: 2-3 min.

Pivots:

Repeticiones: 10 máx.

Recuperación: 2-4 min.

Importante: en todos los ejercicios que aquí se plantean, las recuperaciones no son pasivas, son recuperaciones activas ("pausas útiles"), en las que el jugador realiza acciones técnicas muy sencillas que no supongan un esfuerzo importante (por ejemplo ejercicios suaves de manejo de balón, tiros libres, etc...). Estas recuperaciones activas nos sirven para acelerar el restablecimiento de las reservas de ATP-PC que suministran la energía durante los ejercicios intermitentes de corta duración. □



ATAQUE FLEX: DISEÑO, ANALISIS Y APRENDIZAJE

Por **EDUARDO BURGOS** (Entrenador Superior)

Con este artículo se pretende analizar y estudiar el ataque flex. Además de tratar de encontrar un método adecuado para su enseñanza y aprendizaje, este estudio nace de haberlo aplicado en algunos de los equipos a los que he entrenado y de la observación de como otros equipos con los que me he enfrentado lo han llevado a cabo.

Considero que el ataque flexible es quizás el más adecuado para efectuarlo en equipos de formación, aunque es perfectamente realizable en equipos de élite (de hecho muchos lo usan). Antes de entrar de lleno en su análisis es importante que explique la filosofía que seguimos para diseñar nuestro ataque.

1 Filosofía de nuestro ataque

- Queremos tener nuestro propio estilo de juego.
- Promovemos continuamente el juego de equipo.
- Cabalgamos entre lo flexible y lo sistemático.
- Creemos en la continuidad del juego (contraataque + transiciones + sistemas + saques de banda y fondo).



- Queremos tener al equipo preparado para atacar cualquier tipo de defensa (ataques múltiples).
- Queremos tener siempre el control del juego (más posesiones).
- Diseñamos los ataques teniendo en cuenta las características de los jugadores.
- Creemos en llevar el balón dentro de la zona (bajo aro preferentemente).
- Creemos que es necesario mover la defensa y sacarla de sus posiciones habituales.

- Queremos un ataque polivalente y con posibilidades de tiro para todos.

● Y por último, quizás lo más importante, queremos atacar desde la defensa (defensa ofensiva).

2 Características del ataque flex:

- Controla el tiempo de juego (juego continuo + passing game).
- Ataque flexible que permite a todos los componentes del equipo moverse por todas las posiciones (todos juegan de todo, no hay especialistas).
- Hacer jugar con y sin balón, permite desarrollar la creatividad y tomar iniciativas en el juego.

- Hay pocas normas, lo cual facilita su aprendizaje.
 - Se conecta fácilmente con los saques y las transiciones.
 - Los jugadores deben estar continuamente pensando y es muy importante pasar bien (juego de pases).
 - Hay oportunidades de tiro para todos (integración en el ataque).
- ## 3 Conceptos técnico-tácticos que se usan en el flex
- Bloqueos ciegos en diagonal buscando línea de fondo.





DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 5

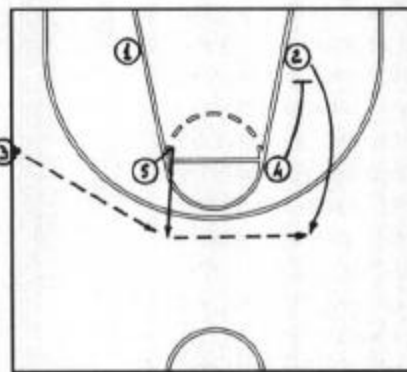


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 8

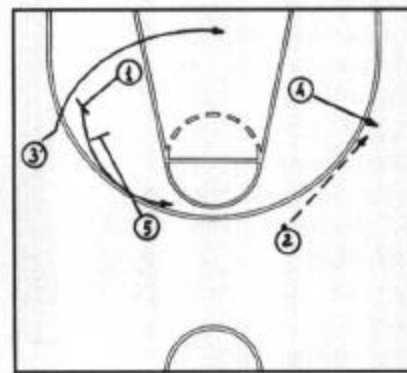


DIAGRAMA 9

► ● Bloqueos verticales exteriores o interiores.

- El que bloquea es bloqueado.
- Triángulo lejos del balón.
- Puertas-atrás.
- Aclarados, (1c1 lateral, central, poste medio, etc.).
- 2c2, distribución poste medio y bajo.

► 4 Desarrollo del sistema flex (ataque flexible)

► Opción A: flex exterior... La uti-

lizaremos cuando nos interese abrir la defensa y jugar más por el perímetro (si disponemos de buenos tiradores), diagramas 1 y 2.

► Opción B: flex interior... Será utilizada cuando queramos jugar dentro de la botella (si disponemos de buenos hombres altos), diagramas 3 y 4.

► Opción C: flex stack (Variante)... Buscaremos un stack de inicio (doble bloqueo) y a continuación ju-

garemos flex interior o exterior según nos interese, diagramas 5, 6 y 7.

► 5 Conexión del sistema flex a los saques y a la transición.

En la línea de la idea que intenté plasmar en el artículo "Conexión de los saques de fondo y banda con los sistemas", publicado en la Revista Clínica (nº 40), diseñamos el mismo tipo de trabajo con el sistema flex, pero además lo complementamos conectando el ataque flex a la transición. ►



a) Saque de banda, *diagramas 8 y 9.*

b) Saque de fondo, *diagramas 10 y 11.*

c) Transición, *diagramas 12 y 13.*

6 Enseñanza y aprendizaje

a) Enseñanza: De acuerdo con la siguiente progresión:

- 1) Sin defensa
- 2) Con defensa pasiva
- 3) Con defensa activa (Situación real de juego)

b) Aprendizaje: Seguiremos las directrices del método Mixto (Síntesis-Análisis-Síntesis), de la siguiente forma:

1) Presentaremos el sistema de una forma global.

2) Desglosaremos el sistema en series de ejercicios.

3) Entrelazaremos las series y formaremos de nuevo el sistema total.

7 Series de ejercicios para entrenar el sistema flex, *diagramas 14, 15, 16 y 17.*

En todos estos ejercicios se intercambiarán los puestos y rotaremos

CONGRESO MUNDIAL DE LA WABC



celebró en Atenas el pasado 24 de julio.

Anton Comas, y Antonio García Montes respectivamente Presidente y Directivo de la AEEB, fueron los representantes de nuestra Asociación en el **Congreso Mundial de la WABC** (Asociación Mundial de Entrenadores) que se

En este Congreso, Anton Comas fue elegido miembro del Comité Ejecutivo de la WABC, mientras que Antonio García Montes fue designado como miembro del Consejo Internacional, organismo al cual ya pertenecía nuestro Presidente. □



DIAGRAMA 10

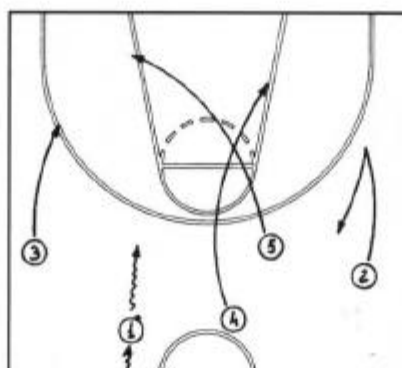


DIAGRAMA 12

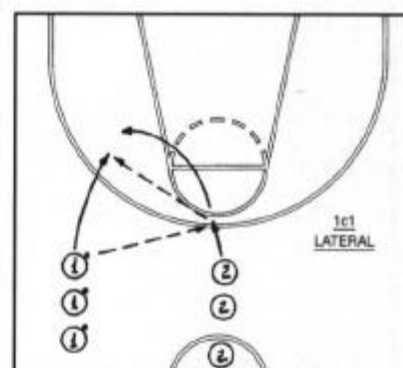


DIAGRAMA 14

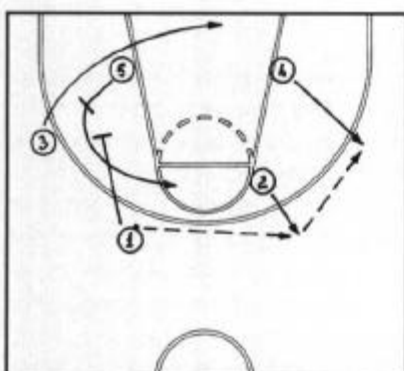


DIAGRAMA 11

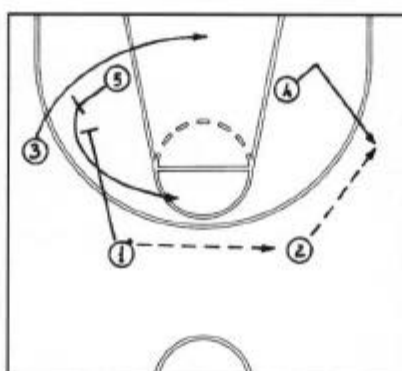


DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 15





DIAGRAMA 16

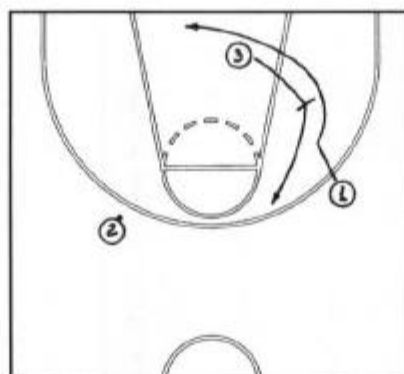


DIAGRAMA 19

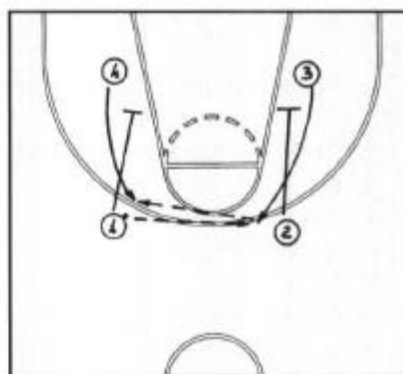


DIAGRAMA 22



DIAGRAMA 17

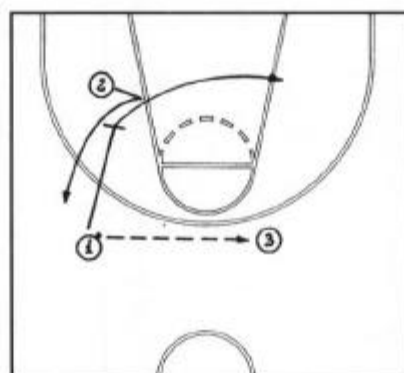


DIAGRAMA 20



DIAGRAMA 23

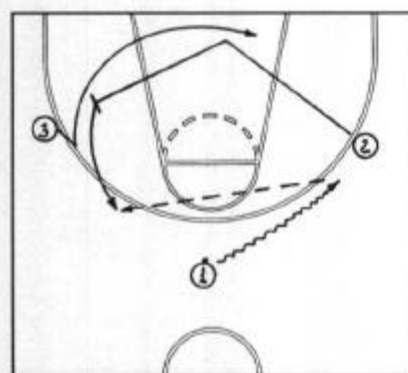


DIAGRAMA 18



DIAGRAMA 21

las posiciones adecuadamente. Todos ellos presentan situaciones de aplicación de táctica individual que se pueden presentar en algún momento del sistema flex.

Poco a poco iremos ampliando el número de atacantes y defensores. Veamos a continuación ejercicios de 3c3 y de 4c4.

En todos estos ejercicios insistiremos tanto en el ataque como en la defensa, por ello debemos explicar

la defensa de los bloqueos indirectos (ciegos, verticales, en diagonal, etc.), por el método y la forma que cada entrenador estime conveniente. (Nosotros no permitimos los cambios en la defensa del flex).

3c3 bloqueos ciegos en diagonal, *diagramas 18 y 19.*

3c3 bloqueos verticales, *diagramas 20 y 21.*

4c4 bloqueos verticales, *diagrama 22.*

El 4c4 lo haremos como un contraataque continuo de cuatro hombres a todo campo; en cada ataque un equipo descansa.

Equipo 1... Ataca... Pasa a descansar

Equipo 2... Defiende... Pasa a atacar

Equipo 3... Descansa... Pasa a defender.

4c4 flex, *diagrama 23.* Seguiremos la misma dinámica que en el ejercicio anterior, es decir 4c4 a todo campo con las mismas rotaciones.

Todos los ejercicios presentados se trabajarán por ambos lados (simetría). Igual que haremos en el inicio de los sistemas.

Una vez trabajado el 3c3 y el 4c4 pasaremos a trabajar el 5c5 a medio y a todo el campo, en situaciones reales de juego: flex exterior, interior, stack, saque de banda, saque de fondo y transición. □



PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Autor: José María Buceta

Prólogo de Aito García Reneses

Uno de los principales cometidos del entrenador de baloncesto es trabajar en el entrenamiento con el propósito de que sus jugadores, individualmente y como equipo, progresen el máximo posible para que aumenten sus posibilidades de ganar partidos.

Este libro, ameno y muy didáctico, con más de cien tablas y figuras explicativas y numerosos ejemplos prácticos, la mayoría de ellos de baloncesto, es una significativa aportación a la metodología del entrenamiento deportivo. En él se organizan y analizan las distintas parcelas del entrenamiento, se plantean las cuestiones psicológicas que influyen en cada una de ellas y se comentan las estrategias que el entrenador puede incorporar a su método de trabajo habitual para sacar el máximo partido de sus jugadores.

El precio de este libro de 464 páginas es de 4.480 ptas, pudiendo adquirirse en cualquier librería. Sin embargo, la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto ha llegado a un acuerdo con la editorial Dykinson para que los asociados, pidiendo el libro directamente a la propia editorial puedan conseguirlo al precio de 3.700 ptas. a pagar contra reembolso, corriendo la editorial con los gastos de envío por correo. Las peticiones, pueden realizarse por correo, teléfono, fax o correo electrónico.

«la disposición psicológica de los jugadores es muy importante para que rindan en el entrenamiento»

(Chuck Daly, campeón de la NBA y campeón olímpico, en el clinic de verano de la Asociación Española de Entrenadores celebrado en Pontevedra en 1993).

«es indudable que los conocimientos de Psicología son una ayuda para el entrenador»

(Aito García Reneses, en el prólogo del libro).

«los jugadores deben estar motivados para poder obtener el máximo beneficio del entrenamiento»

(Dean Smith, en su libro Basketball).

«la confianza de los jugadores puede y debe desarrollarse en las sesiones de entrenamiento»

(Dean Smith, en su libro Basketball).

«tenemos la suerte de que Chema Buceta, psicólogo y entrenador, puede ayudarnos con este libro, en aspectos tan interesantes para extraer el máximo rendimiento de los deportistas»

(Aito García Reneses, en el prólogo del libro).

EXTRACTO DE LOS CONTENIDOS

- Necesidades psicológicas del entrenamiento deportivo.** Se explican las cuestiones psicológicas que se relacionan con la mejora y puesta a punto de la condición física, técnica, táctica y psicológica de los jugadores.
- Planificación del entrenamiento deportivo.** Se organiza el método que los entrenadores pueden emplear para planificar sus entrenamientos, incorporando estrategias psicológicas.
- Adherencia al entrenamiento.** Se analiza el problema de los jugadores que faltan a entrenar, llegan tarde o no cumplen, exactamente, las tareas que el entrenador les encomienda; y se comentan las técnicas psicológicas que pueden emplearse para aliviar estas situaciones.
- Aprendizaje de habilidades deportivas y otras conductas relevantes: planteamiento general.** Se explican los mecanismos psicológicos que intervienen en el aprendizaje técnico y táctico; se destacan los problemas que suelen dificultar el aprendizaje; y se comentan las estrategias psicológicas que pueden utilizarse para conseguir un mayor beneficio de este importante apartado del entrenamiento.
- Aprendizaje de habilidades técnicas.** Se detalla cómo pueden incorporarse técnicas psicológicas eficaces a los programas de entrenamiento para el aprendizaje de los fundamentos técnicos.
- Aprendizaje del comportamiento táctico: I. Conductas de toma de decisiones.** Se analizan las conductas de toma de decisiones que conforman el funcionamiento táctico y se propone una metodología para el entrenamiento de estas decisiones. Este capítulo es especialmente relevante en los deportes de equipo.
- Aprendizaje del comportamiento táctico: II. Programas de intervención psicológica.** Se plantean diversos ejemplos que ilustran la aplicación de estrategias psicológicas para el aprendizaje de toma de decisiones tácticas.
- Aprendizaje de habilidades psicológicas.** Se exponen las principales habilidades psicológicas que los jugadores pueden aprender para incrementar sus posibilidades de rendimiento; y se comentan las características que debe tener este tipo de entrenamiento.
- Ensayo repetitivo de habilidades y conductas relevantes.** Se explican las técnicas psicológicas que pueden incorporarse al entrenamiento para mejorar el rendimiento de los jugadores en los ejercicios de ensayo repetitivo.
- Exposición y ensayo en las condiciones de la competición.** Se destaca la importancia de esta parcela del entrenamiento en el proceso de preparación de un equipo; y se exponen las estrategias apropiadas para que los jugadores aprendan a competir en las condiciones de los partidos.
- Preparación específica de competiciones.** Se comentan las estrategias que pueden contribuir a preparar mejor cada partido.
- Evaluación del entrenamiento deportivo.** Se especifican los apartados en los que debe llevarse a cabo una evaluación; y se comentan los procedimientos que pueden ayudar en este cometido, incluyendo instrumentos que pueden resultar muy útiles al entrenador.

CONVERSION DEFENSIVA Y OFENSIVA: RITMO TOTAL

Por **JOSEP COLL** (Entrenador)

Entendemos como *conversión defensiva*, al resultado de los desplazamientos que realiza todo aquel jugador, en su retorno hacia el campo defensivo, una vez finalizada cualquier acción de ataque. Resaltando que cuánto más rápida resulta la reacción del jugador, mayor dificultad encontrará el ataque rival.

