

ELINIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año XI • Núm. 43 • Octubre 1998

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorae Juan. 82 - 28009 MADRID



FIBA Study Centre

AT THE SERVICE OF CLUBS AND FEDERATIONS



Aldo Vitale
Managing Director
FIBA Basketball
Promotion



Nicole Appleby
Head of the FIBA
Study Centre and
Research Department



Pier Luigi Marzorati
Technical Coordinator
FIBA Study Centre and
Research Department

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

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

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

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



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



PORTER
It's What We Do Best

TARAFLEX

SIEMENS

ELECA

Philips Lighting

MAPEI

GARD Sports, Inc.



MONDO

BERTELE
BUCCHETTI

Champion
U.S.A.

FOX 40

MUCHAS TARDES DE GLORIA

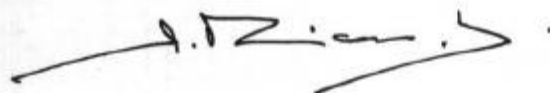
Desde la Secretaría de Estado para el Deporte, me es grato aprovechar la oportunidad que me brinda la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto para enviar un afectuoso saludo a todos los técnicos de este deporte y, además, felicitarles por el XXV Aniversario de la fundación de la AEEB y el décimo cumpleaños de la revista "Clínica".

Asimismo quiero, a través de estas líneas, apoyar y promocionar la tarea de los entrenadores, como parte fundamental del éxito de cualquier deporte, tanto en el campo aficionado como en el profesional. Y buena muestra de ello son los triunfos de las selecciones inferiores masculinas y femeninas en torneos europeos, que demuestran que tenemos materia prima y, también, un trabajo muy bien realizado por los entrenadores de base.

Por otro lado, y al hilo de los últimos datos que indican un aumento de espectadores en las canchas ACB, cabe destacar el trabajo de los entrenadores en aspectos tan importantes como el mayor protagonismo de los jugadores españoles, el buen hacer de la selección y la promoción del juego rápido y ofensivo. No me cabe duda que, estos tres motivos, deben agradecerse, en gran medida a los técnicos nacionales.

Así pues, y como despedida, me permito sugerir a la AEEB que continúe su labor de formación durante, al menos, otros veinticinco años, para que los amantes de este deporte sigamos disfrutando de muchas tardes de gloria.

Un saludo a todos



SANTIAGO FISAS AYXELA

Secretario de Estado-Presidente CSD

Ejercicios	
RAMON BECH	Pág. 4
Juego libre	
JAIME MARTINEZ	Pág. 8
Análisis y evaluación (I)	
PATÍÑO y LOPEZ B.	Pág. 12
Defensa mixta	
RICARDO FUENTE	Pág. 18
Del mini al basket	
MAURIZIO MONDONI	Pág. 20
Las actividades '98	Pág. 26
Ataque a zona (I)	
ANTONIO MORENO	Pág. 29
La simulación	
JUAN CARLOS MITJANA	Pág. 34
El conocimiento de las reglas	
JESUS GASCON	Pág. 36
Centro médico	
DEL CORRAL y VAQUERO	Pág. 39
Estrategias psicológicas	
JOSE MARIA BUCETA	Pág. 40
Entrevista con Manolo Hussein	
MARIO J. HERNANDO	Pág. 44

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton M^o Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Coordinación técnica
Franco Pinotti

Traducción
Neus Blanch

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

Han colaborado en este número

Ramón Bech; Jaime Martínez; Angel Patiño
y Mercedes López; Ricardo Fuente; Maurizio
Mondani; Antonio Moreno; Juan Carlos
Mitjana; Jesús Gascón; Alfonso Del Corral y
Javier Vaquero; José María Buceta; Mario J.
Hernando.

A.E.E.B.
Redacción y Publicidad: Jorge Juan, 82
28009 MADRID
Teléfonos 91 575 35 65 - 91 575 21 81
Fax 91 577 60 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.

EJERCICIOS A TODO CAMPO

Por **RAMON BECH** (Entrenador Superior)

Utilizar todo el campo al plantear ejercicios para desarrollar los fundamentos nos da las siguientes ventajas:

- ✓ Entrenamos tal y como se juega al baloncesto, ya que en un partido se juega en todo el campo.
- ✓ Trabajamos los fundamentos básicos de ataque: bote, pase y tiro, dando importancia a la coordinación del movimiento de todos (Timing).
- ✓ Da ritmo y dinamismo al entrenamiento.
- ✓ Motiva a los jugadores.
- ✓ Trabaja la condición física.
- ✓ Puedes involucrar a muchos jugadores en el entrenamiento.

En el primer ejercicio, *diagrama 1*, (1) y (3) salen a la vez avanzando en bote de progresión y cuando llegan a la línea de medio campo, (2)

y (4) salen a recibir el balón. (1) pasa a (2) y (3) a (4), guardando distancia pasador y receptor, no juntándose. Trabajamos así pasar en carrera después de bote y recibir en movimiento. Después (2) y (4) van hacia la otra canasta para finalizar con una entrada o un tiro.

En el *diagrama 2*, mismo planteamiento inicial, pero ahora (2) y (4) pueden salir a recibir el pase en línea recta o después de un cambio de dirección. Después se encaran a canasta y realizan una salida abierta o cruzada para finalizar con una entrada. A continuación, rebotean y van hacia la otra canasta para entrar o tirar.

Ahora cambiamos la disposición de los jugadores, *diagrama 3*: (1) y (3) progresan en dribbling y después de pasar medio campo, (2) sale a reci-

bir de (1) y (4) de (3). Estos se encaran a canasta y botan desplazándose lateralmente por encima de la línea de tres puntos y cuando están en la posición central entran a canasta.

En el *diagrama 4*, (1) y (3) avanzan en dribbling para, una vez haber pasado media pista, pasar cuando quieran a (2) y (4) respectivamente, avanzar en línea recta y cuando lleguen a la prolongación de la línea de los tiros libres cortar hacia canasta para recibir pase de vuelta y efectuar una entrada sin botar el balón. Los pasadores rebotean.

La mecánica del ejercicio del *diagrama 5* es la misma, pero ahora cambiamos la colocación de (2) y (4). Los dribladores, después de subir el balón, pasan en carrera y siguen hacia adelante para recibir pase de

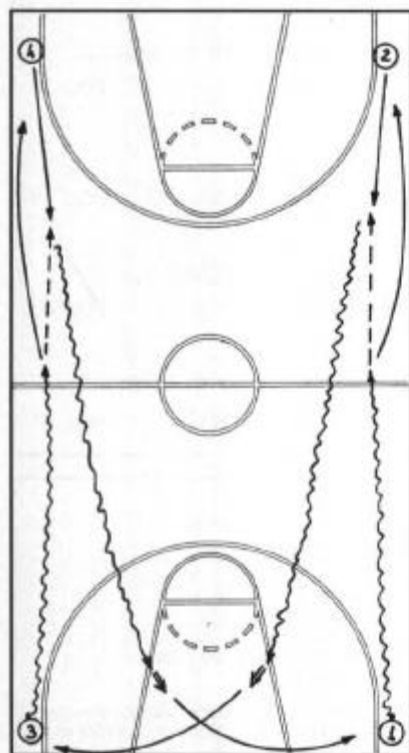


DIAGRAMA 1

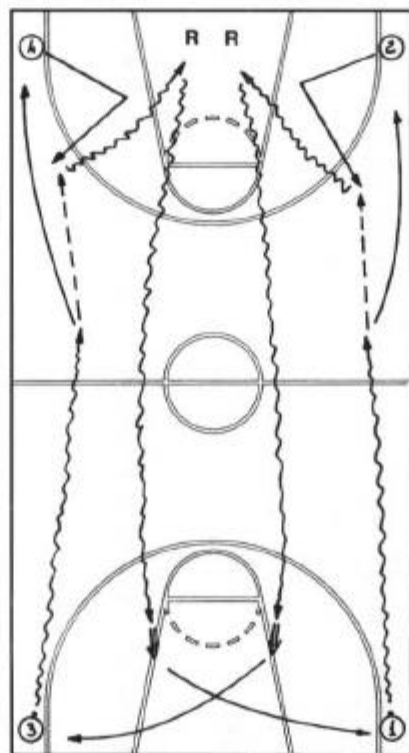


DIAGRAMA 2

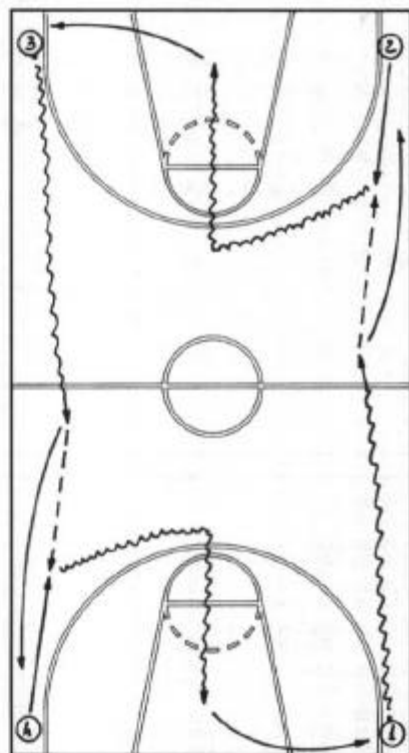


DIAGRAMA 3



CLINIC "NAVIDAD '98"



Madrid, 22 y 23 de diciembre de 1998



Con la colaboración del
**CONSEJO SUPERIOR
DE DEPORTES**



TEMA MONOGRAFICO

FUNDAMENTOS: EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO

- ✓ Tiro a canasta
- ✓ Contraataque
- ✓ Pase y dribbling
- ✓ Bloqueos y fintas
- ✓ Defensa
- ✓ Rebote (trabajo del pivot)

Información e inscripciones:

**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE ENTRENADORES
DE BALONCESTO**

**C/ Jorge Juan, 82, 5º 1ª
28009 Madrid**

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

CONFERENCIANTES



LUIS CASIMIRO



PEPE LASO



LOLO SAINZ



**CARLOS SAINZ
DE AJA**



CLIFFORD LUYK



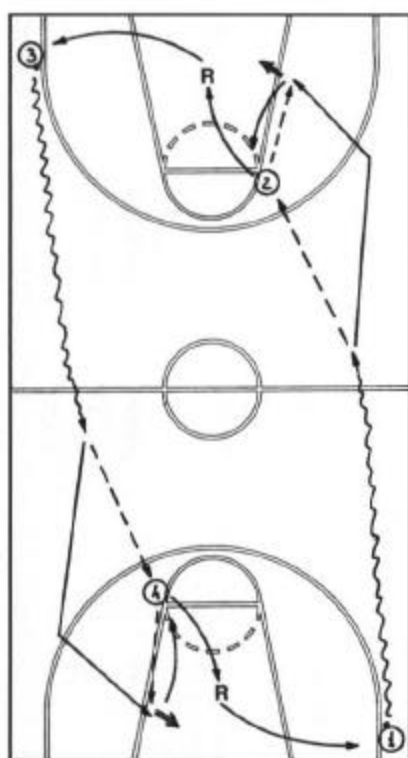


DIAGRAMA 4

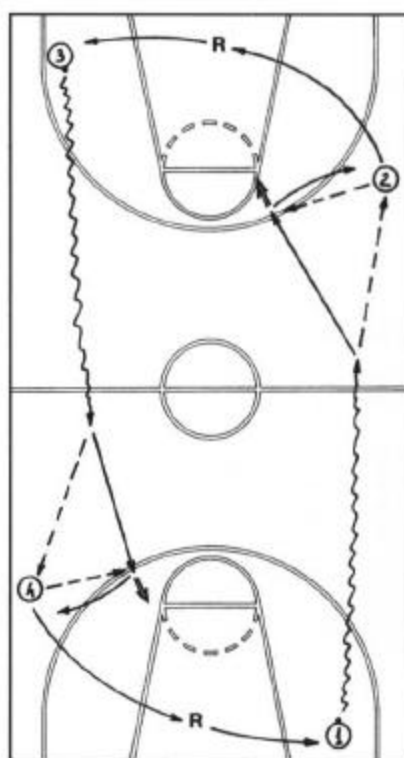


DIAGRAMA 5

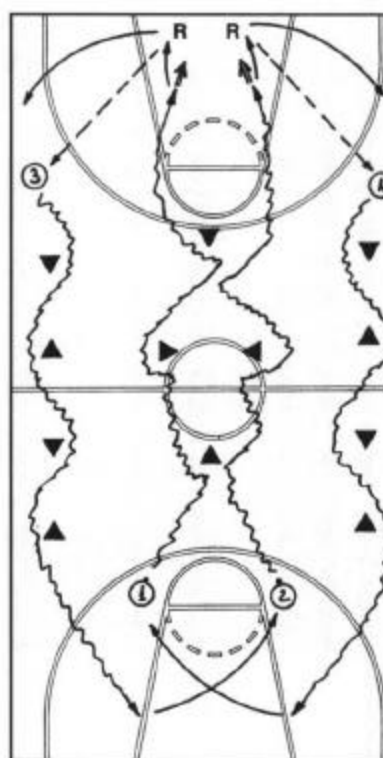


DIAGRAMA 6

➡ vuelta y tirar directamente o después de dar un bote. Los pasadores rebotean, siendo en todos estos ejercicios la misma rotación: (1)-(2)-(3)-(4).

En el *diagrama 6*, (1) y (2) avanzan haciendo un cambio de mano delante de cada obstáculo y después del último pueden hacer una entrada a canasta o un tiro después del cambio de mano. Rebotean y pasan a la banda, (1) a (3) y (2) a (4). Seguidamente los que reciben progresan hacia la otra canasta haciendo slalom entre los obstáculos para finalizar con una entrada a canasta. La rotación es la siguiente: (1)-(3), (3)-(2), (2)-(4), (4)-(1).

En el *diagrama 7*, (1) avanza en dribbling haciendo un cambio de mano delante de los tres primeros obstáculos y después se desplaza lateralmente, para seguir en línea recta hacia el último obstáculo, donde cambia de mano y se desplaza de nuevo lateralmente hacia la posición central, para luego entrar a canasta. (1) rebotea y pasa a (2), (2) a (3) y finalmente (3) a (4) para que éste entre a canasta. En la rotación: (1)-(2)-(3)-(4).

En el ejercicio del *diagrama 8*, colocamos a dos pasadores fijos que vamos cambiando cada "x" tiempo o canastas convertidas. (1) y (2) avanzan en dribbling pasando en carrera al pasador y siguen en línea recta para recibir pase de vuelta y seguir en dribbling para realizar una entrada. Podemos competir a ver cuantas canastas hacemos en "x" minutos o a ver si somos capaces de hacer "x" canastas en "x" minutos.

En el inicio del siguiente ejercicio, *diagrama 9*, trabajamos lo practicado en el anterior para, a continuación, (1) rebotea y abrir el balón a la banda para (3). Este pasará a (2) que tiene que recibir en movimiento. Después (3) cogerá el carril central, guardando distancia con (2), que avanzará botando por la banda. (2) pasa a (3) y corta hacia canasta para recibir pase de vuelta y hacer una entrada sin botar. (3) rebotea y en la rotación: (1)-(2)-(3).

En el *diagrama 10*, (1) progresa botando y cuando llega a la prolongación de la línea de los tiros libres (ángulo de pase óptimo) se para y pasa a (2), que ha cortado

por la zona buscando el poste medio (importancia del timing entre los dos). (1) puede pasar dentro después de hacer una finta, bien mover los pies para pasar (cruzando la pierna exterior o alagando la interior). (2) juega 1c0 rebotea y sube el balón para pasar en carrera a (3) (que asimismo recibe en movimiento). (2) cortará por la zona (de trailer) buscando el poste medio y recibirá pase de (1) que ha botado para buscar un buen ángulo. (2) juega de nuevo 1c0 y (3) rebotea. En la rotación: (1)-(2)-(3).

A continuación, *diagrama 11*, trabajamos dividir y doblar para un tiro. (1) bota para penetrar y ceder pase a (2), que se mueve hacia la esquina, ganando la espalda a su defensor, para recibir y tirar directo o después de hacer una finta de tiro y un bote. (1) rebotea y sube el balón para pasar en carrera a (3) que también recibe en movimiento. (3) avanza en dribbling, a la vez que (4) se mueve hacia adelante. (3) puede entrar por el centro o por la línea de fondo para doblar pase a (4); éste