En los muchos años que llevo entrenando en categorías inferiores, siempre he sido partidario de que mis equipos puedan llegar a ejecutar con éxito la defensa individual presionante, a ser posible en toda la pista. Este tipo de defensa, por lo arriesgado de su ejecución, también tiene sus inconvenientes (a pesar de los excelentes resultados que hemos obtenido), ya que debemos ser conscientes de que la *velocidad* como factor importante, debe ser una característica común en la mayoría de los jugadores a nuestra disposición, la clave que conlleva al éxito.

Quizás el defecto más significativo que he detectado entre los jugadores jóvenes consiste que, en su afán de presionar después del ataque, les lleva a jugar algo adelantados en sus posiciones, descuidando involuntariamente el balance defensivo. De esta forma, y merced al defecto señalado, corremos el riesgo de facilitar el contraataque rival, lo cual, ante equipos de superior potencial, nos hace desistir de nuestro empeño inicial.

No hace mucho, siempre intentábamos subsanar este defecto mediante ejercicios tradicionalmente conocidos durante el entrenamiento, o bien, creando situaciones reales de partido dentro del mismo, además de la terapia de grupo

mediante el trabajo psicológico. Aún así, los resultados no son del todo satisfactorios en lo que respecta a una rápida familiarización del jugador en la ejecución de la defensa señalada. Cuanto más, nos ha llevado un plazo de tiempo medio o largo en conseguir alcanzar nuestro objetivo.

Estudios posteriores desarrollados sobre el tema en mi afán de investigar este aspecto, han desembocado a lograr mejorar las prestaciones de los jugadores en un plazo relativamente mucho más corto que el logrado con los métodos anteriores y además en un porcentaje elevado de jugadores. El resultado de todo ello, es que, además de mejorar la conversión defensiva, también hemos conseguido, sin proponérselo, desarrollar los ataques con mayor velocidad e ideas, logrando de paso un ritmo muy vivo que requiere la participación de todos los jugadores en el partido y que gusta de practicar. De ahí el título del tema expuesto.

Metodología

Como hemos dicho anteriormente, la investigación desarrollada ha logrado unos resultados excelentes e impensables, mediante unos ejercicios prácticos, de gran intensidad en su realización y además aplicables a todas las categorías. La metodología que hemos aplicado sobre este aspecto técnico-táctico, requiere cumplir los siguientes puntos:

- 1) Que sean ejercicios desarrollados en todo el campo.
- 2) Que recreen situaciones reales de partido.
- 3) Que sean de intensidad elevada.

4) Que haya una ligera recuperación entre esfuerzo y esfuerzo.

5) Que faciliten la integración de los jugadores en el mismo.

6) Que puedan practicarse en cada entrenamiento.

7) Que impongan trabajar la velocidad con velocidad en orden.

8) Que procuren evitar los atollamientos sustanciales indebidos.

Considerando que la finalidad del tema expuesto comporta el objetivo de lograr imponer un ritmo de gran intensidad durante el desarrollo del encuentro, debemos ser conscientes en tener a los jugadores debidamente preparados para este tipo de juego, o sea, conseguir que no decrezca el ritmo impuesto. Por este motivo, si intentamos practicar lo cuando los jugadores aún no han alcanzado la suficiente madurez y familiarización, puede comportar un desequilibrio de intensidad entre el aspecto defensivo y el ofensivo. Desequilibrio evidente, que los entrenadores debemos procurar evitar. Si esto llega a ocurrir, nos revela oportunamente que el trabajo realizado no es el adecuado, asimismo también que la dicha del juego realizado no es plenamente enriquecedora y que hay jugadores que no logran adaptarse a nuestra metodología. Así, damos a entender que, al igual que en ciertos aspectos puntuales de nuestro deporte, este que detallamos, también dispone de sus adeptos y detractores. Veamos:

VENTAJAS

- a) Mejora la resistencia y la velocidad en general.
- b) Mejora la capacidad motriz. ■



■ c) Facilita la improvisación con éxito en situaciones diversas.

d) Permite al jugador innovar constantemente.

e) Requiere la participación de todos los jugadores en el partido.

f) Facilita una rápida lectura de la situación en la pista.

g) Conseguimos imponer un ritmo de intensidad elevada.

DESVENTAJAS

a) Cometemos un mayor número de personales. Hecho lógico y común.

b) Los errores suelen sucederse inevitablemente hasta alcanzar una mayor familiarización y madurez.

c) La adaptación del jugador acostumbra a ser lenta.

d) Puede llegar a producirse un evidente desequilibrio entre el ataque y la defensa.

e) Se pierden más balones de los habituales.

f) No siempre disponemos de los jugadores adecuados.

Observaciones

Ante todo, hay que aclarar que no debe confundirse el ritmo total con el juego total. En el primer caso, damos a entender que en este artículo hablamos de un estilo de juego que se adapta perfectamente en el sentir del jugador en formación y que encaja sobremanera en la idiosincrasia del joven, mientras que el juego total representa la finalidad por la que poco menos debe reflejar todo el sentir de un equipo consagrado, bien cierto también, que sólo lo puede conseguir aquel entrenador que pueda contar con un buen ramillete de jugadores sobradamente capaces, auténticos fuera de serie. Regla que, salvo en contadísimas excepciones, asume el reto de tarea casi imposible. El casi, lo escribimos por el equipo U.S.A. que nos deleitó en Barcelona '92", el *Dream Team*. Un verdadero equipo de ensueño. Privilegio sólo al alcance de los elegidos.

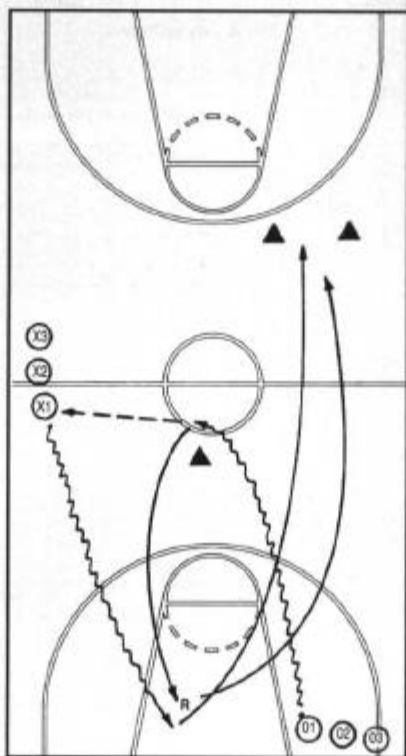


DIAGRAMA 1

Mi recomendación a todos los interesados en este tema, es que, en la realización de los correspondientes ejercicios, debemos propugnar por la abolición de una posible monotonía en los mismos. Para evitar estas situaciones, nos resultará de utilidad, introducir algunas variaciones dentro de los ejercicios en sí. Por ejemplo:

- ✓ Usar siempre ambos lados.
- ✓ Iniciar el ejercicio desde posiciones diversas.
- ✓ Renovar las formas en las salidas con "handicap".
- ✓ Aumentar las dificultades, prohibiendo el dribbling.

Además, no debemos olvidar que, la principal norma de los ejercicios ideados consiste en que todo aquel balón recuperado por la defensa debe finalizar en canasta. Motivo por el cual, me ha permitido elaborar este artículo.

Detallemos pues, algunos ejemplos de ejercicios:

■ **Diagrama 1:** Jugadores dispuestos en dos grupos, con los tres conos colocados en los lugares correspondientes. (01) inicia avance

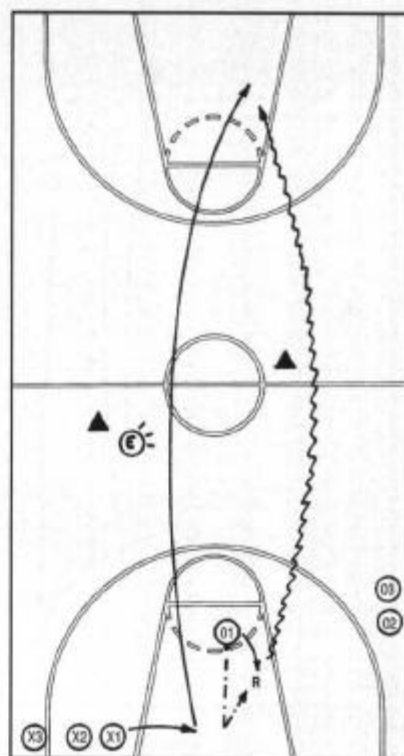


DIAGRAMA 2

hasta colocarse delante del cono. Pasa sobre (X1) y retrocede para cortar el avance de (X1) hacia canasta. Seguidamente, (01) deberá recoger el rebote para avanzar hacia canasta contraria pasando entre los dos conos dispuestos, salvando la oposición de su par (X1). (Rotación).

■ **Diagrama 2:** Ejemplo de persecución bajo presión. Colocamos dos grupos de jugadores (O)—(X). Se prepara para salir la primera pareja. Al sonar la señal de (E), el jugador (0) rebotea fuerte contra el tablero, recogiendo con rapidez su propio rechace. Al unísono, se incorpora un perseguidor (X) que irrumpe desde el poste bajo. Previamente a la persecución, (X) deberá tocar el tablero, para seguidamente intentar cortar el avance de su par (0). (Rotación). También podemos usar diferentes variantes de salida. Ej: (X), tendido en el suelo; (0), avanzar por otra zona.

■ **Diagrama 3:** Dos grupos de tres jugadores dispuestos en dos zonas. Cada grupo formará en hilera partiendo de la zona encomen-



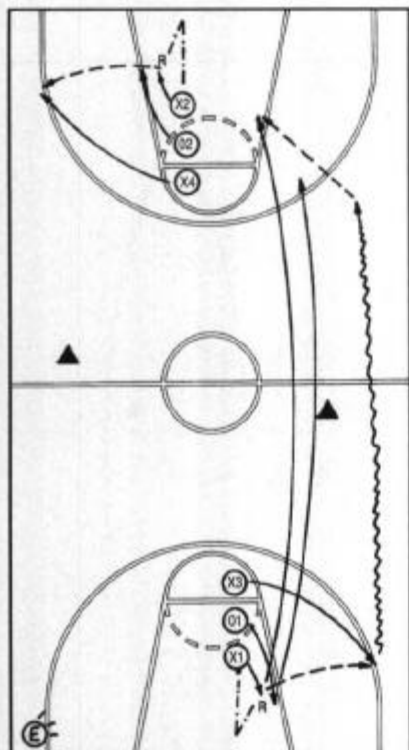


DIAGRAMA 3

➡ dada. Se inicia el ejercicio a una señal de (E). Se colocarán los conos para favorecer un mejor orden de posiciones. Explicamos el desarrollo de una zona, confiando que en la zona contraria sea de idéntica ejecución. (X1), con balón, tira contra tablero y rebotea, mientras su compañero (X3) se apresura para el pase de apertura. (X1) debe intentar pasar sobre (X3) bajo la oposición de (O). Si (X3) recibe, inicia avance con posterior pase sobre (X1) que sigue el juego. (O) deberá cortar el pase final de (X1) a (X3). (Rotación dispuesta para el próximo ejercicio: (O) con balón, (X3)—(X1).

➡ **Diagrama 4:** Partiendo de un clásico ejercicio de persecución, utilizamos una variante interesante. A la primera señal de (E), (O) inicia avance rápido con dribbling hacia la canasta contraria, bajo la persecución de (X). En un momento determinado suena una segunda señal, ante la cual, el dribblador debe dejar el balón suelto y retroceder hacia el campo defensivo, lo que aprovecha el perseguidor para recoger el balón y contraatacar bajo la oposición de su par. (Rotación).

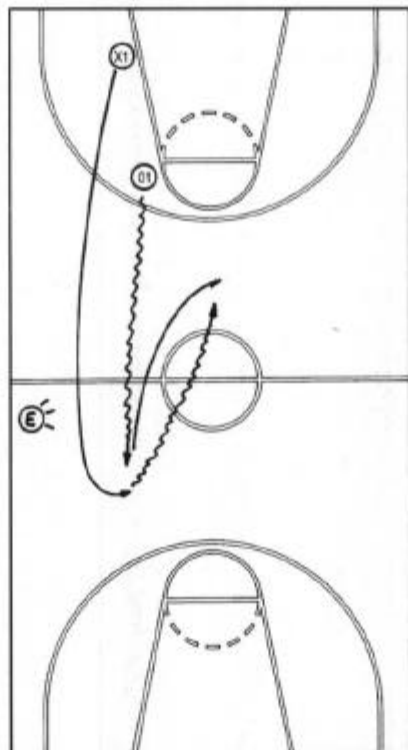


DIAGRAMA 4

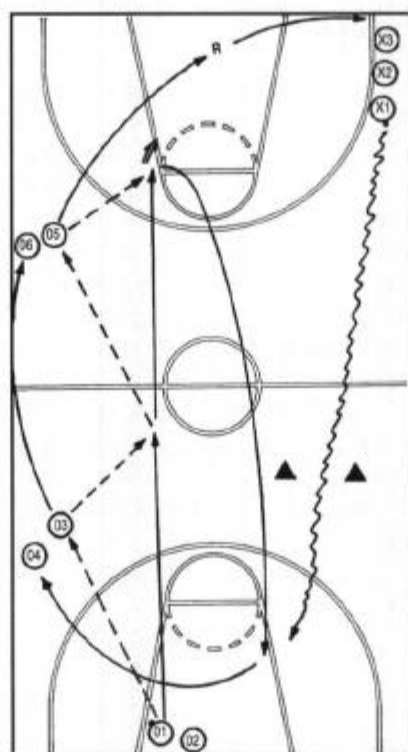
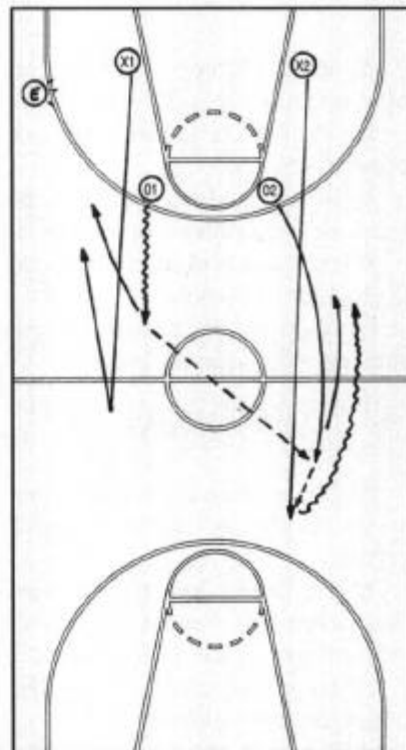


DIAGRAMA 5

➡ **Diagrama 5:** Este ejercicio se desarrolla a lo largo de toda la pista y requiere la participación de todos los jugadores. Estos se colocan tal como muestra el diagrama, o sea, en grupos por sistema de rotación. El jugador que lo inicia,





**Séptimo libro
de nuestra
colección técnica**

**CLINIC INTERNACIONAL
«V CENTENARIO»
ISLA DE TENERIFE**

Conferenciantes

PAT RILEY
ETTORE MESSINA
AITO GARCIA RENESES
LOLO SAINZ
ANTONIO DIAZ MIGUEL

Temas

Contraataque y transición (Riley)

Motivación (Riley)

Defensa en zona 3-2 "match up" (Messina)

Ataque contra individual (Messina)

Conceptos de ataque contra zona (Aíto)

Conceptos de defensa individual agresiva (Aíto)

El perímetro: el base y el alero (Sáinz)

Situaciones especiales (Sáinz)

Trabajo con hombres altos (Díaz Miguel)

Precio: 1.500 Ptas. más gastos de envío

Pedido contrareembolso a la AEEB
Jorge Juan, 82, 5º 1º — 28009 MADRID
Teléfonos: 91 575 35 65 — 91 575 21 81
Fax 91 577 50 73

Tirada limitada: reserva tu ejemplar

**Octavo libro de
nuestra colección técnica**



• TEMAS •

*Relación juego interior/perímetro
(Clifford Luyk)*

*Trabajo específico para hombres altos
(Clifford Luyk)*

*Defensa de zonas
(Alberto Bucci)*

*Ataque a zonas
(Alberto Bucci)*

*Actividad del jugador sin balón
(Aíto García Reneses)*

*Ejercicios para preparar la transición defensiva
(Aíto García Reneses)*

*Trabajo con jugadores exteriores
(Pepe Laso)*

*Situaciones de defensa NBA
(Chuck Daly)*

*Ataque estático
(Chuck Daly)*

Precio: 1.500 Ptas. más gastos de envío

Pedidos contrareembolso a la AEEB

Jorge Juan, 82 • 5º 1º • 28009 MADRID
Telfs.: 91 575 35 65 • 91 575 21 81
Fax 91 577 50 73

TIRADA LIMITADA
RESERVA TU EJEMPLAR



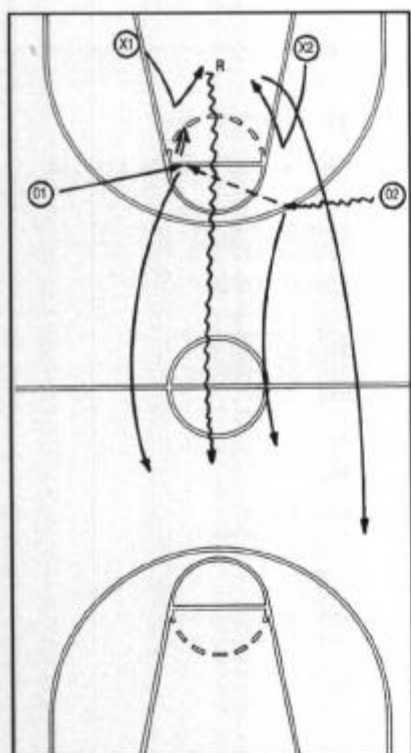


DIAGRAMA 7

⇒ acción. (01), con balón, inicia avance rápido hacia canasta para efectuar una entrada. (02)-(03), son los apoyos, mientras (X1)-(X2) son los perseguidores. A la vuelta, (01)-(02)-(03), presionan sobre (X1) y (X2). Al terminar, rotamos a la derecha.