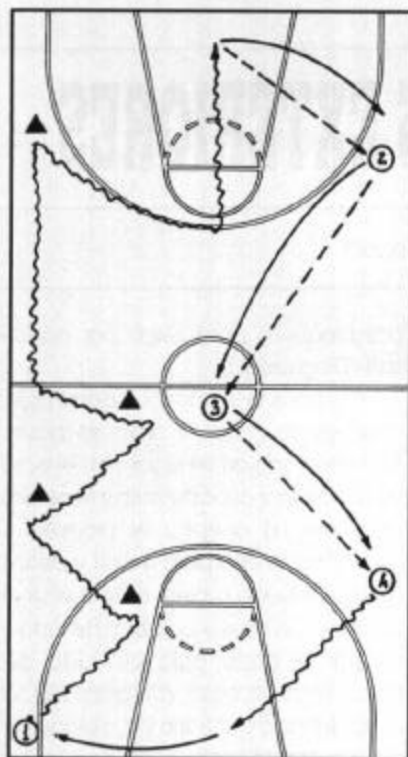


DIAGRAMA 7

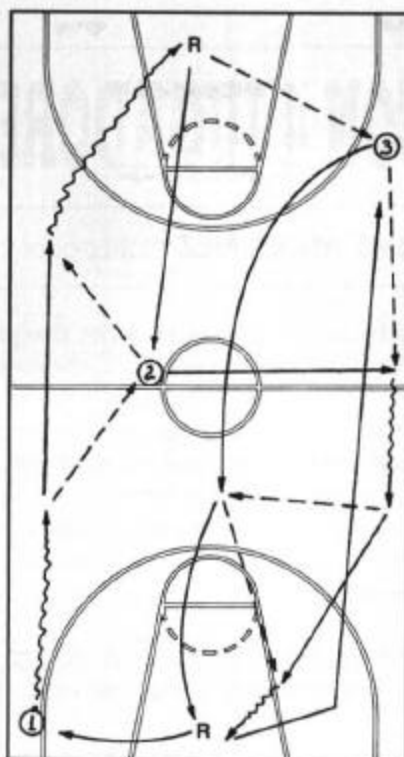


DIAGRAMA 9

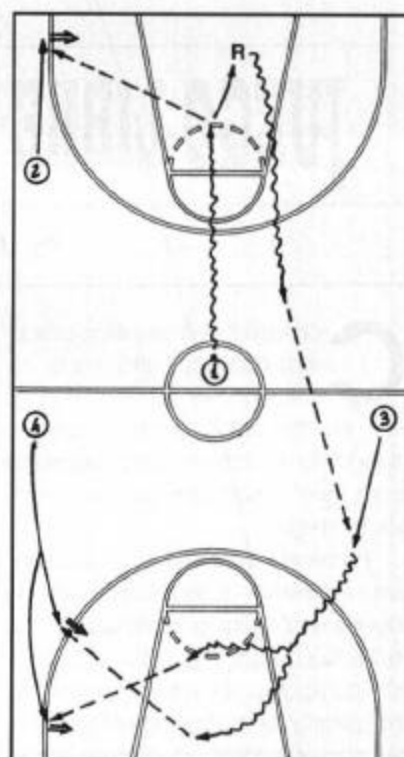


DIAGRAMA 11

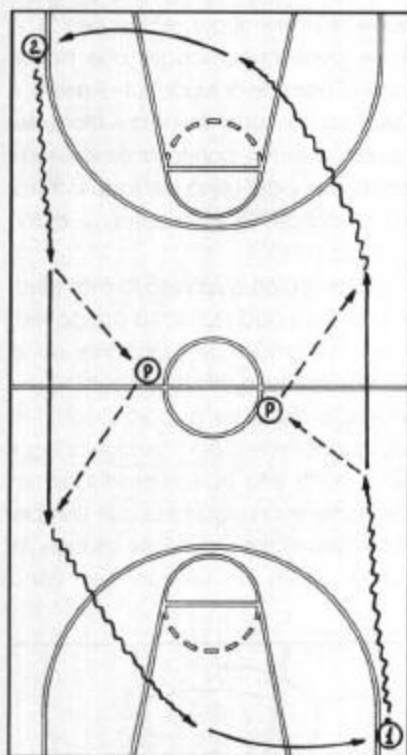


DIAGRAMA 8

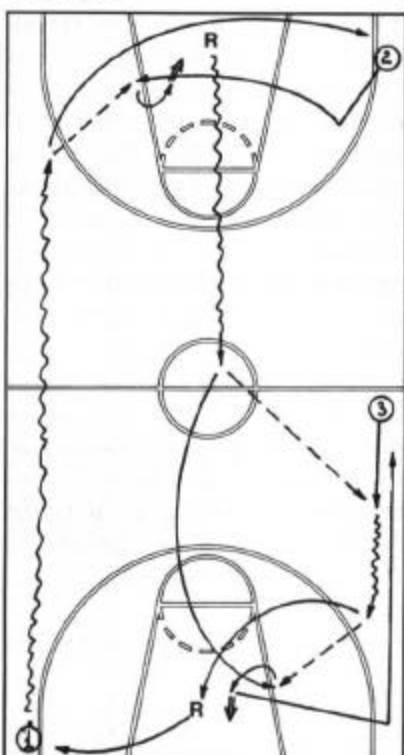


DIAGRAMA 10

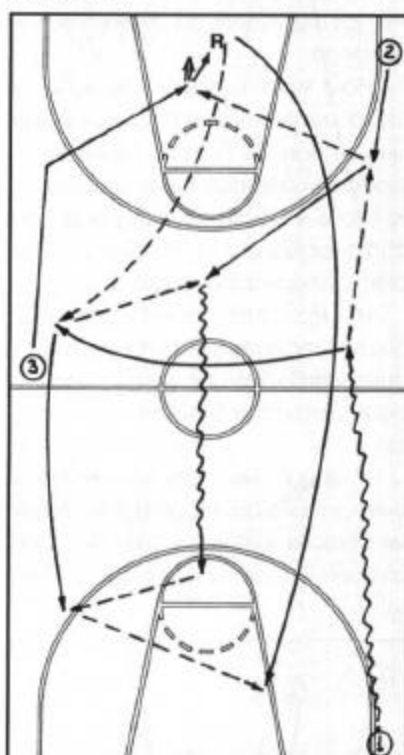


DIAGRAMA 12

■ tira y rebotea. Hay que entrar con fuerza. La rotación: (1)-(2)-(3)-(4).

En el último ejercicio, *diagrama 12*, la coordinación de todos los jugadores es esencial. (1) sube el balón por la banda y cuando cruza medio campo pasa a (2), que

sale a recibir el balón. Después (2) pasa a (3) para que éste haga una entrada en su corte hacia canasta. Timing: (3) debe calcular cuando iniciar su movimiento, coordinándose con (1). (3) rebotea y pasa a (1) (que se ha cambiado

de lado); (2) va al centro a recibir pase de (1) y sube el balón. (1) corre por el carril lateral y (3) lo hace de trailer. (2) pasa a (1) y éste a (3) en su corte hacia canasta para realizar una entrada. La rotación: (1)-(2)-(3). □



JUEGO LIBRE CON 4 JUGADORES EXTERIORES

Por **JAIME MARTINEZ** (Entrenador Superior)

Con esta forma de juego buscamos conseguir una mayor circulación de balón y rapidez en la transición ataque-defensa dando la iniciativa a los jugadores para que desarrollen un baloncesto fácil y alegre.

Partiendo de unas normas sencillas, estaremos dando opciones de jugar y desarrollar la técnica y táctica individual de cada jugador; ellos llevarán la iniciativa del juego y el 1c1 y el 2c2 estarán en todo momento presentes con este juego, y también servirá para que los jugadores aprendan a leer las situaciones de defensa que se plantean.

Para llevar a cabo este estilo de juego deberemos tener unos criterios que se han de cumplir, así como los jugadores deberán tener unas características específicas, aunque al final cualquier jugador se adaptará sin problema ninguna a este tipo de juego:

✓ **Jugador Interior** ⇒ Deberá tener buenos movimientos al poste bajo y buen distribuidor de juego desde el poste alto, deberá leer bien las defensas.

✓ **Jugadores Exteriores** ⇒ Serán buenos manejadores de balón, deben ser complementarios entre sí, es decir, un buen tirador y un buen penetrador,

aunque ambos deben tener buena visión de juego.

✓ **Aleros** ⇒ Deberemos tener un alero bajo que tenga un buen tiro exterior, mientras que el alero alto, jugará por la línea de fondo por lo que tendrá que tener buenos fundamentos y un tiro aceptable desde 4-5 metros.

OPCIONES DEL JUEGO 4c4 CON UN POSTE BAJO CON PASE AL LADO SIN POSTE

La posición básica del juego será un base, dos hombres por fuera de 6,25; un poste bajo y un alero alto que jugará por la línea de fondo.

El juego siempre se inicia con un pase del base a un alero, después de llegar de la transición o bien sin ella; dependiendo quien recibe tendremos una u otra opción:

Base pasa y corta al balón: en caso de que el base corte, el poste sube a recibir. En ese caso, el alero después de pasar bloquea al base que puede aceptar o rechazar el bloqueo (*Diagrama 1*). Si acepta el bloqueo sale para recibir y (2) puede bien ir a bloquear a (5) o bien jugar por conceptos (*Diagrama 2*). Si (1) no acepta el bloqueo va a bloquear a (4), (2) sale para recibir de (5), (4) tiene

dos bloqueos para elegir por donde salir (*Diagrama 3*).

Base pasa y bloquea al poste bajo: después de pasar al alero sin poste, éste tiene opción de jugar 1c1; el base va a bloquear al poste bajo y tiene dos opciones: a) aceptar el bloqueo y subir al poste alto para recibir y desde allí leer el juego o bien; b) rechazar el bloqueo del base y cambiar de lado y ocupar el poste bajo del lado del balón en cuyo caso, (*Diagrama 4*), el alero del lado contrario irá a bloquear al base y tener un tiro cómodo o meter el balón interior (*Diagrama 5*). Si (5) sube al poste alto y recibe de (2), el base tiene que escoger que hacer: abrirse para dejar jugar 1c1 al poste, o bien aceptar uno de los dos bloqueos que le pueden poner tanto del lado del balón y del alero del lado contrario a donde se encuentra el balón (*Diagrama 6*).

Esta opción quizá sea la más efectiva ya que aquí nunca se puede realizar un cambio de jugadores en el juego defensivo, tanto en el bloqueo indirecto del base al poste, como la continuación en "flex", ya que al jugar con un (3) alto puede producirse un desajuste entre jugadores que siempre sería beneficioso para el ataque al hacer el (3) un bloqueo en zona ➡



DIAGRAMA 1

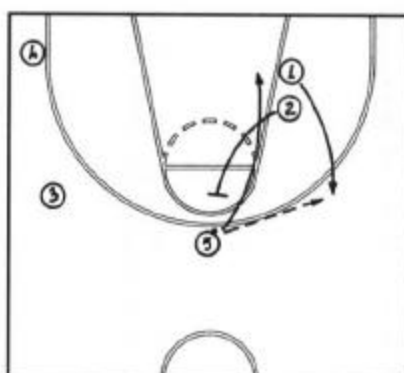


DIAGRAMA 2

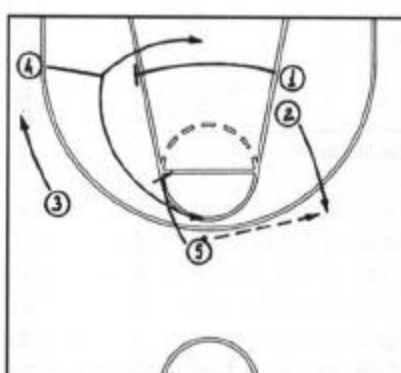
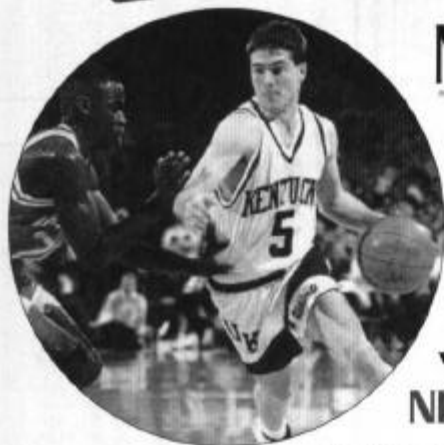


DIAGRAMA 3



VI VIAJE A USA



NEW ORLEANS - NEW YORK

Del 5 al 13 de Diciembre de 1998

▼ Podrás asistir a un partido de la NCAA

ST. JOHN'S - PITTSBURGH

▼ A dos partidos de la NBA

NEW YORK KNICKS - MILWAUKEE BUCKS

NEW JERSEY - TORONTO RAPTORS

▼ A un entrenamiento de TULANE UNIVERSITY

Programa

○ 5/12/98 ► **SALIDA**

Salidas de Madrid y Barcelona en vuelo regular de IBERIA. Llegada a **NEW ORLEANS**. Traslado al Hotel **HILTON RIVER SIDE** (*****) de New Orleans.

○ 6/12/98 ► **NEW ORLEANS**

Visita a la ciudad de New Orleans con guía y autocar privado.

○ 7/12/98 ► **NEW ORLEANS**

Mañana libre. Traslado en bus privado a la Universidad de Tulane y asistencia a los entrenamientos del equipo de Tulane.

○ 8/12/98 ► **NEW ORLEANS**

Día libre. Excursiones opcionales.

○ 9/12/98 ► **NEW YORK**

Traslados en avión de compañía de vuelo regular a **NEW YORK**. Traslados al Hotel **MILLENNIUM HILTON** (*****). Traslado en bus privado para asistir al partido

de la Liga Universitaria **NCAA ST. JOHN'S - PITTSBURGH**.

○ 10/12/98 ► **NEW YORK**

Visita a la ciudad de New York con guía y bus privado. Traslados al Madison Square Garden para asistir al partido de la **N.B.A.: NEW YORK KNICKS - MILWAUKEE BUCKS**.

○ 11/12/98 ► **NEW YORK**

Mañana libre. Traslado a New Jersey para asistir al partido de la **N.B.A.: NEW JERSEY NETS - TORONTO RAPTORS**.

○ 12/12/98 ► **NEW YORK**

Mañana libre. Traslado en bus privado al aeropuerto de New York. Salidas en vuelo regular de IBERIA con destinos Madrid y Barcelona.

○ 13/12/98 ► **LLEGADA**

A Madrid y Barcelona.

Servicios incluidos

- Billete de avión en vuelo regular de IBERIA desde Madrid y Barcelona.
- Alojamiento en Hotel **HILTON RIVER SIDE******* de New Orleans.
- Alojamiento en Hotel **MILLENNIUM HILTON******* de New York.
- Visita a la ciudad de **NEW ORLEANS** en autocar privado con guía.
- Visita a la ciudad de **NEW YORK** en autocar privado con guía.
- Entradas y traslados al partido de la Liga Universitaria **NCAA ST. JOHN'S - PITTSBURGH**.
- Entradas y traslados al partido de la **N.B.A. NEW YORK KNICKS - MILWAUKEE BUCKS**.
- Entradas y traslados al partido de la **N.B.A. NEW JERSEY NETS - TORONTO RAPTORS**.
- Traslado en bus privado a la **UNIVERSIDAD DE TULANE**.
- Traslados aeropuertos de **NEW ORLEANS** y **NEW YORK**.
- Guía acompañante de **VIAJES ALIGUER**.
- Seguro de asistencia.
- Tasas aéreas y terrestres.
- Bolsa y documentación de viaje.