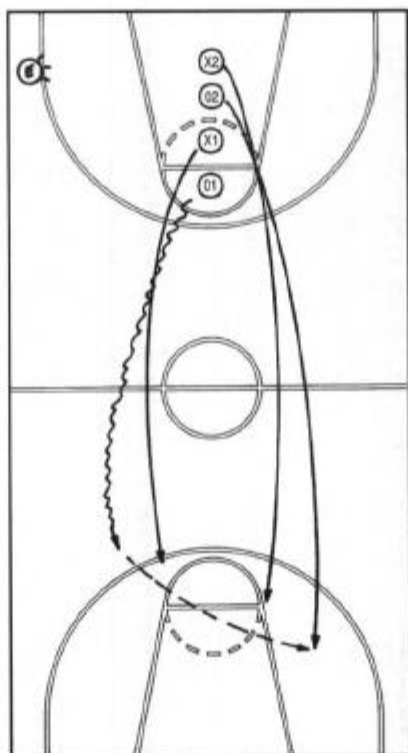


DIAGRAMA 9

⇒ Diagrama 9: 4 jugadores dispuestos en hilera. Los jugadores (0), son los atacantes mientras el grupo (X) representan los defensores. A la vuelta, intercambian posiciones. La rotación la efectuamos colocando el primero en el último

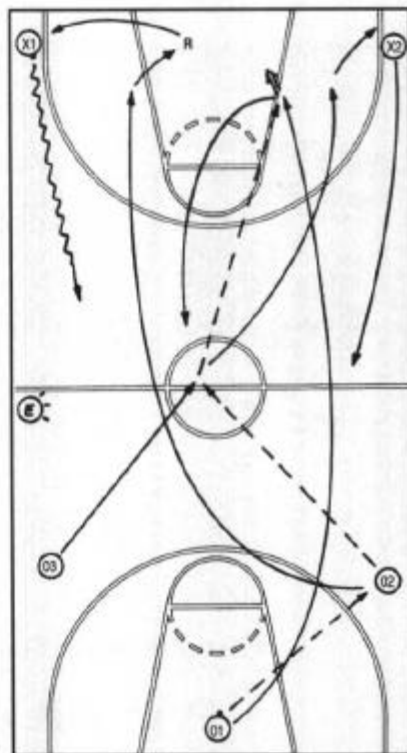


DIAGRAMA 11

lugar de la fila. Este ejercicio lo podemos realizar también con 5 y 6 jugadores.

⇒ Diagrama 10: 6 jugadores. (03) saca de fondo sobre (01); éste avanza para pasar sobre (02) que espera al trailer. (03), para finalizar la acción. (X1), (X2), (X3), inician persecución con handicap, en este caso, estirados en el suelo. A la vuelta, el grupo (0) presiona sobre el grupo (X). Al finalizar intercambian posiciones.

⇒ Diagrama 11: Partiendo de la clásica trenza en grupos de 3. El que efectúa el tiro retrocede rápido para intentar cortar el ataque de la pareja que ha salido desde el fondo. Observemos, la colocación de todos los jugadores una vez terminado el ejercicio.

⇒ Diagrama 12: 3 jugadores. A una señal de (E), (X1) inicia dribbling de avance con pase rápido a (X2). (X2), en el momento de recibir, deja el balón suelto, lo que aprovecha el perseguidor (01) para recoger y atacar sobre la defensa de (X1)-(X2). Al finalizar rotamos hacia la derecha. Se prepara el siguiente grupo.

⇒ Diagrama 13: Dos parejas de

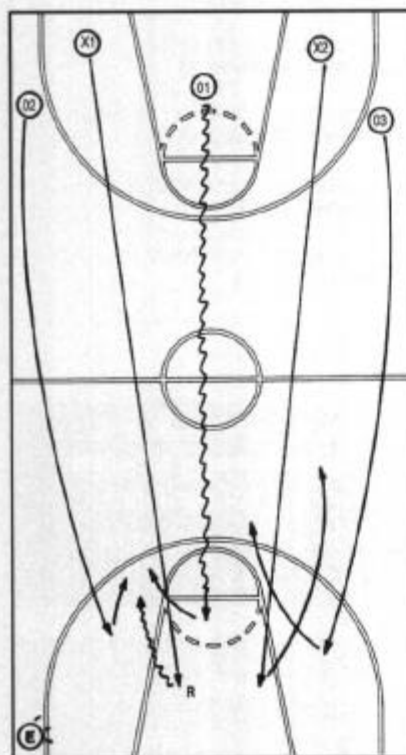


DIAGRAMA 8

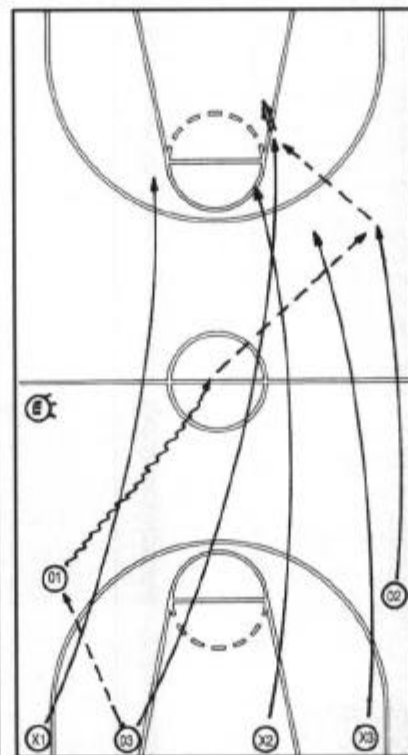


DIAGRAMA 10



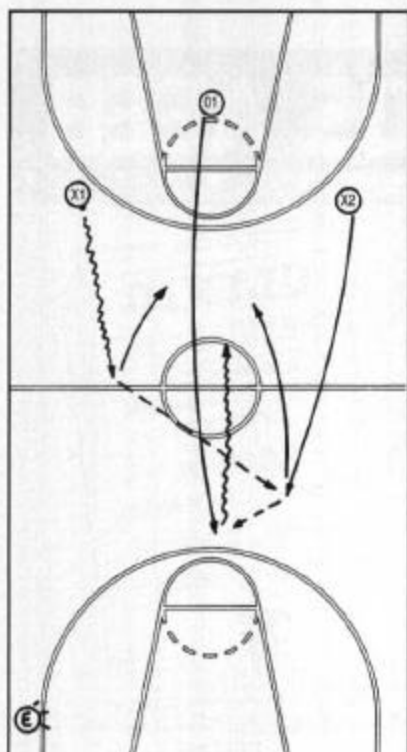


DIAGRAMA 12

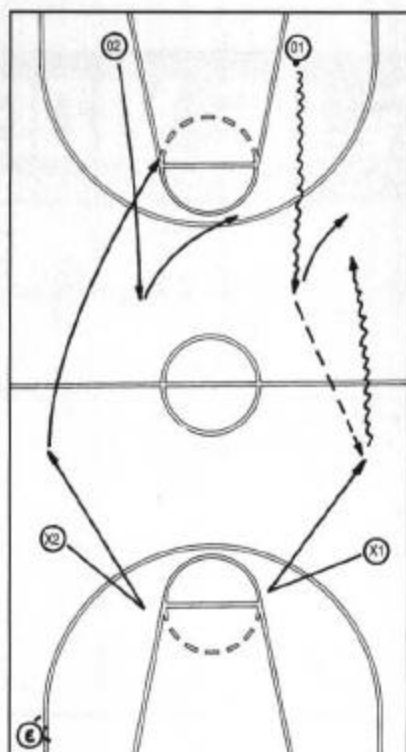


DIAGRAMA 14

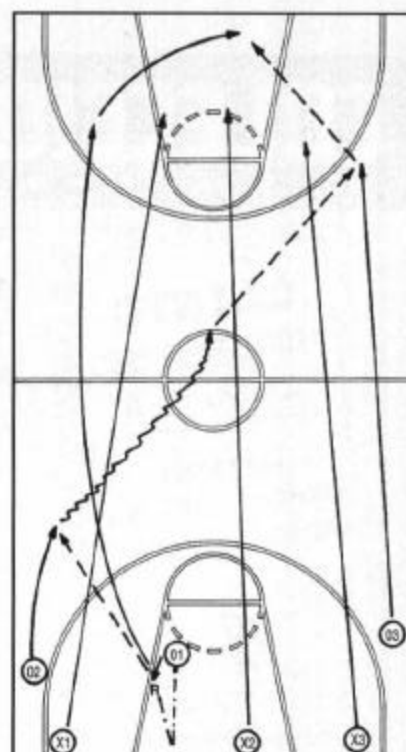


DIAGRAMA 16

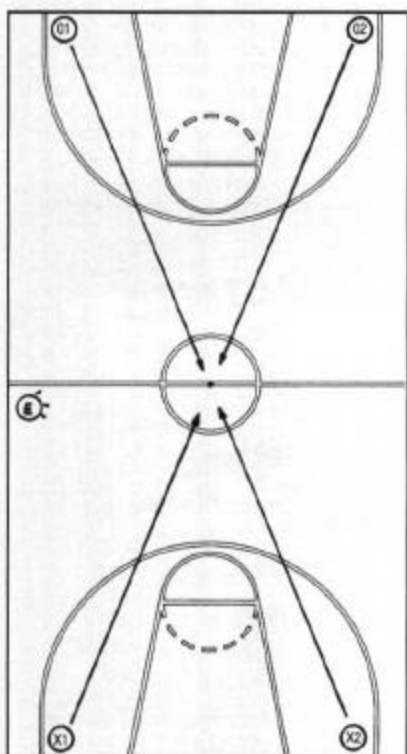


DIAGRAMA 13

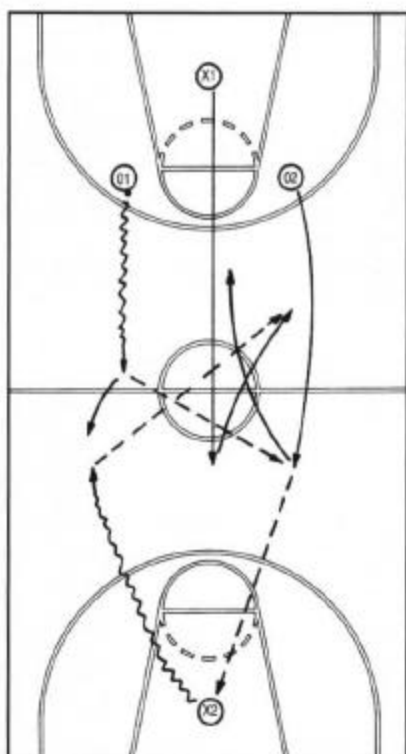


DIAGRAMA 15

➡ jugadores. Se inicia el ejercicio con un toque de silbato. Los grupos (O) y (X), partirán de sus posiciones para intentar coger el balón colocado en el centro de la pista. Seguidamente se enfrentarán en un 2c2 de ida y vuelta.

➡ *Diagrama 14:* También dos parejas de jugadores. (O1) inicia avance con dribbling acompañado de (O2). (X1) y (X2), esperan expectantes. Cuando (E) da la señal, (O1) pasará a (X1). Este, con balón, inicia un ataque rápido acompañado de

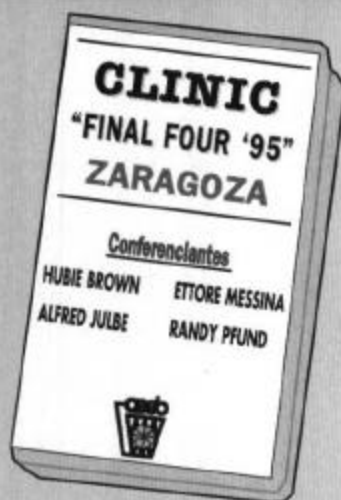
(X2). (O1) y (O2) intentarán recuperar el balón, si no, se realizará 2c2 de ida y vuelta.

➡ *Diagrama 15:* Jugadores dispuestos en grupos tal como vemos en el diagrama. (O1) y (O2) se aprestan para atacar bajo la persecución de (X1). (O1) pasa sobre (O2) y éste, equivocadamente, pasará sobre (X2), preparado bajo la canasta contraria. Seguidamente, (X2) inicia contraataque con ayuda de (X1) y bajo oposición de (O1)-(O2).

➡ *Diagrama 16:* Este último ejercicio que exponemos, podemos realizarlo en modalidades diferentes: 2c2, 3c3, 4c4 o 5c5. El ejercicio se inicia con un grupo de atacantes dispuestos en una área determinada de la pista, preparados para una acción predispuesta, sea a partir de un saque de banda, de fondo, de un rebote ofensivo o cualquier otra que el entrenador considere oportuna. Mientras, se encuentra preparado un grupo de defensores que deberán dificultar o evitar la finalidad del grupo atacante: el intento de canasta. Los defensores partirán de sus posiciones con "handicap", estirados, agachados, etc. □



COLECCION DE VIDEOS AEEB



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

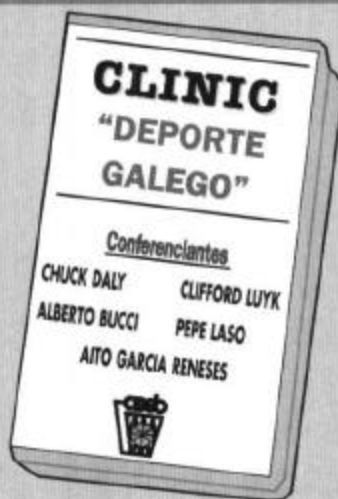
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

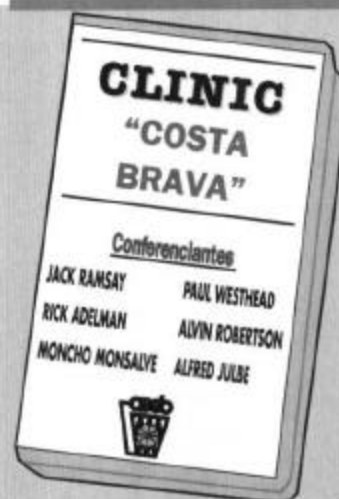
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

Situaciones defensivas (Daly); Trabajo con hombres altos (Luyk); Defensa de zona (Bucci); Relación juego interior/perímetro (Luyk); Ejercicios de defensa (Daly); Transición de ataque (Daly); Ataque a zona (Bucci); Actividad del jugador sin balón (Año); Trabajo con jugadores exteriores (Laso); Transición defensiva (Año); Ataque estático 5c5 (Daly).

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

Mejora individual mediante trabajo específico (Monsalve); Contraataque (Westhead); Presión a todo campo y situaciones especiales (Westhead); Reglas para una buena defensa individual (Ramsay); Defensa de equipo (Ramsay); Passing game (Adelman); Ataque a zonas (Adelman); La técnica de tiro (Robertson); Las características del base (Robertson); Nuevas ideas defensivas (Julbe); Ataque a la presión (Robertson); Tiro de 3 puntos (Adelman).

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío

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

SAQUE DE BANDA

Por **RICARDO FUENTE** (Entrenador Superior)

El saque de banda, bajo mi punto de vista, tiene tres objetivos:

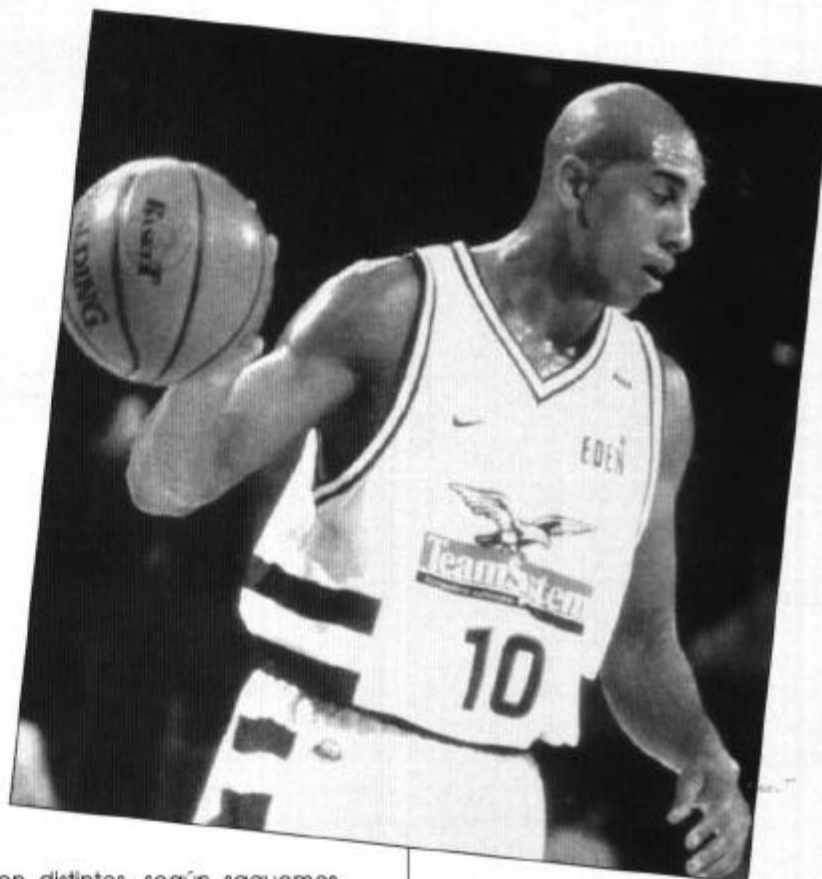
- ✓ Seguir teniendo posesión del balón.
- ✓ Conseguir ventaja, en buena posición, para jugar 1c1.
- ✓ Tener una buena posición de tiro mediante la realización de un mínimo de pases (máximos).