Información e Inscripciones



ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

Calle Jorge Juan, 82, 5º 1ª

28009 Madrid

Teléfonos 91 575 35 65 • 91 575 21 81

Fax 91 577 50 73

Asistencia Técnica

Viajes Aliguer



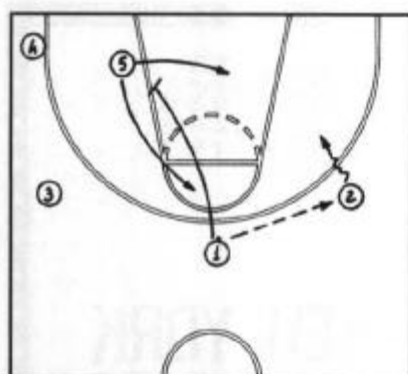


DIAGRAMA 4

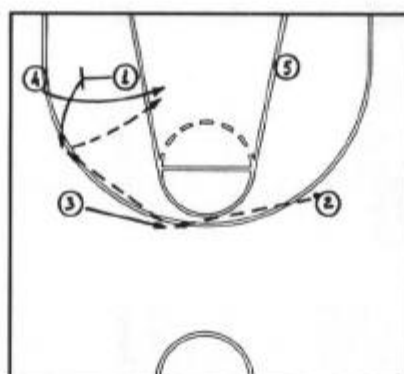


DIAGRAMA 7

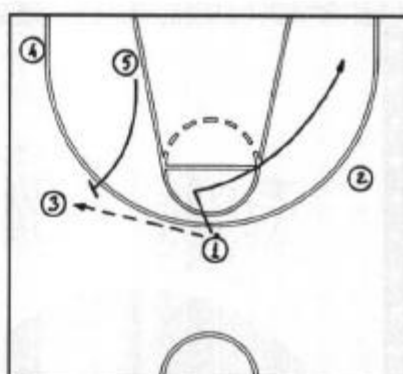


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 5

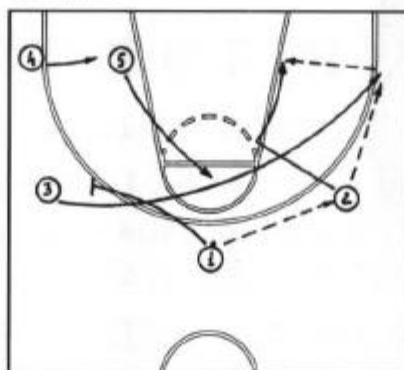


DIAGRAMA 8

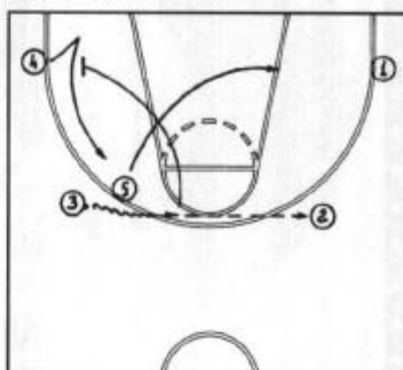


DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 9

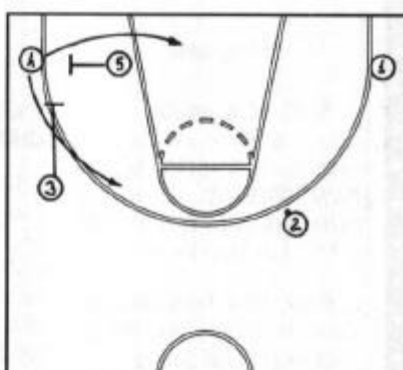


DIAGRAMA 12

donde saca ventaja a su defensor.

(3) tiene la opción de subir al poste alto cuando (5) ha ido al poste bajo y en este caso, (4) cogería la posición en el poste bajo con un bloqueo de (1) para obligar a realizar una rápida circulación de balón para buscar un pase interior en el poste contrario (Diagrama 7).

Base pasa y bloquea al alero del lado contrario: el base pasa al alero sin poste, y luego bloquea al lado contrario, y éste corta a canasta. Si no recibe, se va a la esquina para poder jugar (2) y (3) pasar y cortar, o bien, (5) sube al poste algo para distribuir juego (Diagrama 8). Cambiar el balón de

lado, o bien cortar al poste bajo invirtiendo el balón buscando un pase interior para (4) (Diagrama 9). (3) puede recibir un bloqueo doble de (4) y (1) para salir y tirar desde la esquina, o bien sobre el bloqueo de (2) en la cabeza de la zona, leyendo la defensa a que está siendo sometido ya que el balón se encuentra en (5) (Diagrama 9).

Otra opción que puede tomar el alero que recibe el bloqueo indirecto, es coger el bloqueo del poste y volver para poder tirar de una forma cómoda, recibiendo el base el pase de vuelta por parte del alero del lado contrario, y el poste, después de bloquear,

abrirse rápidamente para poder recibir el balón de cara y buscar una canasta fácil debajo de canasta.

OPCIONES DEL JUEGO 4c4 CON UN POSTE BAJO CON PASE AL LADO DEL POSTE

El base, después de pasar, corta y se va al lado contrario; el poste sube a jugar bloqueo y continuación (Diagrama 10); si no hay continuación, el alero pasa al lado contrario y el pívot va a coger la posición en el poste bajo del lado del balón, mientras que el alero que juega 2c2 baja a bloquear a (4), y (2) puede elegir a quien pasar (Diagrama 11).



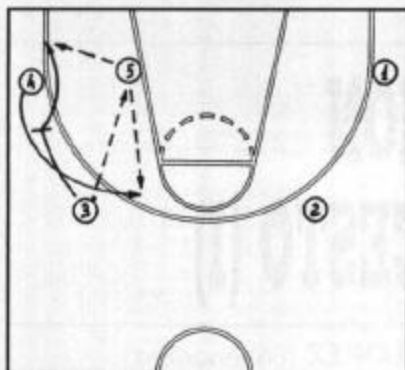


DIAGRAMA 13

JUEGO DE 4C4 CON UN POSTE Y OTRO POR LA LÍNEA DE FONDO

Con esta forma de juego da la impresión de que solamente jugamos con cuatro jugadores, pero lo que realmente sucede es que el que juega por la línea de fondo tiene toda la libertad de juego, es el jugador más importante del juego ya que él ve como actúa la defensa y puede buscar la mejor opción de juego. A continuación mostraremos algunas de las opciones que podemos aprovechar con nuestro jugador por la línea de fondo.

Con el balón en el alero contrario y el base que se encuentra en la esquina del alero con balón, podemos jugar bloqueos para (4) y dejar espacio para que (2) juegue un 1c1. Si (2) no juega 1c1, éste debe aprender a leer la defensa; (4) puede elegir por donde salir: bien salir a realizar un tiro cómodo o bien ir al poste bajo (Diagrama 12).

Con el balón en el lado del poste, pueden jugar "split" con los postes y luego bloqueos entre los hombres altos (Diagrama 13). En caso de que tengamos a nuestro ala-grande abierto en el lado que no está el poste, jugamos pasar y cortar; también podemos penetrar y luego doblar en caso de que haya ayuda defensiva por parte el defensor del jugador grande (Diagrama 14). Otra opción será cambiar el balón de lado bien al alero contrario, bien al poste que sube y jugar "split".

TRANSICION

Todo juego de ataque tiene que ser completo, para ello podemos diseñar una transición de ataque adecuada con nuestro ataque. Gracias a la versa-

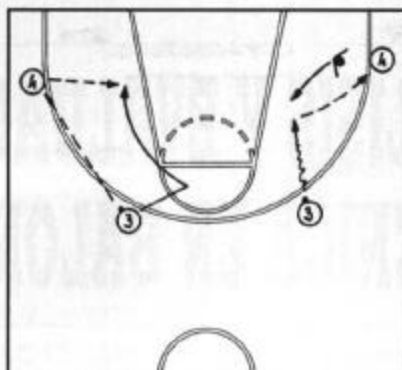


DIAGRAMA 14

tilidad de nuestros hombres, no tenemos que preocuparnos de quien corre el contraataque.

El base siempre se abrirá a la banda para buscar el pase rápido mientras que aquellos jugadores altos que no han cogido el rebote corren por la calle del ala; el escolta pone un bloqueo en el poste bajo y corta al lado contrario, el otro jugador alto coge la posición en el poste bajo del lado del pivot alto (Diagrama 15).

El base elige a quien pasar. Puede pasar a (2), para jugar 1c1, o bien pasar al hombre alto para jugar interior. El que cogió el rebote llegará al final del último y tiene dos opciones:

a) cortar al poste bajo del lado de (2) para jugar un 2c2 (Diagrama 16).

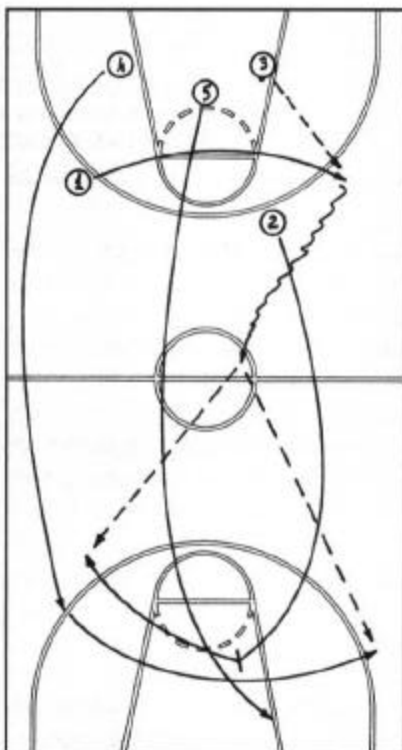


DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 17

b) Jugar "flex", yendo a bloquear a (3) para luego ser bloqueado por (4) para llegar al poste bajo (Diagrama 17).

METODOLOGIA DEL JUEGO

Todo esta forma de juego puede ser efectiva si se realiza de forma adecuada; pero, para que el juego que acabamos de exponer sea realmente efectivo, tenemos que tener claros algunos conceptos básicos de táctica individual y colectiva; estamos hablando de dominar el juego de 2c2 y 3c3 antes de meternos a desarrollar el juego libre de 4 hombres exteriores y un poste bajo.

Dentro del juego de 2c2 hemos de dominar un dentro-fuera con todas las opciones que hay:

- ✓ Bloqueo y Continuación
- ✓ Balón Interior-Balón Exterior

Tenemos varias opciones para iniciar en el juego libre con las siguientes formas de juego:

- ✓ Pasar y cortar
- ✓ Pasar y bloqueo indirecto (Pasamos y luego vamos a bloquear al lado contrario).

✓ Penetrar y doblar (Con esto se busca siempre la espalda de la defensa para provocar las ayudas defensivas). □



ANALISIS Y EVALUACION DE LA TECNICA EN BALONCESTO (I)

Por **ANGEL PATIÑO** (Entrenador Superior) y **MERCEDES LOPEZ** (Entrenadora)

El aprendizaje de la técnica se produce como un proceso cíclico entre la práctica (reproducción de un modelo), la observación (generalmente visual), la evaluación de lo observado, la intervención en función de lo observado y otra vez la práctica, reproduciendo el modelo con las correspondientes correcciones.

Desde el punto de vista didáctico el concepto de *técnica deportiva* asume el rol de patrón ideal de movimiento y éste debe ser reproducido por el deportista.

En aquellos deportes donde los niveles de ejecución dependen fundamentalmente de los mecanismos de percepción y decisión, así como de la situación cambiante del entorno de juego (baloncesto, balonmano,...), la exigencia de nivel técnico parece más básica que en aquellos donde la exigencia sea mayor en los aspectos de percepción-ejecución y ejecución propiamente dicha.

Partiendo de la base de que el contenido de la formación técnica en deportes de equipo está totalmente influenciado por las conductas de decisión, en la elección de la técnica adecuada para solucionar situaciones complejas del juego, entendemos que en el aprendizaje de estas disciplinas deportivas la unidad de formación técnico-táctica es inseparable y debe ser tratada de forma conjunta.

Una característica de la actividad, en los deportes colectivos, es que todas las acciones vienen determinadas por la solución táctica,



ca, cuadro 1. Esto se debe al sistema de relación que se da en el juego y que tiene más componentes: compañeros, adversarios, balón, objetos a alcanzar (canasta, portería,...), terreno de juego; en el que se integran todos los jugadores y con el que deben enfrentarse activa y constantemente.

El auténtico dominio de la técnica se manifiesta por la adaptación a los cambios psíquicos, a la fatiga (que disminuye la capacidad de percepción), a los cambios de las conductas externas y a las modificaciones de compañeros y adversarios.

El jugador debe saber qué y cómo observar, pues de lo contrario no sabrá reconocer lo importante de lo accesorio, y aún menos evaluarlo. Este es precisamente el matiz fundamental que diferencia un deporte individual de uno colectivo: el tipo de conducta que se le exige constantemente al jugador, que tiene dos manifestaciones perfectamente enlazadas, la conducta de ejecución (simplemente ajuste mecánico-energético) y la conducta de decisión (solución mental variable a aplicar).

Igualmente, los deportes colectivos se distinguen por una gran can-





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.

Publicidad Don Piso



Don Piso
Exactamente
lo que necesita



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



■ **Variedad de combinaciones de movimientos y acciones motoras colectivas o en grupo.** La dinámica del juego no permite acciones preestablecidas, salvo excepciones, y que difícilmente el jugador puede reproducir exactamente en su desarrollo. Por lo tanto, todas las acciones, de ataque o defensa, con o sin balón, son acciones discrecionales a resolver según las situaciones, cuya realización exige numerosos programas de acciones, con variantes de solución, entre las que se escoge la más adecuada en el menor tiempo posible. Esa es precisamente su gran dificultad, pero en ello radica igualmente la belleza y grandeza de los mismos.

CAPACIDADES TECNICAS

La **técnica**, en deportes colectivos, la podríamos definir como "una ejecución del movimiento adaptado a las condiciones de la situación de juego y al tipo somático de jugador, de la forma más funcional y económica posible, para la realización del objetivo del juego".

Las **particularidades de la técnica de los juegos deportivos** son:

- Variedad de los elementos técnicos y sus variantes de ejecución con y sin balón.
- Técnicas individuales y sus combinaciones gestuales.
- Acciones motoras de grupo.
- Respuesta inmediata de solución motora según necesidades del juego.
- Gran amplitud de variaciones en la rapidez de ejecución de cada una de las acciones o secuencias.
- Precisión de la ejecución de la acción motora con la presión directa o indirecta del adversario.
- Ejecución de multitud de acciones en condiciones de esfuerzo físico-psíquico.

Vamos a centrar la observación en dos fundamentos técnicos individuales: **tiro y bote**. Ambos son habilidades que se realizan de manera individual, es decir, no entran en los

llamados "fundamentos o técnica colectiva", como el pase, en los que intervienen dos o más compañeros.

El tiro

El lanzamiento a canasta es el gesto supremo del baloncesto y constituye el eslabón final de una serie de actos motores, individuales y/o colectivos, destinados casi siempre a conseguir realizarlo con las mejores condiciones posibles.

Cada tipo de lanzamiento resulta más recomendable para determinadas distancias, perfectamente "indefinibles".

Nos centraremos en el tiro en suspensión, por ser el más utilizado para los lanzamientos exteriores. A continuación explicamos la mecánica de este tipo de lanzamiento. El movimiento consta de tres fases:

a) Salto y subida del balón a la posición de tiro.

El jugador debe realizar un salto vertical cuya altura variará con la capacidad física de cada cual, pero cuya característica principal deberá ser la rapidez de la ejecución. Simultáneamente al salto hay que subir el balón a la posición de tiro. Cuando el jugador alcanza el punto más alto del salto, el balón debe estar en posición de tiro. La técnica es:

- El balón, la muñeca, el codo y el hombro de la mano de tiro están situados en un plano perpendicular al suelo.
- La mano de tiro debajo del balón con los dedos mirando hacia atrás pero sin tocarlo con la palma.
- La mano que no lanza sujeta el balón lateralmente.
- La posición del balón es por encima, por delante y a la derecha de la cabeza.

b) Lanzamiento.

Para iniciar el lanzamiento el brazo debe estar bloqueado, es decir, hay una parada de los brazos. El lanzamiento se realiza:

- ✓ Mediante una elevación del brazo, extensión del codo y flexión de la muñeca y los dedos.

✓ La mano que sujeta el balón se separa lateralmente ya que no interviene en el tiro.

✓ El último impulso al balón se realiza con los tres dedos centrales de la mano.

c) Caída.

Debe ser equilibrada y en posición adecuada para poder realizar el siguiente movimiento. El movimiento de tiro debe poder ejecutarse desde la posición de parado, después de una parada, después de botar y cuando recibimos un pase.

Análisis del tiro

Los entrenadores disponemos de diversos instrumentos de evaluación del aprendizaje de nuestros jugadores. En el caso del tiro en suspensión vamos a realizar un análisis basado en dos aspectos:

- 1) Corrección de errores (escala de clasificación), y
- 2) Test de tiro para comprobar la eficacia.

Podemos enseñar y corregir varios aspectos como: orientación de los pies, paradas, orientación de codo y muñeca, agarre del balón, posición del codo y muñecas antes del tiro, colocación del brazo antes del tiro, colocación del brazo auxiliar, movimiento del brazo ejecutor, posición final del tiro.

De estos elementos debemos seleccionar los más importantes para enseñarlos antes o, al menos, en las ejecuciones globales del tiro, corregir primero los elementos que consideremos más importantes, y hasta que no se realicen correctamente no daremos conocimientos de los resultados sobre otros menos significativos.

Errores que se producen en el tiro en suspensión:

- Posición de las manos, agarre del balón (defectos a evitar):

✓ **Dedos muy juntos:** Error al lanzar, pues al no haber suficiente superficie de apoyo para el balón, el tiro se puede desviar a izquierda o derecha.



➡ **✓ Balón apoyado en la palma:**
Hay un empuje del balón, saliendo totalmente muerto, sin llevar el efecto giratorio hacia atrás que en realidad debería llevar. El balón consigue este efecto si sale impulsado por los dedos.

✓ Manos muy juntas: A la hora de sujetar el balón para lanzar, ya que éste se efectuará con dos manos y tendrá la misma dirección que el anterior, se desviará a cualquier lado y no tendrán precisión.

● **Coordinación del salto y subida del balón:** al llegar al punto más alto, el balón debe estar en la posición de tiro. El error más frecuente que podemos encontrar es que se suba el balón demasiado tarde o demasiado pronto:

✓ Si se sube tarde el balón:
Cuando llegamos al punto más alto del salto, el balón aún no ha subido y cuando el jugador empieza a descender, tenemos que realizar en muy poco tiempo la subida del balón y el posterior lanzamiento: el tiro pierde fuerza y el lanzamiento se hará totalmente desequilibrado.

✓ Si se sube antes el balón:
Aunque no puede coordinar el movimiento hay un problema de desequilibrio. Además el defensor tiene más opciones de interceptar ese lanzamiento sin saltar, simplemente colocando la mano encima del balón.

Un error común aplicable a todos los anteriores defectos es el de flexionar las rodillas hacia atrás a la hora de ir a saltar.

Cómo corregir errores. Orden de prioridades:

- 1) Detectar el error.
- 2) Analizar cuáles son las causas que producen el fallo.
- 3) Corregir teniendo en cuenta un orden de prioridades.
- 4) Indicarle al jugador el porqué de la corrección.
- 5) Claves del error e indicarle al jugador como corregirlos.
- 6) Utilizar una serie de medios auxiliares que nos ayuden a realizar esa corrección.

CUADRO 2

ESCALA DE PUNTUACION

EQUIPO:

TEMPORADA:

NOMBRE JUGADOR:

PUESTO:

FECHA	1º OBSERV.	2º OBSERV.	3º OBSERV.
TIRO SUSPENS.			
Agarre del balón			
Posición inicial (codo, muñeca, br. auxiliar)			
Movimiento codo y muñeca			
Posición final (codo, muñeca, rotac. balón)			
Equilibrio en salto			
Orientación pies tras parada			
Flexión rodillas en el salto			

Observaciones:

BAREMO: 1) MUY DEFECTUOSA (aglutina todos los errores).

2) DEFECTUOSA (falla en algún aspecto importante del tren superior o inferior).

3) BUENA (no hay grandes errores, pero no los realiza con corrección).

4) MUY BIEN (es bueno el tiro, sin errores, pero falla la selección).

5) EXCELENTE (todo correcto, buena selección e, incluso, consigue canasta).

Estos procesos se emplean tanto para la corrección individual como para la de todo el equipo.