Por lo tanto todos los movimientos que pensemos para nuestro equipo deben estar encaminados a estos objetivos.

Para alcanzar los dos objetivos últimos debemos concienciar a nuestros jugadores, pues estos, en su mayoría, están mentalizados para que reciba el pase y una vez el balón en poder de éste empezar a jugar posicionalmente.

En líneas generales los saques de banda traen consigo un relajamiento del equipo defensor, pues acaba de realizar un esfuerzo defensivo, consiguiendo con él que el contrario no consiguiera su objetivo en el tiempo deseado. También es verdad que puede ser un estímulo para seguir defendiendo con intensidad los segundos que le queden al contrario de posesión. Ante un relajamiento momentáneo debemos sorprenderles, conseguir canasta y ante una mayor tensión defensiva, podemos aprovecharnos de los errores que cometan como consecuencia de querer que el hombre al que defendemos no sea el que meta canasta en los pocos segundos de posesión que quedan.

Después de conseguir que nuestros jugadores vean el saque de banda como algo positivo, pues se puede conseguir bastantes puntos de esta situación, debemos hacerles ver como los saques de banda



son distintos, según saquemos, por encima de la línea de tiros libres, por debajo de ésta o desde el centro del campo.

En función de lo expresado y de la calidad de nuestros jugadores, montaremos nuestras jugadas de banda.



DIAGRAMA 1

Alguna de éstas puede tener distintas opciones, que vengan determinadas, por ejemplo, por los movimientos que realice un determinado jugador, por las distintas posiciones que tome un jugador específico al inicio, etc.

Creo que si los movimientos de banda no dan el fruto deseado, debe seguirse jugando con movimientos de 2c2 o bien de 3c3, sin necesidad de que el base empiece el juego posicional.

Veamos ahora algunos ejemplos de jugada de banda.

● *Por debajo de la línea de tiros libres:* con ella buscamos un tiro de nuestro base o un 1c1 de nuestro mejor hombre recibiendo en poste bajo.



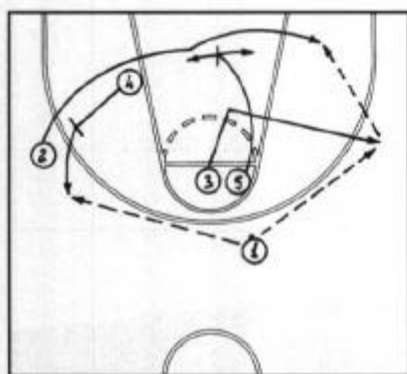


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6

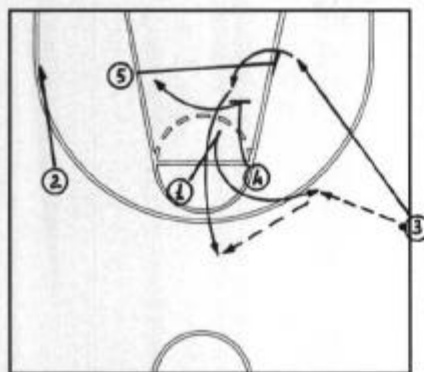


DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 7

➡ En el *diagrama 1*, si recibe (1) y éste no efectúa el tiro, (4) irá a bloquear (2) y se abrirá luego para poder recibir de (1). (3) bajará y se abrirá a la línea de 6,25 para poder recibir de (1), *diagrama 2*. (5) bajará hacia el aro para bloquear a (2) y luego cogerá posición en función de quién tenga el balón, si (4) o (3). Si recibe (4) y no puede meter el balón a (5), ellos dos jugarán 2c2. Si recibe (3) y no hay balón a (5) y (2) no sale solo para poder realizar un tiro, jugarán un 3c3 entre los tres.

● *Por encima de la línea de tiros libres*: con esta jugada pretendemos un tiro desde 6,25 del jugador que saca de banda, *diagrama 3*.

Si (1) no puede pasar a (3), jugará 2c2 con (5).

Si (3) recibe y no efectúa el tiro podrá jugar un 3c3 por cualquiera de los dos lados, *diagrama 4*.

Veamos ahora un ejemplo de jugada en donde, según se coloque nuestro (3), realizamos movimientos distintos.

(3) *situado por encima de la línea de tiros libres*: con esta jugada queremos que (3) reciba para penetrar a canasta y si le sale en ayuda el defensor de (4), puede pasar a un compañero.

Una vez que (1) ha recibido, *diagrama 5*, si no ha podido efectuar el pase a (3), puede buscar el pase a (2), que ha cortado por la línea de fondo mediante un bloqueo de (4), o bien un pase a (4), que ha cogido la posición después de bloquear, *diagrama 6*.

Si no hay pase, ni a (2) ni a (4), jugaremos un 2c2 entre (1) y (4), o bien (1) pasará a (5) para que jueguen un 3c3 los jugadores (2), (3) y (5).

● (3) *situado por debajo de línea de tiros libres*: con este movimiento queremos un tiro, bien de (2) o de (3).

Si (5) no puede pasar a ninguno de los dos tiradores, estos serán bloqueados por sus compañeros para que (5) pueda buscar un nuevo

pase, *diagrama 7*.

Si pasa a su lado derecho, seguiremos un 2c2 con los jugadores (1) y (3). Si pasa a su lado izquierdo seguiremos con un 3c3 con los jugadores (2), (4) y (5), *diagrama 8*.

● (3) *situado en el poste bajo*: con este movimiento pretendemos que (3) pueda jugársela debajo del aro o bien realizar un tiro en buena posición.

(2) podrá pasar a (1) o bien a (4), después de bloquear a (1), *diagrama 9*.

Si recibe (4), éste podrá meter el balón a (3) debajo del aro.

Si (3) no recibe, volverá sobre sus pasos para que le hagan un doble bloqueo de (5) y de (2), recibiendo fuera el pase de (4) o bien de (1), si es éste el que ha recibido el pase de (2), *diagrama 10*.

Si (3) no puede realizar su tiro y ha recibido el pase de (1), *diagrama 11*, jugará un 2c2 con (5), y si recibe el pase de (4), jugará un 3c3 con (5) y (4), *diagrama 12*.





DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 11

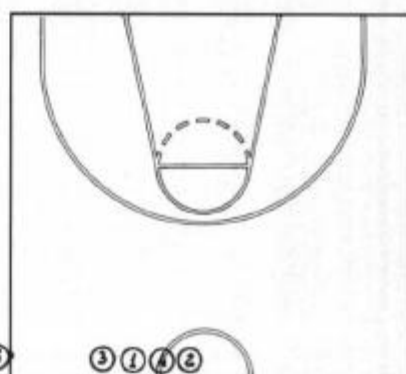


DIAGRAMA 13

► Veamos un saque de banda desde el centro del campo y ante una presión; en este caso lo primordial es no perder la posesión del balón.

Los cuatro jugadores se colocarán en línea sin dejar espacio libre entre uno y otro. El jugador (2) tocará a (4), en su lado izquierdo o lado derecho, según el criterio de éste. El lado que ha sido tocado es hacia donde (4) debe salir. (4) a su vez tocará a (1) y éste a su vez a (3), *diagrama 13*. Es decir cada jugador posterior decide hacia donde debe salir un compañero de delante. Evidentemente el tocar a un lado u otro está en función de donde se coloquen los defensores. Por lo tanto nunca la salida de nuestros cuatro jugadores, colocados en línea, será igual, sorprendiendo a nuestros defensores.

Espero que estos ejemplos sirvan de muestra para que cada entrenador pueda crear sus propios saques de banda. □

Luis Casimiro, el mejor por unanimidad

Luis Casimiro, entrenador del TDK Manresa, equipo campeón de la Liga ACB en la última temporada 97/98, fue de una forma prácticamente unánime elegido como "Mejor Entrenador del Año" por los votos emitidos por nuestro mismo colectivo. A la hora del recuento, Casimiro se llevó 358 votos, seguido por Sergio Scariolo, entrenador del Tau, finalista de la Liga ACB, con 105, y Miki Vukovic, entrenador del Pamesa, campeón de Copa del Rey, con 62 votos.

Obtuvieron votos también Alfred Julbe, Manel Comas, "Pepu" Hernández, Edu Torres, Salva Maldonado, Juan Montes, Miquel Angel Martín, Javier Casero y Domingo Palacios.

Luis Casimiro, cuyo historial explica personalmente en la entrevista que le realiza Germán Casanova en esta misma revista, es un entrenador formado a través de todas las categorías del baloncesto nacional y que en su debut en la Liga ACB ha logrado alcanzar el máximo galardón rompiendo todos los pronósticos, y demostrando que la conjunción en el trabajo entre un "buen equipo" y un entrenador con ideas claras y competitivas, puede alcanzar metas que a priori podían parecer inalcanzables. Felicidades al entrenador y al equipo campeón. □



▲ Anton Comas haciendo entrega a Luis Casimiro del Trofeo al "Mejor Entrenador del Año". Felicidades.



FORUM INTERNACIONAL DE ENTRENADORES



▲ Pedro Martínez dando explicaciones técnicas a uno de los jugadores que colaboraron en las demostraciones.

Organizado conjuntamente por la Federación Catalana de Baloncesto y la AEEB, los pasados días 14 al 18 de julio se llevó a cabo en Lloret de Mar una actividad totalmente novedosa como fue el "Forum Internacional de Entrenadores" en el que participaron como profesores Ettore Messina, Ranko Zeravica y Pedro Martínez.

La cita reunió 110 entrenadores de toda España y tuvo como característica básica la

practicidad. Efectivamente los tres profesores dirigieron sesiones prácticas con el grupo de trabajo formado por jugadores de buen nivel técnico, centrándose más específicamente en la construcción de la defensa, del ataque y del desarrollo de fundamentos técnicos y su aplicación dentro del juego. Asimismo se celebraron seminarios sobre diversos temas de formación de jugadores y una mesa redonda sobre "cómo hacer una dirección de equipo formativa".



▲ El acto de presentación con las autoridades deportivas y los profesores conferenciantes.

La coordinación técnica del acontecimiento corrió a cargo de Joan Junoy, Juan Llana y Juan Coma, y en el acto de presentación estuvo presente el Presidente de la Federación Catalana, sr. Piquet, acompañado del Concejal de Deportes de Lloret de Mar, sr. Pastor, y del Presidente de nuestra Asociación, sr. Comas. Q



▲ Los tres profesores, Martínez, Zeravica y Messina, durante una de las charlas mantenidas con los entrenadores asistentes.

Colaboradores:



winterthur



RECONOCIMIENTO DESARROLLADA

A LA LABOR POR LA AEED

En una cena oficial ofrecida por las autoridades ibicencas y balears, aprovechando las fechas de la celebración del Clinic del "25º aniversario", el Presidente de la AEED, sr. Anton Comas, glosó los 25 años de actividad de nuestra Asociación haciendo hincapié en todas las personas que han colaborado en este periodo para engrandecer y fortalecer el colectivo de entrenadores españoles. Al finalizar su exposición, el sr. Comas impuso la insignia de oro y brillantes al Presidente de la FEB, sr. Segura de Luna, y al Presidente de la ACB, sr. Portela.

Seguidamente tomó la palabra el sr. Segura de Luna, para realizar el trabajo de la AEED en el conjunto del basket español, y la importancia del trabajo de los entrenadores en la mejora constante de nuestro deporte. A continuación, tras felicitar a la AEED por el traba-

jo realizado, impuso la insignia de oro de la FEB al Presidente del colectivo de entrenadores, sr. Comas.

Cerró el acto, el Presidente del Consell Insular, sr. Antonio Mari, felicitando a la AEED por los 25 años de actividad y agradeciéndole a nuestra entidad el hecho de que hubiese escogido Ibiza para ensalzar tan importante efemérides.

A la cena, además de todos los conferenciantes, asistieron el ya mencionado Presidente del Consell Insular, sr. Antonio Mari, acompañado del sr. Juan José Cardona, Consejero de Agricultura y Pesca del Gobierno Balear; el sr. Joan Mari, Conseller de Cultura de Ibiza y Formentera; la sra. Pilar Farré, vicepresidente de la mesa del Parlamento de las Islas Baleares; el sr. Jaume Comas, concejal de Deportes del Ayuntamiento de Ibiza, y la srta. Cati Palau, consejera de Deportes del Consell Insular. □



▲ La hija de Ettore Messina soplo las velas de la tarta del 25º aniversario.



▲ El Presidente del Consell Insular, sr. Antonio Mari, haciendo acto de entrega de un recuerdo al entrenador del Barcelona, sr. Aito García Reneses.



▲ El Presidente de la FEB, sr. Segura de Luna, entregando la insignia de oro de la Federación a Anton Comas.



▲ Anton Comas entregando la insignia de oro y brillantes de la AEED al Presidente de la ACB, sr. Eduardo Portela.



▲ La insignia de oro y brillantes de la AEED para el Presidente de la FEB, sr. Ernesto Segura de Luna.



CLINIC INTERNACIONAL

"25 ANIVERSARIO"



UNA FORMULA

Del 9 al 12 de julio se celebró en Ibiza nuestro tradicional clínic internacional coincidiendo con la celebración del 25º aniversario de la creación de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto.

Para la ocasión, además de las conferencias de acreditados entrenadores nacionales e inter-



▲ La Consejera de Deportes, srta. Cati Palau, inaugurando el clínic internacional.



▲ Técnicos y asistentes reunidos en el polideportivo.



▲ Mesa redonda sobre las "Ciencias aplicadas al Baloncesto".

nacionales, se experimentó una nueva fórmula de comunicación con los entrenadores asistentes a través de mesas redondas sobre temas específicos en las que tanto conferenciantes como asistentes al clínic intercambiaron ideas y opiniones.

Cerca de 200 entrenadores, provenientes de toda España y de varios países europeos, asistieron a las charlas ofrecidas por Hubie Brown, Manel Comas, Fran Fraschilla, Aito García Reneses y Ettore



◀ Messina, Buceta y Aito exponiendo sus opiniones sobre el "entrenador del año 2000".



◀ Los conferenciantes junto con los jugadores que ayudaron en las demostraciones prácticas.



Messina durante las cuatro mañanas de duración del clínic. Por las tardes se organizaron dos mesas redondas. En la primera se habló sobre "El entrenador del año 2000", contándose con la participación de Ettore Messina, Manel Comas, Aíto García Reneses y Chema Buceta,

4



o ibicenco.

coordinador y director técnico de todas las actividades.



▲ Ettore Messina: el basket del mejor entrenador europeo de la última temporada.



▲ Manel Comas hablando del "passing game".



▲ Aíto y los fundamentos de ataque.



▲ Hubie Brown en acción: nunca deja de sorprender su dinamismo.

En la segunda mesa redonda se habló sobre "ciencias aplicadas al baloncesto", y se contó con la presencia de Toni Bové, fisioterapeuta; Javier Vaquero, doctor en medicina deportiva; Javier Castejón, preparador físico, y Chema Buceta, psicólogo.

Esta fórmula innovadora de participación de los asistentes al clínic tuvo mucho éxito y nos anima para plantear más temas de debate en próximas citas organizadas por la AEEB.

Al margen del programa técnico, como colofón del clínic se ofreció una cena a todos los asistentes y se regaló una bandeja conmemorativa del "25º aniversario"; al acto asistieron la Consejera de Deportes del Consell Insular d'Eivissa y Formentera, srta. Cati Palau, así como el Presidente de la ACB y vicepresidente de la FEB, sr. Eduardo Portela, acompañados del presidente de nuestra Asociación, sr. Anton Comas. □



▲ Frank Frischilla, la esencia del basket universitario.





ACTIVIDADES DEL 25º ANIVERSARIO



CONFERENCIAS PRACTICAS



EN
CORUÑA



Bajo la organización del Basket Coruña, y con la colaboración de la AEEB, se celebraron en la ciudad gallega las primeras conferencias prácticas para entrenadores de base, con el propósito de mejorar la calidad del entrenamiento en las categorías de formación. Participaron como conferenciantes Javier Castroverde, entrenador del Sondeos del Norte, Juan Díaz, 2º entrenador y preparador físico del mismo equipo, Pepe Casal, entrenador Superior, Pedro Ramírez, actual entrenador del Unicaja, José Carlos Rizo, coordinador de las categorías inferiores del Tenerife, y Miquel Nolis, entrenador del Sant Josep, y asistieron cerca de 100 entrenadores. □

CLINIC DE ENTRENADORES ACB EN VITORIA

Dentro de la colaboración entre la Diputación Foral de Alava, el Club Basket Basconia y la AEEB, se llevó a cabo el pasado 2 de mayo un clinic para entrenadores que contó con la presencia de Sergio Scariolo y Andreu Casadevall que hablaron respectivamente del "pick and roll" y de las "defensas mixtas".

El acto, que fue totalmente gratuito, contó con la presencia de cerca de 150 entrenadores. □



X CLINIC DE BASE EN ALICANTE



El ya tradicional Clinic de base de Alicante llegó a su décima edición y contó con la presencia de tres conferenciantes de lujo como Javier Imbroda, Pepe Laso y Salvador Maldonado, que disertaron sobre distintos aspectos técnicos ante la presencia de unos 100 entrenadores. El acto fue organizado por la AEEB y patrocinado por la Diputación Provincial de Alicante, contándose con la colaboración del Ayuntamiento alicantino y de la Federación de Baloncesto de la Comunidad Valenciana a través de su delegación local, y se celebró los días 13 y 14 del pasado mes de junio. □



▲ Salvador Maldonado en una de sus charlas.