Para la detección de errores utilizaremos una escala de clasificación como la del cuadro 2.

Esta forma de evaluación es más cualitativa, ya que pueden modificarse en función de las necesidades y es válida para el entrenador que lo aplica, y los resultados no son comparables con otros.

Para controlar la eficacia del tiro en los entrenamientos y poderlos comparar con los obtenidos en los partidos, realizaremos unos tests de tiro. A la vez que evalúo, estos test

sirven como ejercicios de aprendizaje y suelen ser motivantes y aumentar la concentración de lo que muchas veces se convierten en "monótonos y aburridos ejercicios de tiro". Esta forma de evaluación es cuantitativa, pudiendo comparar resultados con otras poblaciones.

Para mejorar la eficacia del tiro en la acción de juego debemos desarrollar situaciones de entrenamiento que tengan la máxima transferencia al juego real, buscando que los lanzamientos posean similares condiciones a las que posteriormente se encontrarán. □





**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

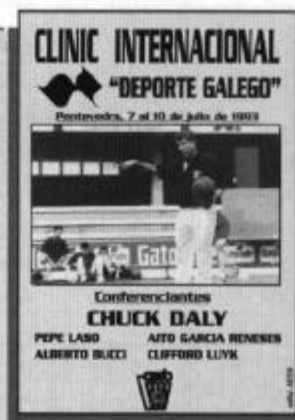
Contraataque y transición (Riley)
Motivación (Riley)
Defensa en zona 3-2 "match up" (Messina)
Ataque contra individual (Messina)
Conceptos de ataque contra zona (Aíto)
Conceptos de defensa individual agresiva (Aíto)
El perímetro: el base y el alero (Sáinz)
Situaciones especiales (Sáinz)
Trabajo con hombres 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**



DEFENSA MIXTA "1.T"

Por **RICARDO FUENTE** (Entrenador Superior)

Esta defensa se dispone con cuatro hombres defendiendo en zona y uno en individual. Los hombres que defienden en zona están colocados en "1-1-2", denominando a esta colocación como "T".

Esta defensa, al igual que "1-caja" o "1-rombo", está pensada para hacerla a equipos que poseen una "figura", que es la que realmente anota la mayoría de los puntos. El resto del equipo son jugadores

poco peligrosos en su tiro exterior y juegan para abastecer de balones a su "hombre estrella".

Evidentemente esta defensa no es para realizarla durante el transcurso de todo el partido, sino para

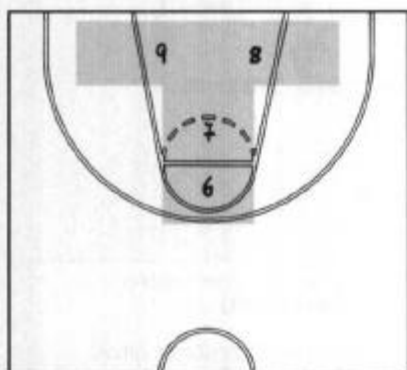


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 4

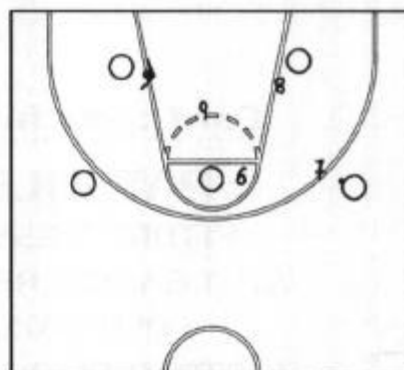


DIAGRAMA 7

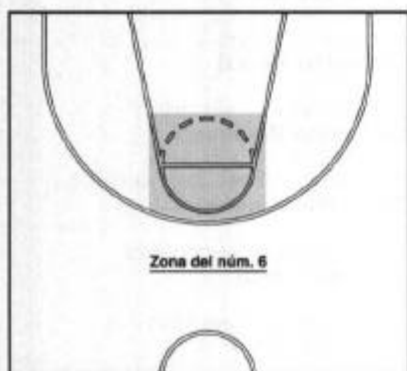


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 5

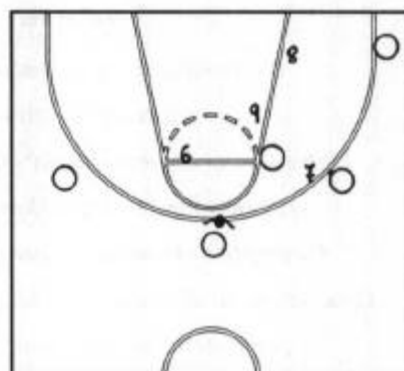


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 3

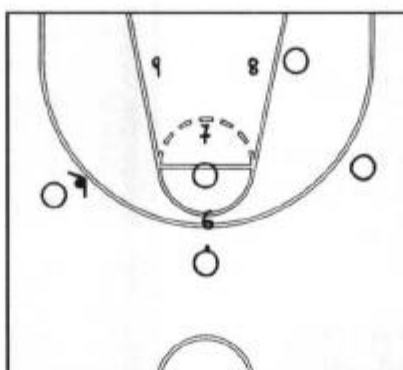


DIAGRAMA 6

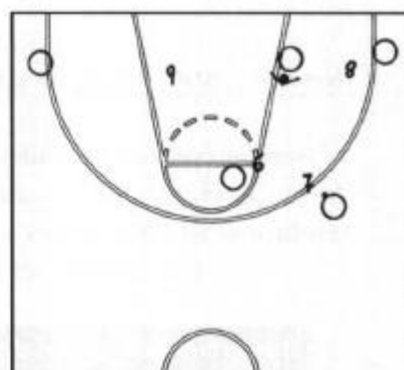


DIAGRAMA 9



momentos específicos donde deseamos romper la racha del hombre fundamental, el ritmo que ha marcado éste durante los minutos anteriores, al comienzo de un partido para crear presión al hombre estrella, etc., etc.

Veamos la disposición de los jugadores en esta defensa "1-1-2" y las características de los mismos, *diagrama 1*.

(Pondremos números que no correspondan a los que conocemos por puestos, para que mentalmente

no pensemos en que es una posición de base, alero, etc.. Si no que cada entrenador colocará a los jugadores que mejor se adapten a los puestos).

La colocación inicial como ya hemos indicado es "1-1-2". Ninguno de estos jugadores debe desplazarse por encima de la línea de 6,25.

Los números (8) y (9) son los jugadores que mejor rebotean y sin tener que hacer largos desplazamientos. (9) es el mejor reboteador de los dos.

(7) debe ser nuestro jugador más rápido, con mayor visión de juego y, dentro de tener esta característica, el más alto de ellos.

Es el jugador que mayor espacio defensivo tiene y es el que hará el 2c1 a la estrella del equipo contrario en los lugares que determine el entrenador, o bien, si le da un consentimiento el entrenador, cuando él lo estime oportuno.

(6) debe ser un hombre rápido, hábil para ponerse por delante de los postes situados en la línea de

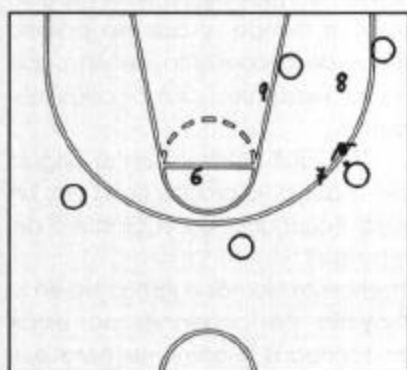


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 16

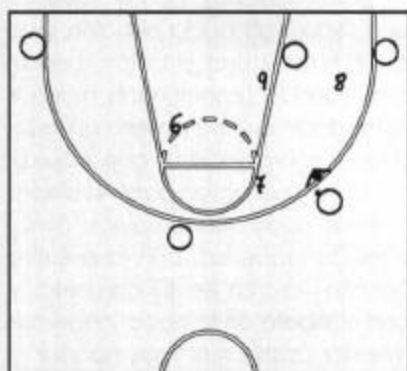


DIAGRAMA 11

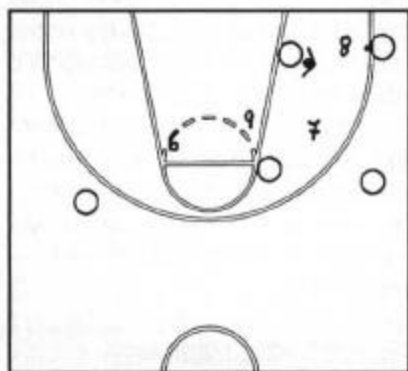


DIAGRAMA 14

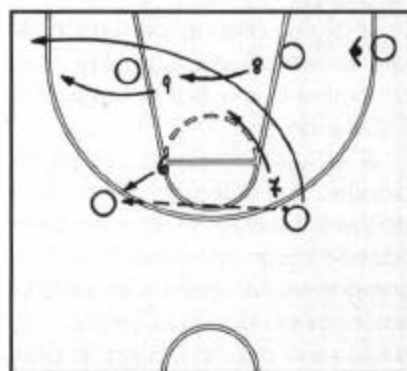


DIAGRAMA 17

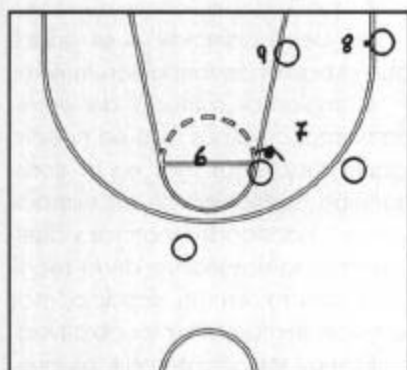


DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 15

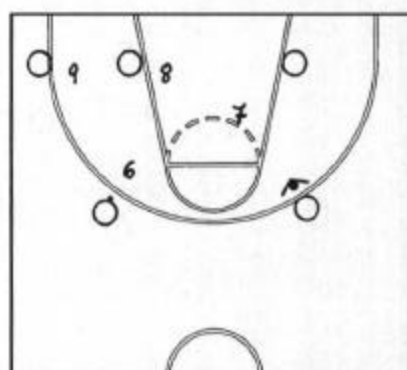


DIAGRAMA 18



➡ tiros libres, y en esta posición defenderlos con suficientes garantías. También debe hacer fintas defensivas para que les de tiempo a un compañero a llegar a su zona correspondiente.

Su zona defensiva no es muy grande.

El jugador que falta evidentemente es el defensor del hombre "estrella".

En los diagramas 2, 3, 4 y 5 indicamos la zona de defensa correspondiente a cada jugador situado en "T".

Veamos algunos ejemplos de como se situarán los hombres que defienden en "T", en función de donde se encuentre el balón y los jugadores atacantes.

✓ Balón en el centro, *diagrama 6*.

✓ Balón en un lateral, *diagramas 7, 8, 9, 10 y 11*.

✓ Si el balón se encuentra en alero bajo, *diagramas 12, 13 y 14*.

✓ Si el balón se encuentra en posición de poste alto o poste bajo, *diagramas 15 y 16*.

✓ Si nos atacan por una calle lateral, siempre será (7) quien salga al hombre con el balón, *diagramas 17, 18 y 19*.

Si el jugador estrella recibe un bloqueo, el defensor de la zona donde se produce el bloqueo debe hacerse cargo de él hasta que un compañero recupera a la estrella; entonces es cuando el defensor de dicha zona deberá ocupar su posición correcta ante la nueva situación. □

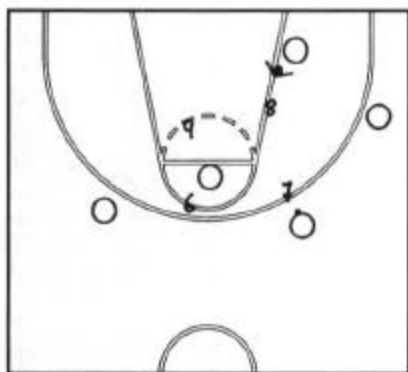


DIAGRAMA 19



DEL MINIBASKET AL BASKET: ¿QUE TECNICA UTILIZAR?

Por **MAURIZIO MONDONI** (Comité Internacional del minibasket)

Considero que uno de los problemas fundamentales del enseñante de baloncesto a nivel de base sea el de lograr fomentar el interés en los chicos/as. Muchos entrenadores, aún estando bien preparados técnicamente, no consiguen el objetivo porque no dominan un buen método de enseñanza válido para esta edad (11-13 años).

Hablan y explican demasiado, corrigen continuamente, gritan, castigan si se cometen errores y enseñan los fundamentos del basket de forma demasiado analítica, no utilizan correctamente los "feedback", no tienen una buena base cultural, copian los grandes entrenadores y de esta manera poco o nada transmiten a sus alumnos.

Para lograr ser un buen enseñante hay que, principalmente, educar a estar atentos tanto en el aspecto del pensar como en el de la percepción (captar, elaborar, proyectar, acción).

¿QUE ENSEÑAR?

¿Hay que enseñar los ejercicios o enseñar a entender el porqué de un gesto o de un movimiento, cuando se debe ejecutar y cómo debe ser ejecutado?

En muchas ocasiones hay entrenadores que hacen alarde de decenas y decenas de ejercicios vistos en los clínicos o copiados en los libros o las revistas (*A pasa a B, que corta hacia canasta para recibir; y si no recibe realiza un bloqueo para C...*).

¿Pero, como podemos actuar de esta manera con niños/as de

11-12 años que conocen mínimamente los movimientos que pueden realizar con su cuerpo en el espacio y en el tiempo, y que no poseen fuerza de lanzamiento, de salto, que no son resistentes, rápidos coordinados...?

¿Por qué insistimos en el ángulo del brazo a 90 grados en el tiro, en estar flexionado, en el bloqueo del rebote...?

¡No nos damos cuenta que en la mayoría de ocasiones no están capacitados físicamente para ejecutar y cumplimentar determinados gestos y movimientos!

¡Tampoco nos damos cuenta que todos van hacia el balón, que quieren recuperar el balón si están defendiendo (cometiendo muchas faltas dado que no poseen ni equilibrio ni coordinación), que abusan del bote, que pasan poco el balón!

Pero, dado que somos los "directores de orquesta", con la palabra "coach" escrita en la camiseta, y con el silbato en la boca, podemos mandar, castigar, obligar, apartar.

¿SE PUEDE CAMBIAR?

¡Se debe cambiar!, si se quiere que el basket de formación mejore.

Cambiemos método de entrenamiento, creamos más en nuestra labor, trabajemos más en la construcción multilateral de las capacidades y habilidades motoras y distribuyamos la enseñanza de la técnica perfecta en un espacio más largo de tiempo (diluir los objetivos).

Es muy importante que los jóvenes jugadores entiendan lo que tie-

PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Autor: José María Buceta

Prólogo de Aíto 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 *clínica 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»

(Aíto 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»

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



EXTRACTO DE LOS CONTENIDOS

1. **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.
2. **Planificación del entrenamiento deportivo.** Se organiza el método que los entrenadores pueden emplear para planificar sus entrenamientos, incorporando estrategias psicológicas.
3. **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.
4. **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.
5. **Aprendizaje de habilidades técnicas.** Se detalla cómo pueden incorporarse técnicas psicológicas eficaces a los programas de entrenamiento para el aprendizaje de los fundamentos técnicos.
6. **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.
7. **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.
8. **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.
9. **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.
10. **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.
11. **Preparación específica de competiciones.** Se comentan las estrategias que pueden contribuir a preparar mejor cada partido.
12. **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.

■ nen que realizar en la cancha, qué tipo de elección es mejor adoptar en una determinada situación de juego (¿botar, pasar o tirar?), y que puedan tener la "facilidad de equivocarse" algo más de lo normal sin ser castigados, o con el miedo de ser sustituidos o apartados.

Intentemos ser más coherentes y formemos en la cancha de entrenamiento un clima sereno y no de desafío continuado con nuestros chicos/as.

Un buen entrenador, para poder enseñar basket a los muy jóvenes, debe conocerlos bien en todos sus aspectos (afectivos, de conocimiento, sociales, motores); debe conocer los fundamentos del juego (individuales: con y sin balón; colectivos: ataque y defensa); debe saber enseñarlos de forma global, debe explicarlos desde lo más simple a lo más difícil, y desde lo conocido a lo desconocido; debe estar motivado y motivar utilizando una comunicación correcta (no solo verbal) y métodos de enseñanza apropiados.

EDUCAR LA ATENCION

La inteligencia humana tiene límites; con once años no se puede conocer todo del basket, por ello el entrenador debe elegir lo que quiere enseñar. Debe enseñar lo que la persona joven está capacitada para aprender y entender en un período (ritmo de aprendizaje).

El camino para una buena educación de la atención, durante los entrenamientos, es el de poseer carisma (leadership), de fomentar el interés y la curiosidad proponiendo ejercicios siempre distintos y con muchas variantes (creatividad y fantasía motora). Recordemos que la atención es el muelle del aprendizaje.

Para poder realizar todo este trabajo es importante que el entrenador tenga cultura y no sólo cestística.

Tengamos presente que el minibasket se acaba a los 12 años, pero

ello no implica absolutamente que se deban anticipar los tiempos técnicos de enseñanza, que se deba corregir hasta lo inverosímil el juego, que se deba aumentar el número, la carga y la intensidad del entrenamiento.

Por el contrario, significa que hay que entrenar a través de la didáctica (espoлеada por el pensamiento y la reflexión) y no a través del didacticismo (un listado sin vida de ejercicios).

Entrenemos las capacidades motoras; estructuramos las capacidades condicionales; no automatizemos demasiado pronto; respetemos las distintas fases del aprendizaje (fase de la coordinación general, fase de la coordinación particular, fase de la estabilización y de la disponibilidad variable); busquemos, en la cancha, de ser nosotros mismos, con nuestros límites, nuestras ansias y nuestros miedos.

La seguridad se adquirirá con la autoestima, con la experiencia y con las ganas de hacer bien las cosas y de no copiar simplemente a los demás.

Los fundamentos de juego deben ser explicados de forma global; antes deben ser asumidos, entendidos y practicados, y posteriormente deben ser perfeccionados (cada cosa a su debido tiempo).

Hay que evitar pretender de los chicos/as, antes de tiempo, gestos o movimientos perfectos, dado que en muchas ocasiones las estructuras articulares y musculares no lo permiten (es inútil forzar para conseguir enseguida; se puede hacer, pero más adelante...).

EL INSTRUCTOR (ENSEÑANTE)

En ocasiones, muchos entrenadores no conocen a fondo a sus jugadores y utilizan métodos de entrenamiento válidos para grandes equipos pero no para el material humano a su disposición..

El entrenador, en el paso de minibasket al basket, debe portarse no

sólo como un técnico, sino y sobre todo como un educador, poniendo todos sus conocimientos al servicio de los muy jóvenes para lograr que "crezcan" de la mejor forma posible.

El sector de formación de la Federación Italiana de Baloncesto ha instituido desde hace unos años la figura del Instructor Juvenil, que debería llenar el "hueco" técnico existente entre los 11 y los 13 años (tierra de nadie).

Para poder enseñar, un instructor debe saber también comunicar con la voz, con el lenguaje corporal, con la mímica de la cara, con el lenguaje de las manos.

Además, un instructor, no tiene que dar por descontado algo que se ha hecho (o no hecho) con anterioridad; debe estar a disposición de todos (desde el que lleva cinco años jugando a basket hasta el que acaba de empezar).

Un buen instructor debe hablar con sus chicos/as y debe interesarse de sus problemas familiares y escolares, debe ayudarles a superar los momentos difíciles, típicos de esta edad.

No debe extralimitarse con el número de entrenamientos, con la duración y la intensidad (a esta edad están dotados de una buena capacidad aeróbica y se puede empezar a entrenar la capacidad anaeróbica).

La relación entre la preparación general y la específica debe ser proporcionada a la edad (70% de preparación general y 30% de preparación específica a los 11-12 años).

Los jugadores deben trabajar todavía con cargas naturales o con útiles pequeños, no necesitan estiramientos pero sí movilización, salto de comba, mucho juego (hacerlos jugar mucho tiempo, sin interrumpirlos demasiado, corrigiendo únicamente cuando es necesario).

El Entrenador debe conseguir que los gestos y los movimientos se conviertan progresivamente en económicos, sinérgicos y esenciales. ■



Debe trabajar por objetivos (obligatorios, optativos, a corto, medio y largo plazo); debe programar, evaluar (test sociométricos, psicológicos, antropométricos, funcionales, motores generales y específicos) y verificar en continuidad el menor o mayor acierto en su trabajo. Una programación sin evaluación pierde valor.

Durante la enseñanza debe ser profesional, simpático; no debe ser demasiado rápido en explicar; debe saber hacer una demostración, debe saber utilizar correctamente la voz; debe poseer distintas estrategias en la conducción del entrenamiento (cambiarlo si no funciona); no debe ser aburrido; ser decidido pero no autoritario; debe utilizar métodos apropiados en la corrección; debe ser paciente; debe poseer sentido común, saberse relacionar con el grupo, creíble, tener un propio "status"; debe ser, en resumen, una "Task Force" (un conjunto de fuerzas, de aptitudes).