II CLINIC EN ALMERIA



Los días 26, 27 y 28 de junio, Almería fue escenario de un clinic organizado por el Departamento de Deportes de la Diputación de Almería con la colaboración de la delegación almeriense de la Federación Andaluza de Baloncesto y la AEEB. Los conferenciantes fueron Pepe Laso ("Mejora de la técnica individual en ataque" e "Ideas generales sobre la defensa individual"), Moncho Monsalve ("Técnica de entrenamiento y ejercicios" y "Ataque contra zonas"), Antonio Orta ("Entrenamiento de la Fuerza en baloncesto"), Fernando Mendiguchía ("Juego en el poste bajo"), David Rodríguez ("Relaciones entrenador-árbitro") y Diego Revueltas ("Metodología de la táctica colectiva de ataque"). □





ACTIVIDADES DEL 25º ANIVERSARIO



II CLINIC CASTILLA LA MANCHA

Bajo la organización de la Asociación de Entrenadores de Castilla La Mancha, y con la colaboración de la AEEB y el patrocinio de la Dirección General de Deportes de la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha, se celebró en Toledo el pasado 20 de junio el "II Clínic de Baloncesto Castilla La Mancha" con la presencia, como conferenciantes, de Edu Torres, entrenador del León, Luis Casimiro, entrenador del TDK Manresa, y Federico De la Cruz Pozuelo, entrenador y coordinador de la escuela de basket del Pamesa Valencia. Con la asistencia de 120 entrenadores y la del Presidente de nuestra Asociación, Anton Comas, la cita tuvo un satisfactorio éxito dado el alto contenido técnico de las charlas ofrecidas. □



▲ Un momento de la conferencia de Luis Casimiro, campeón de la liga ACB con el TDK Manresa.



CHARLA TECNICA



El 14 de abril del presente año, el seleccionador nacional Lolo Sáinz dio una charla técnica en Toledo, en un acto organizado por la Asociación de entrenadores de Castilla La Mancha. El tema desarrollado por nuestro Seleccionador fue "Ataque contra defensa individual utilizando el poste alto". □

II Campus de Entrenadores

"Memorial Carlos Lahoz"

En la Almunia de Doña Godina, los pasados días 3, 4 y 5 de junio, y bajo la organización de la Asociación Aragonesa de Entrenadores, se celebró en "II Campus para Entrenadores" - Memorial Carlos Lahoz. Los conferenciantes fueron Manolo Coloma, Javier Sampedro, Joaquín Brizuela, Antonia Gimeno, José Luis Ereña, Juan Pellejer y Antonio Gallo. Se trataron distintos temas técnicos, desde scouting de rivales, pasando por planificación del

baloncesto de base, movimientos ofensivos, la función del coordinador en categorías de base, construcción de una defensa individual en equipos de formación, iniciación al contraataque, conceptos y aplicaciones técnicas del juego, vendaje funcional práctico y situaciones concretas en el juego desde la vertiente arbitral. □



V CLINIC "ARUCAS, CIUDAD CENTENARIA"



Del 2 al 4 de julio, y bajo la organización del C.B. Goleta, se organizó el "V Clínic Arucas, Ciudad Centenaria" que contó con la presencia de Luis Casimiro, Ángel Navarro y Juan Carlos Arteaga como conferenciantes, y la asistencia de cerca de 150 entrenadores.

El acontecimiento, que goza del soporte del Cabildo Insular de Gran Canaria, del Ayuntamiento de Arucas, de la Dirección General de Deportes

del Gobierno de Canarias y de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, y de la Federación de Baloncesto de Gran Canaria, tuvo un importante éxito a todos los niveles, alcanzándose el objetivo propuesto de ampliar y mejorar los conocimientos técnicos de todos los entrenadores canarios. El clínic contó con la presencia de Anton Comas, Presidente de la AEEB, entidad que colaboró en la organización del evento. □



COLECCION DE LIBROS AEEB



CLINIC "MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes

BOSA MALIKOVIC
SANTO COPPA
JIM LYNAM
ETTORE MESSINA
PEDRO MARTINEZ

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "COSTA BRAVA"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

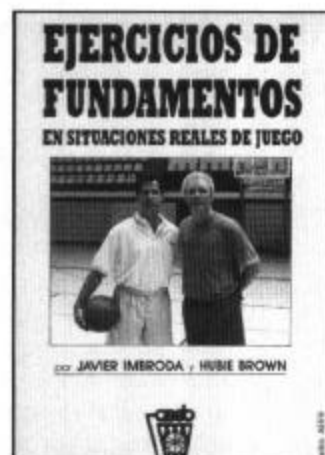


CLINIC "FINAL FOUR"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS

EN SITUACIONES REALES DE JUEGO

Por:

JAVIER IMBRODA y HUBIE BROWN

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por:

ALESSANDRO DEL FREO

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío



CLINIC "CENTENARIO DEL BASKET"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

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

JUEGO EN FUNCION DE LA DEFENSA

Por **JOSE VICENTE HERNANDEZ** (Entrenador Estudiantes)

Cualquier sistema libre al principio de temporada termina siendo un sistema rígido porque los jugadores van seleccionando las mejores opciones del ataque y al final siempre quedan las mismas soluciones.

Hay que preparar a los jugadores para que sean capaces de leer la defensa y que elijan las decisiones adecuadas, por ello es importante la preparación previa al partido de lectura defensiva del equipo contrario.

El ataque debe tener una riqueza y variedad de movimientos que dificulten la defensa. Tenemos que sacar beneficio de la lectura de la defensa en una toma de decisiones que implica a los:

- a) jugadores con balón
- b) jugadores sin balón

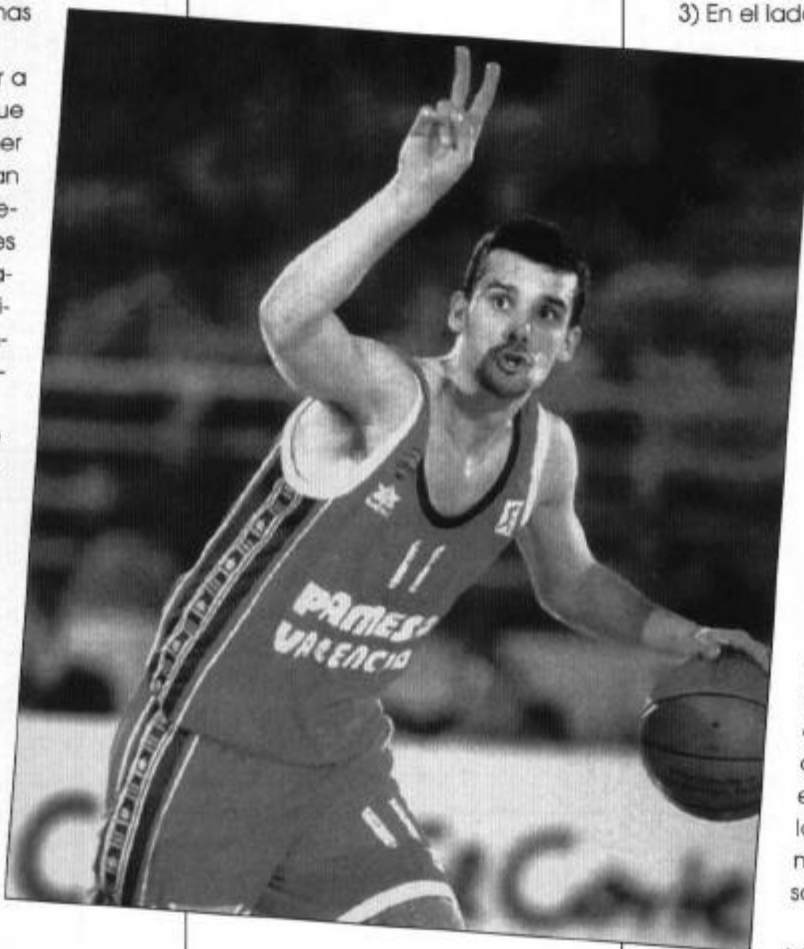
Conceptos básicos

En ataque utilizaremos unos conceptos básicos:

- ✓ Creación de espacios.
- ✓ Sacar ventaja con y sin balón.
- ✓ División del campo en dos mitades, lado fuerte y lado débil.
- ✓ Continuidad en el ataque.
- ✓ Ver donde nos interesa que estén los defensores y fijar la atención de la defensa en el lado débil.
- ✓ Desmenuzar todos los concep-

tos en el entrenamiento del sistema.

- ✓ Trabajar la técnica y la táctica en situaciones de presión, con defensa.
- ✓ El ataque debe estar prepara-



do para los cambios defensivos.

- ✓ Podemos poner limitaciones al juego de 2c2, 3c3, 4c4 como son el espacio y el tiempo.
- ✓ Plantear problemas al ataque con la defensa.
- ✓ Los jugadores deben tomar decisiones rápidas y lo más acertadas posibles.

En las situaciones de bloqueo directo, las reglas son:

1) Si el bloqueo es por encima de tiros libres, ponemos un hombre en el lado balón, *diagrama 1*.

2) Si el bloqueo es por debajo de tiros libres, los demás jugadores en el lado débil, *diagrama 2*.

3) En el lado débil hay diferentes colocaciones.

4) Hay que usar la línea de 6,25 para crear más espacios, al ser peligrosos desde esta posición.

5) Debemos pensar qué jugador debe hacer el bloqueo y cual de los jugadores debe salir fuera.

La posición inicial que adoptamos es la del *diagrama 3*.

Ante este movimiento de bloqueo directo puede haber distintas formas de defender y debemos estar para solucionar los problemas que nos plantee la defensa.

Si el defensor del bloqueador sale al camino, abrimos un

poco a los jugadores para poder circular mejor el balón, *diagrama 4*.

En cuanto el bloqueador ve que su defensor se mete en el camino del driblador, debe cortar y buscar los posibles pases.

Leer la defensa y ver como le podemos pasar al pivot, *diagrama 5*.



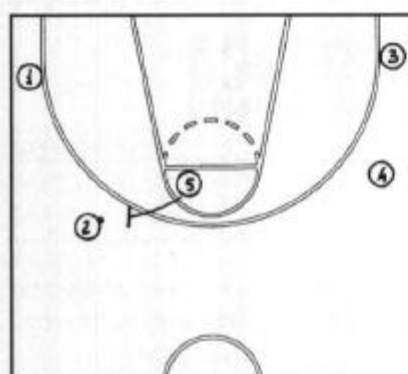


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 7

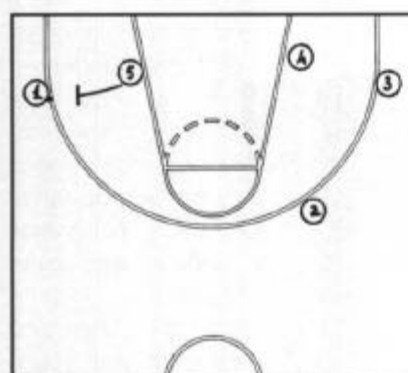


DIAGRAMA 2

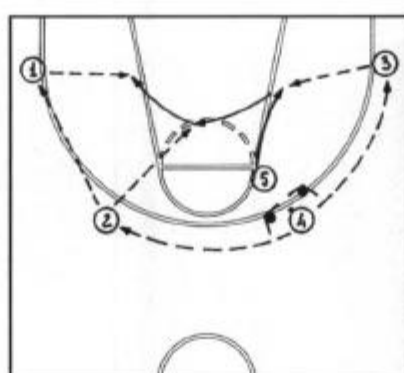


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 8

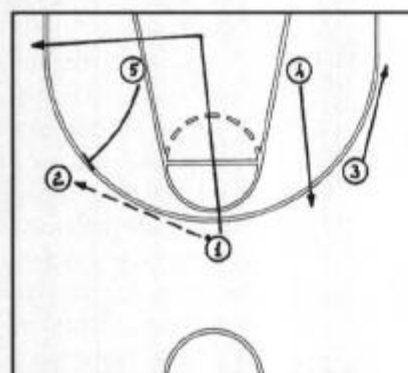


DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 9

➡ Si no hay salida del pivot defensor, hay bloqueo de (4) a (3) en el lado débil. Este bloqueo debe ser simultáneo al bloqueo directo, *diagrama 6*.

Dependiendo de la defensa puede haber una gran variedad de soluciones. (2) hace una finta de entrar en el bloqueo, para que el defensor del bloqueador cambie su posición, y pasa a la esquina; (5) cambia de ritmo y corta hacia el

aro. (1) pasa a (5) directamente o, si la defensa es en anticipación, pasa a (4) que mete el balón a (5), *diagrama 7*.

Hay que tener varias opciones partiendo del bloqueo directo. Ponemos a los dos postes en el mismo lado y tras el bloqueo directo, bloqueo ciego al bloqueador, *diagrama 8*.

El bloqueo ciego debe hacerse por debajo de tiros libres.

El jugador que hace el bloqueo ciego debe buscar el balón porque su defensor siempre ayudará y podrá recibir con ventaja.

Otra opción posible es con dos poste en el mismo lado, *diagrama 9*.

Una opción para un tiro de 6,25 es realizar el bloqueo directo por debajo de los tiros libres, y en el lado débil un doble bloqueo para que el tirador reciba y tire, *diagrama 10*. ➡





Tenemos mucho en común.

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

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

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

Llámenos, es GRATIS.

900-22.22.22

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

Marketing Don Piso


Don Piso
Exactamente
lo que necesita

➡ Otra opción para un tiro es tras el bloqueo directo. (2) pasa a (4) y corta; (4) pasa a la esquina a (3) y (4) y (5) hacen un doble bloqueo a (1), *diagrama 11*.

Una solución a un cambio defensivo en el bloqueo directo es que (1) haga un bloqueo ciego al pivot que bloquee, *diagrama 12*.



Hay que animar a los jugadores que decidan, que tomen iniciativa, deben conocer los riesgos y seleccionar cuales pueden tomar.

Repetir el trabajo para que los jugadores puedan tomar las decisiones. Recordar que el nuestro es un juego de engaños donde la defensa pone trampas y el ataque debe engañar. □

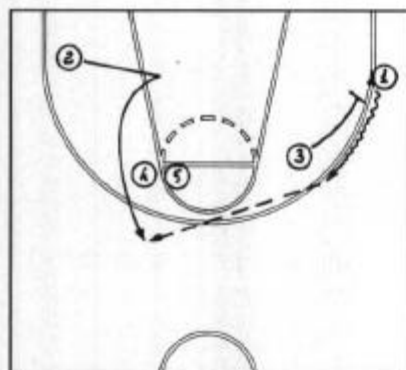


DIAGRAMA 10

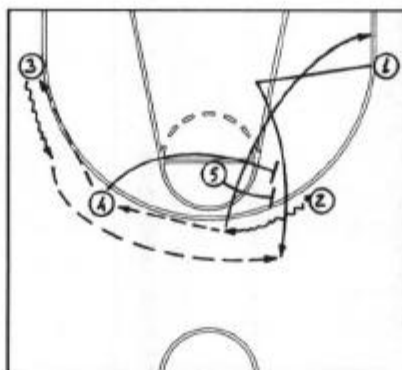


DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 12

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

COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN

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

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

LOS MEJORES SERÁN PREMIADOS

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



El programa del entrenador de baloncesto

CoachBasket®

Sistema de Gestión Técnica para Equipos de Baloncesto



Coach Basket responde a un exhaustivo análisis de las necesidades reales para el mejor desarrollo del trabajo del entrenador.

Es un programa pensado y diseñado para agilizar el trabajo del entrenador y el manejo de toda la información necesaria para un buen hacer. Está ideado para cubrir perfectamente sus necesidades.



CARACTERÍSTICAS GENERALES

Su manejo es intuitivo, haciéndolo posible sin conocimientos informáticos.

INTRODUCCION DE SISTEMAS

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

EJERCICIOS

Prepare sus entrenamientos con los ejercicios necesarios previamente dispuestos.

BUSQUEDA DE SISTEMAS

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

PROGRAMACION

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

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

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

FICHAS

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

ESTADÍSTICAS

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



ASESORIA Y CONSULTING

ASCI
INFORMATICO
S.C.

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

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

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

BOLETIN DE PEDIDO

D. _____
Domicilio _____
C.P. _____ Población _____
Teléfono _____ Fax _____
Forma de pago: ☒ Contra reembolso
Envíe por correo o fax este boletín de pedido a:
ASCI, S.C., Conde de Aranda, 134, 2.ª dcha. • 50003 ZARAGOZA • Fax 28 45 69

DOS CONSIDERACIONES TECNICAS PARA APLICAR EN LA DEFENSA DEL PICK AND ROLL

Por **MANU MORENO** (Entrenador ACB)

La aparición de la línea de tres puntos y la facilidad de los hombres altos para tirar de esta distancia, amplía las oportunidades del movimiento del *pick and roll* para desarrollar movimiento y espacio.

Parecía que con las defensas de zona, los cambios anticipados (de asignación), así como el trap, podrían controlar al driblador. Sin embargo el conocimiento y desarrollo de este movimiento hace que la situación sea más compleja. La estrategia, en general, ha complicado en términos de movimiento y espacio la efectividad de este movimiento en su concepción de ataque.

Pero la tendencia de los equipos a incorporar en su batería de recursos ofensivos el tiro de tres puntos, provoca una reacción importante sobre los equipos especializados en la defensa de zona: la aplicación del "pop back", aprovechando la habilidad de los jugadores altos para ser excelentes tiradores desde la línea de tres puntos. Incluso ésta, marca una referencia precisa de donde emplear el "pick and roll" como arma mortífera.

Podemos tomar dos consideraciones, para su aplicación defensiva, que nos puedan ayudar a resolver con eficacia el creciente desarrollo ofensivo de este movimiento, así como tener una respuesta defensiva al conocimiento de los jugadores atacantes, en la lectura del movimiento.

Método "Juntarse" (squeeze)

Este método puede ser muy efectivo cuando los bloqueos se producen por el centro, y simplemente aceptable en el área de los aleros para los bloqueos que suceden fuera.

Sobre todo es excelente cuando el equipo ofensivo utiliza al bloqueador con normalidad como tirador, tanto si toma la opción de abrirse ("poper"), o como continuador.

La llave para defender en el centro cuando el bloqueador es un jugador con rango de tiro y rápido ejecutor, consiste en que el jugador en la posición (X1), tiene que aplicarse para ir al lado contrario como cuarto hombre bajo el bloqueo, como indicamos en el *diagrama 1*.

El defensor del bloqueador, (X4), debe de entrar dentro de éste, con un concepto "físico", debería incluso "empujar" al bloqueador hacia arriba de forma que reduzca el espacio que toma el defensor del balón, (X1), mientras pasa de cuarto hombre.

De esta forma reduce el tráfico, el recorrido de (X1), mientras (1) busca su ángulo de penetración, y puede condicionar la posición de (1), tanto en la banda, como con la canasta después de recuperarle. En la continuidad de (4), (X4) se pega a él, no importa si va interior o "pop", *diagrama 2*.

La *inteligencia*, en el uso de dicha técnica, consiste en considerar que la acción debe de suceder obligatoriamente fuera del rango de tiro de (1). Damos por supuesto que (X1) está obligado a moverse con una absoluta rapidez para mejorar sus propias posiciones, ángulos, con el objeto de evitar la penetración de (1).

Debemos recordar, para aplicar dicha opción defensiva, que el defensor del balón tiene la obliga-



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

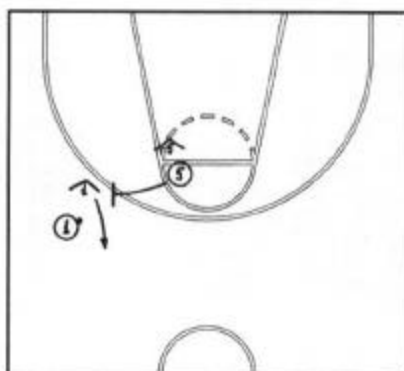


DIAGRAMA 3



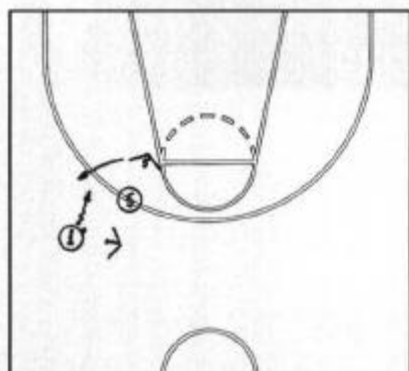


DIAGRAMA 4

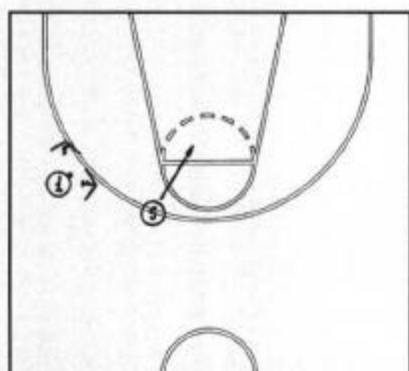


DIAGRAMA 5

ción de ir siempre por debajo de la opción; aquí no valen interpretaciones según sea el área de aplicación. No debe diferenciar nunca si es el centro o la banda. De alguna forma garantizaría opciones de penetración al driblador, algo que pensamos evitar.

Método abanico, (fanning)

Como alternativa al cambio sobre la línea de fondo, donde formábamos un embudo sobre el driblador hacia las ayudas defensivas, podemos aplicar esta técnica, donde no cambiar se convierte en una necesidad.

Señalemos de entrada que esta técnica no es una buena opción cuando la acción se produce en el centro del ataque, porque el bloqueador abre un amplio camino hacia la canasta. Pero puede ser una excelente aplicación para jugar contra el "pick and roll" en la esquina.

El defensor del balón automáticamente empuja el balón hacia la



DIAGRAMA 6

línea de fondo. El defensor del bloqueador se posiciona hacia la línea de fondo. Estando en una línea imaginaria entre el balón y la canasta, para efectuar esta cobertura en abanico.

Esta técnica es ideal si el defensor del bloqueador tiene rango taponador.

A partir del diagrama 3, mostramos un "pick and roll" con la línea de fondo cubierta. (X5) obliga a llamar al jugador y se coloca en una posición entre el balón y la canasta, con el objeto de ejecutar el método defensivo. Cuando está echando hacia fuera el "pick and roll", debe a su vez de empujar al defensor de (1) para colocarse en abanico fuera, diagrama 4. Debemos hacer notar que (X1), debe de ponerse en "abanico" exageradamente hacia fuera sobre (1). (X1) no puede dejar ganarse el espacio por el centro por (1) ya que en esta área la ayuda es muy difícil, pequeña. El defensor debe de preocuparse por enviar a (1) todo lo abajo que pueda, "dentro" de (X5).

Si (1) bota hacia (X5) normalmente éste podrá saltar hacia el movimiento y realizar un trap, diagrama 5. Este debe de ejecutarse hacia el movimiento, desplazándose hacia (1) en dos o tres pasos, mejor si lo realiza en dos. De forma que este trap sea "rápido".

La respuesta del equipo en el "fa", si el bloqueador ha elegido la opción bien de continuar o de abrirse para buscar la opción de tiro.

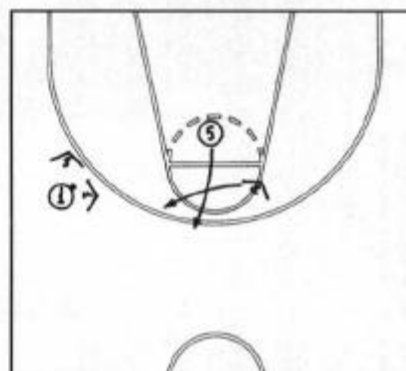


DIAGRAMA 7

► Si la opción, es la de continuar, (X5) negará, en la continuidad, la línea de fondo, pero desde el lado débil tiene que ejecutarse una rotación bastante rápida para cubrir esta decisión y proteger el bloqueo alto, diagrama 6.

► Si la opción es abrirse para tirar, "pop back", el defensor del frente en la posición alta desde el lado débil debe rotar para cubrirlo. Podemos considerar a ésta la rotación más normal, diagrama 7.

Si (X1) y (X5) son los que ejecutan el trap, el bloqueador debe de ser cubierto en el instante de la ejecución. De esta forma los tres jugadores no involucrados en trap pueden moverse hacia éste según vayamos necesitando cubrirlo. El defensor de ayuda en la posición débil debe de coger a (5) si continua, y el defensor que ocupa la posición de frente debe de rotar hacia (5) si efectúan el "pop back".

Con estas consideraciones simplemente hemos querido proporcionar una pequeña visión en un desarrollo tan interesante en el juego de 2c2, como es el "pick and roll", y que en los últimos tiempos ha tenido un desarrollo tan espectacular, sobre todo en Europa. Movimiento ofensivo, que obliga al trabajo colectivo de todo un equipo en su defensa, de tal forma que es difícil considerarlo exclusivamente como un trabajo defensivo de dos hombres, los directamente implicados en el juego, sino también como un ejercicio defensivo de cinco hombres. □





ACB COLLECTION



¿todavía no has
encontrado
los productos
más deseados
del mundo del baloncesto?

¡Sin excusas!

Pide ahora tu catálogo ACB:

Llama al 902 123 625

y recibirás un ejemplar gratuito en tu domicilio.

Al comprar cualquier producto del catálogo ACB entrarás en el SORTEO DE 3 MOTOS

PGO PMX 50



NUEVAS REGLAS 1998-2002

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

Después de estar con algunos miembros del Comité Técnico de la FIBA, durante el Campeonato del Mundo Femenino, celebrado en Alemania, pude saber de primera mano los cambios que seguidamente fueron aprobados en el Congreso de la FIBA en Atenas.

Intentaré explicar los cambios más significativos y que afectan a la labor de los entrenadores. Existen más cambios, pero son simplemente para temas administrativos, o para mejora en el texto de las reglas.

Artículo 6 ► Árbitro principal: poderes

En las nuevas reglas debe tenerse en cuenta que el árbitro principal es el responsable de la administración de los saltos entre dos en el círculo central para el comienzo de cada parte, período o período extra.

Artículo 9 ► Anotador: jugador en juego después de cometer la 5ª (6ª) falta

Una de las reglas fundamentales del juego es que una vez que un jugador ha cometido su 5ª (6ª) falta debe abandonar el partido inmediatamente. A veces, no obstante, como consecuencia de un error del equipo arbitral o de un acto voluntario del jugador o del entrenador, un jugador que debería haber dejado el partido continúa jugando. Las nuevas reglas pretenden abordar esta situación con el procedimiento siguiente:



1) Si un jugador que haya cometido su 5ª falta en un partido disputado a 2 x 20 minutos, o su 6ª falta en un partido disputado a 4 x 12 minutos, sigue jugando porque los árbitros no le comunican que ha quedado eliminado, una vez que se descubre el error los árbitros deben esperar a la siguiente situación de balón muerto para asegurarse de que abandone el partido. No se señala ninguna penalización porque la situación fue causada por un error del equipo arbitral.

2) Si un jugador que haya cometido su 5ª falta en un partido disputado a 2 x 20 minutos, o su 6ª falta en un partido disputado a 4 x 12 minutos, sigue jugando o vuelve a hacerlo después de habersele comunicado su eliminación, se le señalará una

falta técnica al entrenador del equipo de ese jugador. La penalización será de dos tiros libres y la posesión del balón para un saque desde medio campo y se considerará como un comportamiento personal antideportivo de entrenador.

3) En los dos casos anteriores todos los puntos anotados por el jugador son válidos y todas las faltas cometidas por él se anotan como faltas de jugador y contarán para las faltas de equipo.

Artículo 9 ► Errores en el acta

Un problema corriente, que se presenta en todos los niveles de juego, son los errores en

el acta cometidos al llevar el tanteo arrastrado. Si se produce un error de este tipo es responsabilidad del árbitro principal realizar la corrección, siempre que se disponga de la información necesaria. Es importante seguir el procedimiento siguiente:

1) Si el error se produce durante el partido el anotador debe comunicárselo a los árbitros en cuanto sea posible, una vez descubierto el error, en la siguiente situación de balón muerto.

2) Si el error se descubre al final del partido, pero antes de que se firme el acta, el árbitro principal debe corregirlo y, si resulta necesario, se puede modificar el resultado final del partido, y en caso de empate se inicia una prórroga. ➡



- 3) Si el error no se descubre hasta después de haber firmado el acta, los árbitros ya no pueden corregirlo. El árbitro principal debe remitir un informe a la entidad organizadora.

Artículo 13 ► Equipo de los jugadores

Para fomentar la igualdad en los uniformes de los jugadores se han introducido ciertos cambios:

1) En todas las competiciones tanto los jugadores como las jugadoras deberán llevar la camiseta por dentro del pantalón.

2) Se permiten los uniformes de una sola pieza.

3) No se pueden utilizar camisetas por debajo de la camiseta de juego a menos que el jugador tenga una autorización médica por escrito. Si se utilizan deberán ser del mismo color dominante que la camiseta de juego.

Artículo 14 ► Cambio del capitán en el terreno de juego

El capitán del equipo es el único jugador autorizado a dirigirse a los árbitros en el terreno de juego y, por tanto, es necesario que los árbitros sepan siempre quién es el capitán en el terreno de juego. Si se sustituye al capitán durante el partido es responsabilidad del entrenador informar a los árbitros de quién es el nuevo capitán en el terreno de juego. El no cumplimiento de este procedimiento no constituye una violación ni una infracción técnica de las reglas.

Artículo 15 ► Inicia el partido un jugador al que no le correspondía

Si antes del comienzo del partido o poco después del mismo, una vez que el entrenador haya confirmado su cinco inicial, se descubre que alguno de los jugadores del terreno de juego no forma parte del quinteto inicial designado debe cambiar inmediatamente a ese jugador y sustituirlo por el designado inicialmente. No se debe aplicar ninguna sanción al entrenador ni al jugador.

Artículo 17 ► Detención del reloj en los dos últimos minutos

El artículo 17 introduce un cam-

bio significativo en las reglas que afecta sin duda al trabajo de los entrenadores.

Durante los dos últimos minutos de la segunda parte, o de cualquier período extra posterior, se detendrá el reloj del partido a continuación de un lanzamiento a canasta convertido. No se permitirá ninguna sustitución durante este período de balón muerto ni se concederá ninguna solicitud de tiempo muerto del equipo que haya conseguido la canasta. No obstante, si el equipo defensor había solicitado un tiempo muerto antes de que se convierta la canasta o se produce una falta o una violación se aplican las disposiciones habituales sobre las sustituciones.

Artículo 18 (y Artículo 11) ► Procedimientos en caso de violación de 30 segundos

A veces, en los partidos, los árbitros no oyen la señal de violación de 30 segundos debido al ruido que acompaña al juego. En caso de que esto ocurra se debe seguir el procedimiento siguiente.

Se debe detener inmediatamente el reloj de juego, simultáneamente con el sonido de la señal de 30 segundos.

El operador de 30 segundos hará todo lo posible para atraer la atención del árbitro más cercano.

Si durante el período comprendido entre el sonido de la señal de 30 segundos y la detención del juego por los árbitros se convierte alguna canasta, no será válida.

De esta manera parecida, si se comete una falta durante este período, no se anotará a menos que se trate de una falta antideportiva o descalificante. En estos casos la falta se anotará y se administrará la penalización correspondiente.

Si el reloj del partido no se detiene simultáneamente con la señal de la violación de 30 segundos el árbitro principal, por su cuenta o tras consultar con el árbitro auxiliar, con el comisario o con los árbitros de mesa, determinará el tiempo trans-

currido y realizará la corrección del reloj del partido que estime necesaria. La responsabilidad de esta decisión recae exclusivamente en el árbitro principal.

Artículo 19 ► Tiempos muertos

El número de tiempos muertos registrados para encuentros de categoría sénior permitido para partidos disputados en 2 partes de 20 minutos se ha aumentado hasta un total de cinco (5), y de seis (6) en partidos de 4 cuartos de 12 minutos. Se pueden conceder dos tiempos muertos en la primera mitad y tres en la segunda. Cada equipo sigue teniendo derecho a un tiempo muerto en cada período extra.

Se permite que, durante el tiempo muerto, los jugadores abandonen el terreno de juego y se sienten en el banco de su equipo y que todas las personas autorizadas a permanecer en el área del banco de equipo entren en el terreno de juego, siempre que permanezcan en las proximidades del área del banco de su equipo.

Los jugadores que soliciten una sustitución durante un tiempo muerto sólo tienen que comunicárselo al anotador, no a los árbitros.

Artículo 21 ► Tanteo empatado y períodos extras

En caso de partidos empatados que necesiten uno o varios períodos de juego adicionales los equipos seguirán jugando en la misma dirección que durante la segunda parte o el cuarto período. Debido a este cambio, se ha eliminado de las reglas el lanzamiento de una moneda entre los capitanes de los equipos.

Si, al comienzo de cualquier parte, período o período extra, los equipos comienzan a jugar en la dirección equivocada, cualquiera de los árbitros pueden detener el juego inmediatamente al descubrirlo, siempre que no coloque a ninguno de los equipos en una situación de desventaja.

Si el error lo descubren los árbitros de mesa, deberán esperar a la pri-



■ mera situación de balón muerto antes de hacer sonar su señal para llamar la atención de los árbitros.

El partido se reanuda con los equipos jugando en la dirección correcta y no se anularán los puntos convertidos, el tiempo consumido, las faltas cometidas ni las demás actividades anteriores al descubrimiento del error.

Artículo 23 ► Condición del balón

En la versión anterior de las reglas el balón pasaba a estar en juego antes de estar vivo. En las nuevas reglas se ha eliminado la condición del "balón en juego". Esto significa que en las situaciones siguientes el balón pasa a estar vivo cuando:

1) Durante un salto entre dos abandona la mano del árbitro.

2) Durante un tiro libre un árbitro lo pone a disposición del lanzador.

3) El árbitro lo pone a disposición de un jugador para que realice un saque.

Este cambio de las reglas afecta a los saques, a las sustituciones, a los tiempos muertos, a los tiros libres, a los saltos entre dos y a los errores corregibles.

Artículo 29 ► Encestar deliberadamente en la propia canasta.

La acción en que un equipo encesta deliberadamente en su propia canasta constituye ahora una violación, no una falta técnica. No se puede anotar ningún punto y se concede el balón para un saque desde la línea lateral, frente a la línea de tiros libres.

La situación que contempla que un equipo enceste accidentalmente en su propia canasta continúa igual, se conceden dos (2) puntos al capitán adversario.

Artículo 29 ► Condición de los lanzamientos de tres puntos

Los lanzamientos de tres puntos cambian de condición y pasan a ser lanzamientos de dos puntos una vez que el balón:

1) Haya tocado el suelo dentro de la zona de lanzamientos de dos puntos.



2) Haya tocado a un jugador dentro de la zona de lanzamientos de dos puntos, cuando el defensor toca el balón subiendo de forma que lo toque estando en la zona de dos puntos.

3) Toque el aro y sea tocado legalmente por cualquier jugador antes de introducirse en la canasta.

Artículo 31 ► Sustituciones

Si durante el partido hay más de cinco (5) jugadores de un mismo equipo en el terreno de juego se seguirá el siguiente procedimiento:

Si el equipo que sólo cuenta con cinco (5) jugadores tiene el control del balón se le debe permitir que

complete la jugada, es decir, que lance a canasta, pierda el control del balón o el balón quede muerto, antes de que el árbitro detenga el juego o el anotador haga sonar su señal para llamar la atención del árbitro más cercano hacia la mesa de anotadores.

Si el equipo con seis (6) jugadores en el terreno de juego tiene el control del balón se debe

detener el juego inmediatamente y hacer que se retire uno de los jugadores. Dando por supuesto que los árbitros están realizando su labor correctamente, un jugador tiene que haber entrado en el terreno de juego, o haber permanecido en él, ilegalmente y se debe señalar una falta técnica al entrenador de ese equipo.

El entrenador es responsable de asegurar que las sustituciones se realicen correctamente y que los jugadores sustituidos abandonen el terreno de juego.

Todos los puntos convertidos por el jugador adicional son válidos y todas las faltas que haya cometido se consideran como faltas de jugador.

También se ha aclarado el procedimiento para la sustitución del lanzador de tiros libres.

El jugador que lanza uno o varios tiros libres puede ser sustituido siempre que:

► La solicitud de sustitución se formule antes de que el árbitro entre en el pasillo de tiros libres, con el balón o sin él, para administrar el primero o único tiro libre.

► Se haya convertido el último o único tiro libre o si después del último o único tiro libre el balón queda y continúa muerto como consecuencia de un saque o de la admi- ■



■ nistración de otras penalizaciones de faltas.

■ Si se sustituye al lanzador de los tiros libres también se puede conceder una sustitución a los adversarios siempre que la solicitud se formulara antes de que el árbitro entre en el pasillo de tiros libres para el último o único tiro libre.

■ Si se señala una falta durante los tiros libres se permitirá realizar sustituciones, pero no hasta que se hayan completado los tiros libres restantes de esa penalización.

■ Si se señala una falta después del último o único tiro libre, pero antes de que el balón vuelva a estar vivo, se permitirá realizar sustituciones a los dos equipos.

■ Si se produce una violación durante el último o único tiro libre que tenga como consecuencia un salto entre dos o un saque se aplicará el procedimiento normal para las sustituciones que siguen a una violación.

En el caso de series de tiros libres generadas por la administración de la penalización de más de una falta cada serie de tiros libres se considerará por separado a efectos de los procedimientos de sustitución.

Artículo 38 ► Regla del avance

En las nuevas reglas se ha incluido una aclaración de la regla del avance.

No constituye una violación:

1) Que un jugador caiga al suelo mientras sostiene el balón o

2) Que obtenga el control del balón mientras se halla tumbado o sentado en el suelo.

Se produce una violación si ese jugador, a continuación, se desliza, rueda o intenta ponerse de pie y realiza con los pies más contactos con el suelo de los permitidos.

Artículo 39 ► Violación de los tres segundos

Hay varias aclaraciones en la regla de los tres segundos. Entre ellas:

1) Para que el jugador se considere fuera del área restringida debe

tener los dos pies fuera del área restringida.

2) No se le debe señalar violación a un jugador que realice un intento de abandonar el área restringida.

3) No se le debe señalar violación a un jugador que se halle en el área restringida cuando él, o un compañero de equipo que se puede hallar tanto dentro como fuera del área restringida, se halle en acción de tiro y el balón esté saliendo de sus manos o acabe de salir de ellas.

4) No se puede señalar la violación de los tres segundos a menos que el equipo con posesión de balón tenga control de un balón vivo en el terreno de juego. La cuenta de los tres segundos no comienza hasta que un jugador del interior del terreno de juego tenga el control del balón después de un saque.

Artículo 43 ► Interposición con el balón

La Comisión Técnica de la FIBA ha pretendido eliminar las situaciones en las que alguno de los dos equipos pudiera obtener una ventaja injusta. En las reglas 1998—2002:

Los jugadores, atacantes o defensores, no pueden tocar el balón en un lanzamiento a canasta después de que toque el tablero por encima del nivel del aro.

No se permite que los jugadores, atacantes o defensores, introduzcan la mano por debajo de la canasta y toquen el balón por encima del nivel del aro, independientemente de que sea:

■ después de un lanzamiento

■ después de un palmeo en un salto entre dos

■ o en un pase.

Si la violación la comete un jugador atacante no se anota ningún punto y se concede el balón para un saque a la altura de la prolongación de la línea de tiros libres.

Si la violación la comete el equipo defensor se conceden dos (2) o tres (3) puntos —si el lanzamiento palmeo o pase se realizó desde la

zona de lanzamiento de tres puntos al lanzador o a su equipo, si el balón ha sido palmeado en un salto entre dos o procede de un pase.

Artículo 45 ► Contacto

En teoría el baloncesto es un juego sin contactos. No obstante, resulta evidente que no se puede evitar el contacto personal cuando diez (10) jugadores se desplazan rápidamente en un espacio limitado.

Al determinar si se debe sancionar un contacto los árbitros deberán considerar en cada caso los siguientes principios fundamentales, procurando establecer un equilibrio entre ellos:

1) El espíritu y el propósito y la necesidad de preservar la integridad del juego.

2) La coherencia al aplicar el concepto de "ventaja/desventaja", según el cual los árbitros no deben tener por objetivo interrumpir innecesariamente el transcurso del juego, con objeto de sancionar contactos personales que carecen de importancia y que no conceden ninguna ventaja al jugador responsable de los mismos ni sitúan a su adversario en desventaja.

3) Intentar ser coherente para aplicar el sentido común en cada partido, teniendo presentes el talento de los jugadores implicados y su actitud y su conducta durante el partido.

4) Es muy importante ser coherente para mantener el equilibrio entre el control del partido y el transcurso del juego, con "sensibilidad" hacia lo que los participantes intentan hacer, y para sancionar lo que es adecuado en ese partido.

Artículo 47 ► Penalización de las dobles faltas

Otro cambio significativo de las nuevas reglas afecta a la penalización de las dobles faltas.

La doble falta es una situación en la que dos jugadores adversarios cometen faltas de contacto el uno contra el otro aproximadamente al mismo tiempo.



➡ Si uno de los equipos tenía el control del balón vivo dentro del terreno de juego cuando se cometió la doble falta el juego se reanudará después de comunicar las faltas a la mesa de anotadores con un saque por ese mismo equipo. También se concede un nuevo período de 30 segundos.

Si ninguno de los equipos tenía el control del balón vivo dentro del terreno de juego cuando se cometió la doble falta, el juego se reanudará con un salto entre los dos jugadores implicados en el círculo más próximo al lugar donde se cometieron las faltas.

Si se comete una doble falta al mismo tiempo que se consigue un cesto válido, el balón lo sacarán desde la línea de fondo los adversarios del equipo que haya conseguido el cesto, una vez que se hayan comunicado las faltas a la mesa de anotadores.

Cuando se cometan aproximadamente al mismo tiempo una doble falta que dé lugar a un salto entre dos y otra falta, una vez que se hayan anotado las faltas y se hayan administrado las penalizaciones correspondientes el juego se reanudará como si la doble falta no hubiera tenido lugar.

Artículo 51 ► Faltas técnicas de jugadores

Ha habido dos añadidos significativos al Artículo 51 relativos a las faltas técnicas de jugadores. Se trata de:

1) Si, mientras el balón está en el aire en un lanzamiento a canasta o en un tiro libre, un jugador defensor hace que el tablero o el aro vibren de manera que impidan que el balón se introduzca en la canasta se le debe señalar una falta técnica a ese jugador. La penalización será de dos (2) tiros libres.

2) En segundo lugar, se crea una nueva categoría denominada falta técnica antideportiva de un jugador. La importancia de esta categoría está en que conlleva una penalización de dos (2) tiros libres y pose-

sión del balón en mitad del terreno de juego.

► Se comete una falta técnica antideportiva cuando, a juicio del árbitro, un jugador comete una infracción técnica que le proporciona una ventaja injusta de manera intencionada o antideportiva.

► Seguidamente se ofrecen dos ejemplos de faltas técnicas antideportivas de jugadores:

A) A continuación de un cesto convertido por su equipo un jugador

nado el término "en juego". Esto tiene una ligera consecuencia al abordar una situación de error corregible en la que el elemento de tiempo haya cambiado.

La regla sigue afirmando que un error sigue siendo corregible hasta que el balón esté vivo después del primer balón muerto que sigue a la puesta en marcha del reloj después del error. De manera simplificada, el período de corrección sería (cuadro 1):

CUADRO 1

1	Se comete el error	Se comete el error durante un balón muerto
2	Balón vivo	Corregible
3	El reloj se pone en funcionamiento o continúa en marcha	Corregible
4	Balón muerto	Corregible
5	Balón otra vez vivo	No corregible

cruza la línea de fondo en un intento deliberado de evitar que los adversarios realicen el saque desde detrás de la canasta.

B) Durante un tiempo muerto un jugador atraviesa el terreno de juego incitado por su entrenador, y se dirige de manera irrespetuosa al árbitro más próximo.

Artículo 54 ► Enfrentamientos

Se ha producido un cambio en la regla de los enfrentamientos. En las nuevas reglas es aceptable que tanto el entrenador como el ayudante de entrenador abandonen los límites del área del banco de equipo durante un enfrentamiento para ayudar a los árbitros a mantener o restaurar el orden. En este caso no se señalará ninguna falta descalificante.

Si los sustitutos o los seguidores de equipo abandonan los límites del área del banco de equipo por cualquier motivo durante un enfrentamiento, serán descalificados.

Artículo 60 ► Error corregible

En las nuevas reglas se ha elimi-

Ejemplos del caso 5 son:

✓ En un salto entre dos cuando el balón sale de las manos del árbitro.

✓ En un tiro libre cuando el árbitro pone el balón a disposición del lanzador de los tiros libres.

✓ En un saque cuando el balón queda a disposición del jugador para realizarlo.

► Procedimientos en los partidos oficiales: elección de canasta y de bancos

En todos los partidos, el equipo citado en primer lugar en el acta y en el programa será el equipo "local" y tendrá derecho a elegir canasta y banco.

La elección de canastas y bancos de equipo se realizará por lo menos 20 minutos antes de la hora prevista para el comienzo del partido.

Después de estas explicaciones sólo queda estudiarlas y extraer las conclusiones para su pronta aplicación. □



TRATAMIENTO DE LAS INESTABILIDADES CRÓNICAS DEL TOBILLO

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

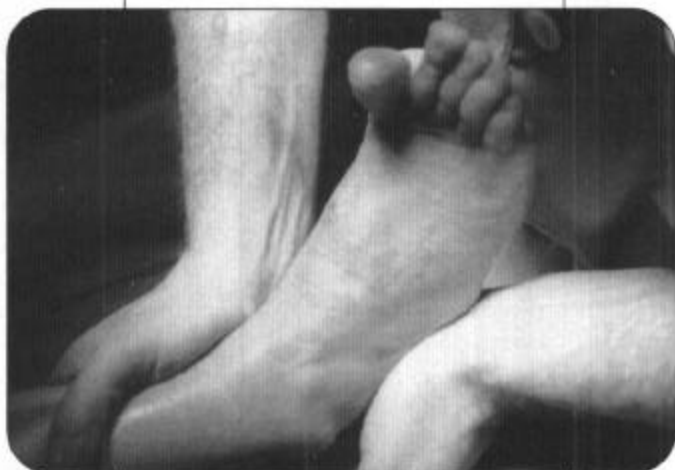
Después de sufrir un esguince agudo del ligamento lateral externo de tobillo, se calcula que entre un 10% y un 30% de los pacientes van a presentar una inestabilidad crónica sintomática con una clínica consistente en torceduras repetidas del tobillo, sensación de inestabilidad y fallo con sensación de inestabilidad e incluso a veces dolor que obligará a descartar otras patologías asociadas (osteocondritis, sinovitis, etc.).

Estos síntomas traducen la mala cicatrización del ligamento tras el esguince inicial, ya sea porque la rotura fue importante causando un gran daño al ligamento que la cicatriz no pudo suplir, o porque el tratamiento de la lesión inicial fue incorrecto. En ambos casos queda un ligamento laxo y sin tensión que no puede estabilizar al tobillo.

Además de inestabilidad, que es el síntoma capital, y de los otros síntomas mencionados, tendremos que recurrir a una serie de exámenes complementarios. En la exploración nos encontramos con una evidente laxitud de la articulación al forzar el movimiento de giro del talón hacia dentro (varo) (Figura 1). En esta posición forzada, se debe realizar una radiografía de tobillo que nos pondrá de manifiesto la separación de las superficies articu-

lares y podremos cuantificar la importancia de la laxitud de cara a nuestra actitud terapéutica.

En estas condiciones el deportista no podrá continuar su actividad, por lo que debemos ofrecerle una solución.



▲ Figura 1

1 Tratamiento conservador

Está basado en la fisioterapia destinada a potenciar la musculatura estabilizadora del tobillo, fundamentalmente los peroneos, así como en la rehabilitación propioceptiva utilizando el platillo inestable de Freeman. Hay que hacer un estudio profundo de la estática del tobillo y corregir posibles alteraciones en el apoyo del retropié mediante plantillas.

En mi opinión, cuando se trata de deportistas de alto nivel y en aquellos deportes de carrera o salto, este tratamiento suele ser insuficiente.

2 Ortesis

Existen en el mercado numerosas ortesis capaces de bloquear el movimiento en varo del tobillo y así se ha comprobado en numerosos estudios Rx (Biosca, 1997). Pueden ser útiles en la recuperación de un esguince agudo grave o en el postoperatorio de una cirugía ligamentosa de tobillo, pero no se puede condenar a un deportista a utilizar una ortesis incómoda cuando no difícilmente compatible con su calzado deportivo, de forma permanente.

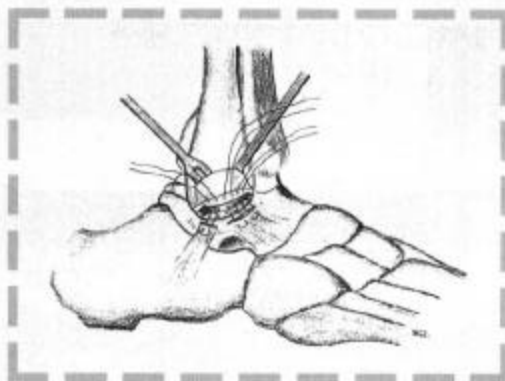
3 Vendajes (taping)

Estos vendajes son capaces de disminuir la movilidad en varo de la articulación y resultan más cómodos siempre que se realicen por un experto. Son recomendables de forma profiláctica en determinados deportes de riesgo (baloncesto) o bien para aquellos deportistas que hayan sufrido previamente un esguince grave (Sancho y Herrador, 1998). En un estudio que realizamos sobre plataformas de marcha, vimos que se afecta la movilidad del tobillo, limitando el tiempo del paso, y por lo tanto cabe suponer que en determinadas actividades pueden influir sobre las marcas de los atletas.

4 Tratamiento quirúrgico

Es el tratamiento indicado en la mayoría de los deportistas de alta competición. Su objetivo es recons-

truir el ligamento lateral externo incompetente. Para ello se utilizaron materiales sintéticos (polímeros), pero los resultados no fueron tan buenos como se esperaba al producir reacciones indeseables o aflojarse con el paso del tiempo. Algunos autores se decidieron por lo tanto a utilizar los tendones peroneos que colocaban en el lugar del ligamento lesionado (Watson



▲ Figura 2

Jones). Nosotros no somos partidarios de sacrificar una estructura que ayuda a estabilizar el tobillo, como son los peroneos. Preferimos realizar un buen refrendado de la cápsula del tobillo y los restos ligamentosos fijándolos nuevamente en el peroné (Brostrom) con lo que hemos obtenido muy buenos resultados y una mejor recuperación del deportista (Figura 2). □

I CONGRESO INTERNACIONAL DEL FUTBOL Y LAS CIENCIAS DEL DEPORTE



Bajo la dirección de nuestro colaborador médico, dr. Alfonso Del Corral, se celebró, los pasados días 28, 29 y 30 de mayo, el "I Congreso Internacional del fútbol y las ciencias del deporte", que contó con la participación como ponentes de destacados especialistas del mundo del deporte y de la medicina deportiva, y con colaboradores de nuestra Asociación como el dr. Benito Cadenas, el dr. Pedro Guillén, el dr. Francisco Forriol, el dr. Pedro Ripoll y, por descontado, los habituales colaboradores de nuestra revista, los dres. Vaquero y Del Corral.



▲ Uno de los actos del Congreso contó con la presencia del jugador de fútbol del Real Madrid, Redondo.

Al Congreso, que fue inaugurado por el Presidente del Real Madrid, sr. Lorenzo Sanz, asistieron más de 200 alumnos entre los que se encontraban varios miembros de nuestra Asociación.

Este primer "Congreso de Fútbol y Ciencias del Deporte" pretende constituirse como foro de debate e intercambio de experiencias entre

todos los profesionales del ramo. La aportación de los especialistas se centró fundamentalmente en tres áreas temáticas: medicina del Deporte (fisiología y nutrición), traumatología y entrenamiento deportivo. □



La pasada temporada fue la de su debut en la Liga ACB como entrenador jefe y la de su consagración. En su primer año al frente de uno de los equipos con el presupuesto más modesto de la categoría, el TDK Manresa, logró conquistar el título de la Liga ACB, siendo elegido por sus compañeros como el mejor entrenador del año.

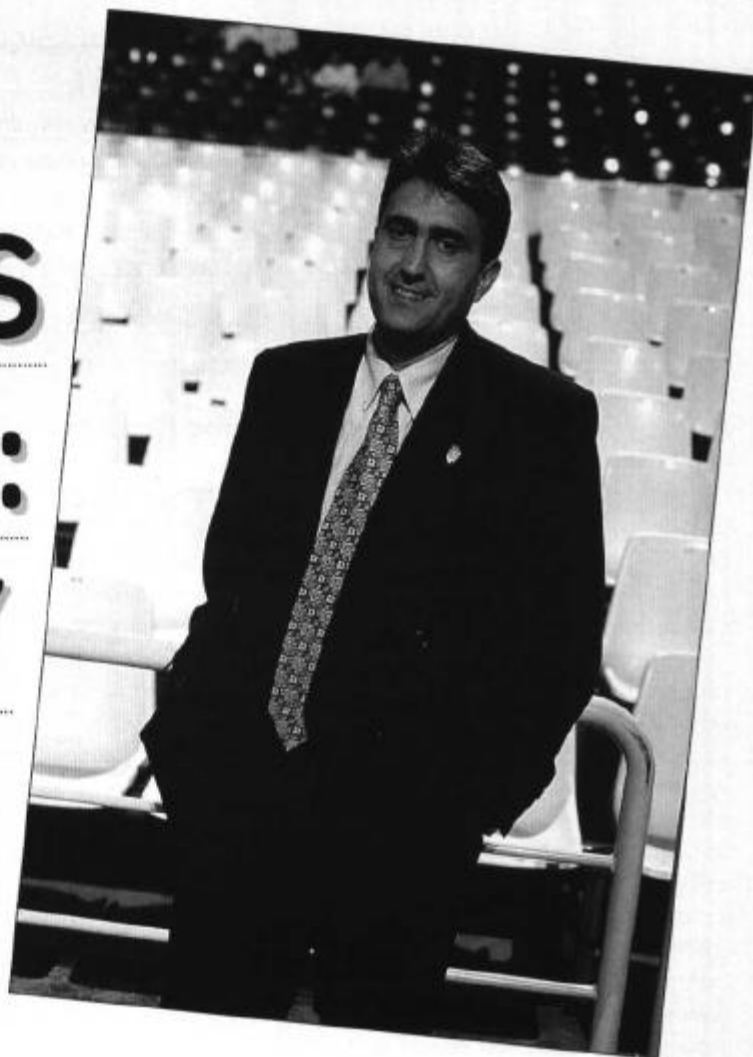
Para el gran público en general, Luis Casimiro apareció en la escena baloncestística prácticamente de repente y, aún hoy, su trayectoria hasta llegar a la ACB no es muy conocida.



Mejor entrenador
del año y ganador
de la Liga ACB
al frente del TDK
Manresa

LUIS CASIMIRO: DEBUT Y EXITO

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



¿Qué pasos seguiste hasta llegar al TDK?

—He estado metido en el baloncesto desde muy pequeño, cuando jugaba, y ya en octavo de EGB empecé a entrenar a un equipo de cuarto. Desde entonces ya no he dejado de hacerlo, tanto a cadetes y juveniles, hasta llegar al Puertollano, donde me dieron la oportunidad de entrenar en segunda división, aunque de forma totalmente altruista. A partir de que me voy a Almodovar del Campo, un equipo de tercera división, ya empiezo a cobrar un poquito por entrenar. Cuando realmente me dedico de forma profesional es en Don Benito, donde me hicieron una oferta para dirigir a un segunda división. Allí empiezo a vivirlo 24 horas al día para un solo equipo y de forma pro-

fesional. Estuve dos años y medio. En esa tercera temporada, por problemas económicos, nos dejan de pagar y aunque el equipo iba segundo, los profesionales, tenemos que marcharnos.

En ese punto apareció un hombre que yo considero que ha sido clave en mi carrera deportiva y que es Ricardo Hevia, que me llama para estar dos meses con él en Lugo, sin estar de alta como segundo entrenador ni nada, pero ayudándole a pie de pista, trabajando y aprendiendo muchísimo a su lado. Estoy dos meses en Lugo y la siguiente experiencia ya es en primera división, en Gandía, donde estoy un año normal, discreto. Luego se forma la Liga EBA y estoy en Alicante, donde nos quedamos a un punto de ascender a la ACB en la fase de ascenso

de Gijón. Ese fue, posiblemente, un verano clave, ya que me di a conocer en Gijón, y el Baloncesto León, a través de Ramón Fernández, me lleva como técnico a las dos Ligas de verano. Voy también a la selección sub'22 de ayudante con Edu Torres y Trifón Poch y luego voy a Salamanca, en ACB, como ayudante de Pedro Martínez. Ese año tenía contrato con Alicante pero quería conocer y vivir el día a día de la Liga

“
Mi objetivo primordial en el TDK era poder ayudar al equipo, a los jugadores en el día a día y poder estar metido en la dinámica del equipo.
”



➡ **ACB sin excesiva responsabilidad.** Sale bastante bien y tengo claro que no quiero ser segundo entrenador y estoy dispuesto a irme a trabajar donde salga. Me llaman en Gijón para disputar la Liga LEB, de nueva creación, y quedamos primeros de la liga regular y nos elimina el Andorra en la segunda prórroga del quinto partido para subir a la ACB. Ahí aparece ya el TDK Manresa que me hace una oferta. A partir de ahí la historia ya es más conocida.

—Una vez en la élite, explicanos un poco los sentimientos de un hombre que en su debut logra ganar la Liga ACB y proclamarse mejor entrenador del año.

—En principio, cuando llego, no me planteo dónde estoy, a qué equipo voy, si es mi año clave porque sino posiblemente no vuelva a estar en ACB... no me planteo nada de todo esto. Mi objetivo es poder ayudar al equipo, a los jugadores en el día a día y poder estar metido en la dinámica del equipo. Rápidamente tengo una cosa clara y que percibo, y es que en TDK Manresa se respira un ambiente de tranquilidad y de mucha confianza que se genera desde la cúpula. Esto te hace estar seguro. Al mismo tiempo empiezas a transmitir cosas a los jugadores y ves que, el primero Chichi Creus, creen en todas las cosas que estás planteando y lo sacan adelante. A partir de ahí una gran tranquilidad. Luego con un gran trabajo y un poquito de suerte conseguimos todo lo que conseguimos. Producto, y lo tengo claro a nivel de entrenador, de la capacidad y el esfuerzo de todos los jugadores.

“
**Ser elegido por tus propios
compañeros te llena de
satisfacción y es el refrendo
a un trabajo que está ahí hecho
y que es valorado por el resto
de los entrenadores.**
”

“
**Ahora la clave es seguir teniendo
la confianza plena en mis
jugadores y que ellos crean en mí
para seguir sacando adelante
las cosas que les pida.**
”

—Y haber sido elegido mejor entrenador del año, ¿qué significa para ti?

—Para mí, ser elegido mejor entrenador del año es un honor y la verdad es que resalta aún más si cabe el trabajo que haya podido hacer. Ser elegido por tus propios compañeros te llena de satisfacción y es el refrendo a un trabajo que está ahí hecho y que es valorado por el resto de los entrenadores. Seguramente, después de lograr la Liga ACB, que es algo muy ilusitante, ser elegido entrenador del año es lo segundo más importante que me ha pasado este año.

—¿Existen algunas claves que puedas darnos para poder llegar hasta el lugar donde estás?

—Claves no diría. Lo que sí puedo decir es que yo, desde el primer momento en que tengo claro que quiero dedicarme a esto profesionalmente, lo tengo muy claro y se que mi vocación va por ahí: ser entrenador de baloncesto. Yo ya vivía del deporte en Puertollano y podría seguir, aún, allí viviendo del deporte. Lo que tenía claro es que mi vocación era la de dedicarme las 24 horas del día a un solo equipo. Ese fue el gran cambio que experimenté en Don Benito, ya que en Puertollano llevaba diez mil equipos de base. Siempre fui feliz con lo que hice, sin proponerme metas ni marcarme objetivos en el tiempo. He estado bien siempre donde he estado y me servía para poder vivir. Ese siempre ha sido, de alguna manera, mi lema en mi trayectoria profesional.

—En deporte, las trayectorias deportivas acostumbran a ser de

abajo hacia arriba en un período más o menos largo de tiempo. Un proceso tan meteórico como el tuyo, ¿puede tener aspectos tan positivos como negativos?

—Sí, es posible. Lo que pasa es que yo llevo ya metido en esto tiempo, quizá no al máximo nivel, pero sí tratando de sacar conclusiones y extrapolarlo y pensar solamente en baloncesto. Cuanto más subes, mejores jugadores tienes y mejores cosas puedes hacer porque, en definitiva, los que juegan son ellos. Posiblemente habrá sido rápida mi progresión y conllevará cosas negativas. Pero espero estar a la altura para que, dentro de mí, no cambie nada y pueda seguir siendo el mismo. Esa es la clave, seguir teniendo la confianza plena en mis jugadores y que ellos crean en mí para seguir sacando adelante las cosas que les pida.

—Durante los play-off por el título que lograsteis conseguir, acuñaste una frase de éxito: “Tenemos que seguir siendo nosotros mismos” en referencia a tu equipo. ¿Cómo entrenador se puede seguir siendo uno mismo después de haber ganado, en tu primer año, la Liga ACB?

—Primero de todo yo quiero, personalmente, seguir siendo el mismo porque estoy plenamente satisfecho y me ha ido bien. Luego, a nivel de equipo y de club, es importante seguir manteniendo la primera idea, tus raíces y tu identidad. Si somos capaces de olvidar lo que hemos vivido, que ha sido muy grandes, y ser fieles a nuestra identidad estaremos dando los primeros pasos para ➡

“
**En el baloncesto, por encima
de las personas y las
individualidades está el equipo.
Cuando asumes esto, es el
principio de empezar a hacer
un buen trabajo.**
”



➡ seguir en la misma línea. Es un reto que tenemos todos, yo el primero; intentar mantener nuestra filosofía y tener claro que somos un equipo fiel al trabajo y a unas grandes dosis de sacrificio y humildad.

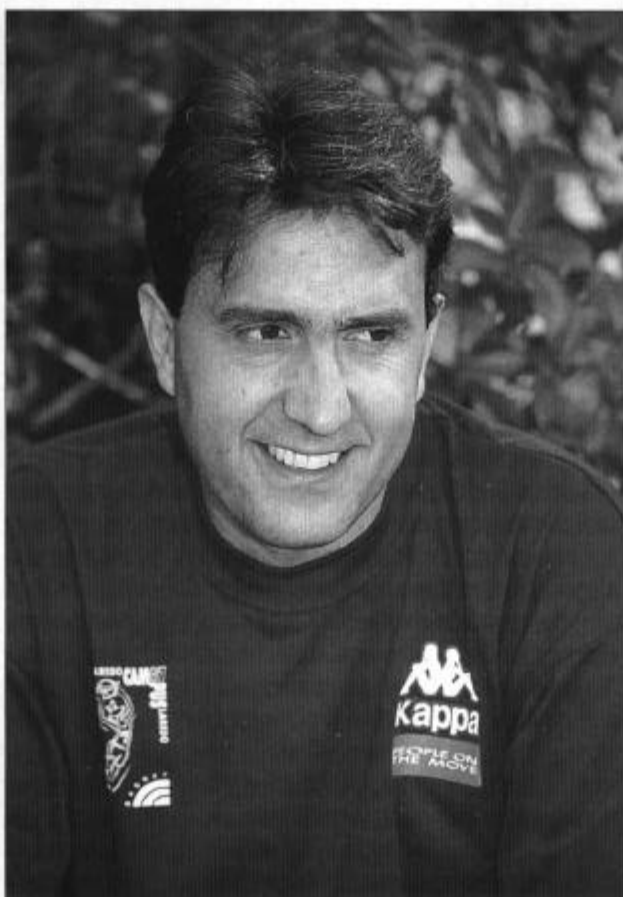
—¿Qué porcentaje se lleva Chichi Creus de tu éxito esta pasada temporada como entrenador?

—Un porcentaje alto. No sabría cuantificarlo, lo que está claro es que este gran porcentaje tampoco sería posible sin el resto del equipo. Estamos hablando de un juego de conjunto y la gran clave del TDK Manresa es que hemos sido un equipo por encima de las individualidades. Es evidente que hay jugadores importantes y con mayor responsabilidad, pero, por encima de todo, ha sido un trabajo de conjunto. Si nos olvidamos de esto vamos a estar equivocados. En el baloncesto, por encima de las personas y las individualidades está el equipo. Cuando asumes esto, es el principio de empezar a hacer un buen trabajo.

—Hasta la pasada temporada, sólo tres entrenadores —Lolo Sáinz, Aito y Luyk— habían logrado ser campeones de la Liga ACB. ¿Estamos ante un cambio generacional?

—La verdad es que no lo sé, pero lo que sí está claro es que ha sido positivo. Al menos eso es lo que he detectado a nivel del basket en todos los ambientes. A todos les ha agradado y les ha parecido muy bien que se hayan roto un poco los esquemas y que cambie algo. Creo que es positivo, la verdad. Pero no te puedo decir si estamos ante un cambio generacional, eso lo dirá el tiempo.

—Expícanos un poco cuál es el papel del entrenador dentro del baloncesto actual.



“
**Si tú crees en lo que haces,
podrás trasladarlo a los jugadores
y ellos podrán creerlo.**
”

—Es muy importante. A nivel máximo el primer objetivo que debe cumplir el entrenador es la elección de jugadores. Al máximo nivel, los meses de junio y julio son claves. Si aciertas en la elección de los jugadores tienes ya mucho terreno andado, luego ya todo el mundo trabaja a todos los niveles. Es más de intentar ayudar a los jugadores y de buscar el estilo de juego que mas va con ellos y sacarles el mayor rendimiento. Otro concepto clave es la dirección de grupo. Son profesionales muy cualificados y tienes que saber llevarles para que te puedan estar dando el máximo rendimiento cada día.

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

—Sobre todo confianza en lo que haces, esto te ayudará a transmitirlo. Si tu crees en lo que haces, podrás trasladarlo a los jugadores y ellos podrán creerlo. Ese es el principal objetivo del entrenador. Luego creer en los jugadores, pero sobre todo, y en primer lugar, a nivel humano. Después tener la máxima confianza en que pueden hacer el trabajo. Con todo esto y con mucho esfuerzo y un poquito de suerte creo que se puede salir adelante.

—Danos tu opinión sobre la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto.

—Yo tuve claro desde el primer momento que debía estar asociado. ¿Por qué?, pues porque te llega una información que para mí era muy válida y sin estar asociado no podía tener acceso a unos conocimientos que se publican en los diferentes medios, la revista, los clínicos, etcétera. He asistido siempre que he podido a los clínicos, siempre tuve un interés por aprender y este era el único medio cuando, por ejemplo, estaba en Puertollano, donde es difícil ver entrenamientos de alto nivel. Siempre se aprende. A veces oigo aquello de que “ha estado flojito”, pero siempre hay alguna frase, un matiz que puedes extrapolar de esa conferencia y emplearlo en tu equipo. Cuando estoy en la grada siguiendo un clínico, estoy escuchando, pero siempre intentando ponerlo en mi equipo, ya estuviera en Puertollano, en Gandía o en Gijón. A veces dicen que lo que nos cuentan en los clínicos sólo vale para los equipos de élite, de máximo nivel, y muchas veces depende de ti de ➡



➡ que logres ponerlo en práctica en tu equipo. Para mí, por estos motivos, siempre ha sido un vehículo válido para mí.

“

No sólo es lo que enriquece la información que te presta asistir a un clinic, sino el contacto con el resto de entrenadores que asisten a esos clinics.

”

—Por tanto, crees que es un instrumento válido para cualquier tipo de entrenador sea de la categoría que sea.

—Sí, por supuesto. Hoy por hoy es un vehículo importante. Quizá no diría, a esas alturas, indispensable, pero sí muy importante. Además no sólo es lo que enriquece la información que te presta asistir a un clinic, sino el contacto con el resto de entrenadores que asisten a esos clinics. Muchas veces es más enriquecedora la tertulia que se monta en torno a un café antes y después de las conferencias que ésta en sí misma. Si no tienes esa disculpa para estar juntos es difícil lograrlo.

—Hasta que punto, el entrenador de élite tiene un compromiso con sus colegas de base para transmitirles sus conocimientos a través de artículos, charlas o conferencias.

—Yo creo que no hay que ser egoístas con los conocimientos. En mi opinión, los entrenadores debemos transmitir todo lo que hacemos y todo en lo que creemos. Eso no significa que luego otro entrenador vaya ha hacerlo igual que tú porque, en definitiva, la clave de cualquier entrenador es la búsqueda del estilo o del baloncesto que él cree. Si crees en un baloncesto concreto podrás transmitirlo; si vas copiando una cosa, otra y tal, pero no crees en ello, será difícil salir adelante. Por tanto, creo que los que tenemos ahora la suerte de estar arriba y ser

los elegidos para dar las conferencias y clinics no debemos reservarnos nada. Debemos darlo todo y que cada uno haga un buen uso de ello, nadie te va a plagiar ni nada de eso.

—Un punto cada día más importante en el baloncesto profesional es la relación del entrenador con el árbitro. ¿Cuál es tu opinión sobre este tema?

—Personalmente siempre he tenido una buena relación con los árbitros, seguramente porque nunca he creído que sean un aspecto preponderante en la preparación de un partido. Creo y siempre he obligado a mis jugadores y mis

equipos a que seamos nosotros los que nos sepamos adaptar al nivel del arbitraje y cuanto antes nos sepamos adaptar a ese nivel, más ventaja sacaremos del mismo. No creo que sea algo decisivo a la hora de preparar el partido y, por ello, no voy predispuesto a ciertas cosas y tal vez por eso la relación sea cordial. Cordial y que dure lo que tiene que durar el trabajo, o sea el partido. Ni que antes ni después tenga que haber presiones. Tener una buena relación durante el partido creo que

“

Si crees en un baloncesto concreto podrás transmitirlo; si vas copiando una cosa, otra y tal, pero no crees en ello, será difícil salir adelante.

”



forma parte tanto de la profesión del entrenador, como de la del árbitro.

—Esta entrevista, como muy bien sabes, va dirigida al colectivo de entrenadores, cuya gran mayoría no es profesional y está en fase de formación. ¿Qué consejo darías a estos entrenadores para su trabajo diario y para que algún día puedan llegar a la élite?

—Sobre todo que se diviertan y sean felices con lo que hacen allá donde estén y que estén a gusto. A partir de ahí que traten de hacer un buen trabajo pensando en su equipo y no en los que podría ser. Lo que tenga que llegar, llegará. Alcanzar el máximo nivel no depende sólo del entrenador, depende de muchos factores que hay alrededor. Lo que sí está en nuestras manos es el día a día, hacer el mejor trabajo posible y entregarnos a nuestros jugadores. A partir de ahí, si tiene que llegar alguna cosa, ya llegará. □





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



Winterthur
Salud



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

winterthur
salud

Tan exigentes como usted