El instructor debe colocar en su justo peldaño la importancia de la victoria a toda costa, por detrás de la necesidad de aportar a los chicos/as un bagaje multilateral y polivalente lo más amplio posible, teniendo en cuenta que no es lógico a esta edad anteponer el concepto de victoria al de formación global. ¿Claro que perder molesta!, pero....

LAS PROBLEMATICAS

Antes de centrarme en el aspecto meramente técnico, considero oportuno destacar algunas proble-

máticas de carácter pedagógico, psicológico, social, fisiológico y motriz, características de esta franja de edades.



Después de la niñez (6-11 años), en los chicos/as hay unas transformaciones somáticas, endocrinas, fisiológicas y motrices que comportan un desequilibrio (aunque sea transitorio) motor.

Se registra un aumento del ritmo de desarrollo (crecimiento) con fases de elongación y de ensanchamiento (estatura y peso), y el dominio de los movimientos habituales (que parecían consolidados) cambia y se escapa del control motor.

Chicos/as que en edad de minibasket eran unos verdaderos artistas del balón, se encuentran, en el plazo de unos meses, privados de armonía, coordinación y equilibrio.

Este es el periodo que se define como la reestructuración de las capacidades motoras; varía el bari-

centro y la base de apoyo; surgen problemas de equilibrio estático y dinámico, de coordinación general y fraccionada (ojo-mano), varía la capacidad de fuerza (de salto y de lanzamiento), de resistencia (general y específica), de rapidez y de flexibilidad.

Si no se continúa el delicado trabajo de educación y desarrollo de las capacidades de coordinación, no mejora la capacidad de adaptación y transformación, el control de los gestos y de los movimientos, la capacidad de anticipación (muy importante en los deportes acíclicos y de situación).

Este es el periodo de la crisis de pubertad y el instructor debe ser consciente de que se enfrenta a sujetos que están desconcertados en sus equilibrios psicofísicos; la ansiedad es generalizada, los chicos/as viven su

sexualidad, se registran grandes dudas en tomar decisiones, falta la seguridad y surge, en muchas ocasiones, el desánimo y, en consecuencia, la renuncia.

El talento no debe ser aprovechado para ganar partidos (aclaramos y 1c1 siempre), sino ser puesto a disposición del equipo para conseguir que mejore.

El paso del juego al deporte, y en nuestro caso del minibasket al basket juvenil, no debe ser traumático.

No es suficiente decir: "ayer habéis jugado, desde hoy se trabaja duro y quien no cumple!!!!".

Este paso debe ser progresivo, no traumático, me atrevería a decir, dulce.



Intentemos no perder a nadie por el camino, no hagamos selecciones absurdas y especialistas a los ¡11 años!; un poco de calma y sentido común, no hay ninguna prisa.

Si el Entrenador no tiene en cuenta todo lo que hemos comentado, si no es sensible a estas problemáticas, si no escucha a sus propios jugadores, si no sabe observar (diferencia entre mirar, ver y observar), si no asimila todas las actitudes y los comportamientos de sus jugadores (en el vestuario, en los partidos, en el tiempo libre), se equivocará en su trabajo.

Instruir es importante, educar es fundamental. Instruir-educando es muy difícil y requiere una madurez tal, que no se adquiere en un breve periodo de tiempo o leyendo un libro de técnica o asistiendo a un clínico o a un entrenamiento.

Esta madurez se logra a través de la tenacidad, de la experiencia, de los errores, la autocrítica, la confrontación continua con los demás, la autoestima, la humildad y las ganas de mejorar continuamente.

Ser instructor de baloncesto a nivel de formación (11-13 años) con toda seguridad no es fácil, pero se hace todavía más difícil cuando somos nosotros mismos los que complicamos las situaciones, no interpretando de la mejor manera la función que tenemos.

Muchas veces se oye comentar que ser Entrenador en las categorías de formación no es importante; por el contrario, según mi criterio, es importantísimo, puesto que es en este periodo cuando se forman las bases del basket del futuro.

Teniendo en cuenta que el basket de formación es la natural consecuencia del minibasket (cuando está bien desarrollado y enseñado), existe el riesgo que un cambio radical en el método de enseñanza en el paso del minibasket al basket, aleje a muchos chicos/as del gimnasio.

LA TECNICA

En este momento tan delicado no hay que exagerar con la técnica, con la búsqueda exasperada de la perfección en los gestos y los movimientos, con el tácticismo, con los esquemas rígidos de juego, con la especialización de los puestos.

Hay que desarrollar las capacidades motrices en función de los gestos técnicos (fundamentos) y hay que conseguir que los jugadores entiendan algunos conceptos importantes como:

- si eres fuerte en lanzar, puedes tirar desde fuera del área y pasar el balón a los compañeros en distancias largas;
- si eres fuerte en el salto, puedes coger muchos rebotes;
- si eres resistente, puedes....
- si eres coordinado, puedes....
- si tienes buena movilidad, puedes..., etc.

Por ello, para botar mejor, para tirar mejor, para pasar mejor, para desmarcarse mejor, el Entrenador debe construir la técnica a pequeñas dosis (no hacer mucho en poco tiempo o poco en mucho tiempo).

Lo importante es que el jugador/a entienda que botar sirve para desplazarse de la defensa al ataque, para penetrar hacia canasta y para mejorar el ángulo de pase; que el pase es más rápido del bote, y que es mejor dominar varias maneras de pasar que una solamente, aunque sea de manera perfecta; que el tiro es el fundamento más bonito de enseñar y que a los 11-12 años hay que aprender a tirar más desde lejos; que desmarcarse significa ir donde no están los defensores; que la defensa no significa únicamente defender la canasta, sino "atacar" al atacante y ponerle en dificultad (de esta forma es más divertido e interesante).

Intentemos poner a nuestros jugadores en condiciones de jugar 1c1 con y sin balón, de colaborar en

ataque con los compañeros/as en juegos de "da y sigue" y "da y alejate", de intentar siempre el contraataque, de saber jugar tanto en ataque como en defensa en situaciones de ventaja o desventaja numérica.

Nosotros debemos intentar enseñar a esta edad un basket interesante, divertido, curioso, sin separar el juego de los gestos (lógica aplicada al movimiento).

De esta forma utilizaremos la inteligencia motriz de los jugadores, su creatividad y su fantasía motora. Solamente así el baloncesto a 11-12 años será divertido de aprender y jugar.

CONCLUSIONES

Si en un entrenamiento un chico/a efectúa un pase detrás de la espalda, o quiere imitar a Jordan haciendo una pirueta, no pasa nada, dejarles hacer, es un buen síntoma.

No necesitamos robots, necesitamos gente despierta, con iniciativa, creativa.

Y recordemos que el baloncesto, para crecer, no sólo necesita a los grandes campeones, sino de campeones en los distintos niveles; de instructores, Entrenadores, Directivos, Arbitros y de público inteligente y correcto.

Recordemos que si un chico/a ha vivido correctamente el periodo de formación en el minibasket y el siguiente, se quedará para siempre en el baloncesto.

No sacrifiquemos a nadie en el altar de la victoria; recuperemos el valor del juego, de la diversión.

Busquemos, como instructores, ser modelos de coherencia, de equilibrio y de sentido común. Nunca la tecnificación debe estar por encima de la persona, y recordemos que antes de ser técnicos de baloncesto somos personas y nuestro rol es el de equivocarnos cada vez menos, especialmente a estas edades. □



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.º dcha.
Tel. 28 37 84 • Fax 28 45 69
50003 ZARAGOZA

Delegado en Cataluña:

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

BOLETIN DE PEDIDO

D. _____
Domicilio _____
C.P. _____ Población _____
Teléfono _____ Fax _____
Forma de pago: ☒ Contra reembolso

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

TODAS LAS ACTIVIDADES



EDICIONES TECNICAS A LA VENTA

Libros

- 1 "CLINIC FINAL FOUR" (John McLeod, Jack Ramsay, Calvin Murphy, Dean Brittenham, Sandro Gamba y Jesús Carrera)
- 2 "500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ" (Alessandro del Frio)
- 3 "EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO" (Javier Imbroda y Hubie Brown)
- 4 "CLINIC COSTA BRAVA" (Jack Ramsay, Paul Westhead, Rick Adelman, Alvin Robertson, Moncho Monsalve y Alfred Julbe)
- 5 "CLINIC MURCIA COSTA CALIDA" (Boza Maljkovic, Santo Coppa, Jim Lynam, Ettore Messina, Pedro Martínez)
- 6 "CLINIC CENTENARIO DEL BASKET, MEMORIAL IGNACIO PINEDO" (Ettore Messina, Lolo Sáinz, Herb Brown, George Karl, Pepe Laso, Chema Buceta)
- 7 "CLINIC V CENTENARIO - ISLA DE TENERIFE" (Antonio Díaz-Miguel, Aito García Reneses, Ettore Messina, Pat Riley, Lolo Sáinz)
- 8 "CLINIC DEPORTE GALEGO" (Pepe Laso, Alberto Bucci, Aito García Reneses, Clifford Luyk, Chuck Daly).

Videos

- "CLINIC COSTA BRAVA" (versión castellano, sistema VHS)
- "CLINIC DEPORTE GALEGO" (versión castellano, sistema VHS)
- "CLINIC ESTRELLA DEL DEPORTE" (versión castellano, sistema VHS)
- "CLINIC FINAL FOUR'95" (versión castellano, sistema VHS)
- "CLINIC IBIZA LA ISLA" (versión castellano, sistema VHS)
- "CLINIC NAVIDAD '95" (versión castellano, sistema VHS). □

Todas estas publicaciones se remiten contra reembolso + gastos de envío

▼ **IV CLINIC DE BASKET "ILLA D'EIVISSA"**
ASOCIACION ESPAÑOLA
Ibiza, 17 y 18 de Enero
Conferenciantes: **JOAQUIN BRIZUELA**
TONI CALLAO
JOSE ALBERTO PESQUERA

▼ **JORNADA TECNICA**
ASOCIACION CATALANA
Barcelona, 26 de Enero
Conferenciante: **JOAN JUNOY**

▼ **CLINIC "COPA DEL REY '98"**
ASOCIACION CASTELLANO-LEONESA
Valladolid, 31 de Enero - 1 de Febrero
Conferenciantes: **GUSTAVO ARANZANA**
BRUNO ARRIGONI
AITO GARCIA RENESES
LOLO SAINZ

▼ **II CLINIC "ILLA DE MENORCA"**
ASOCIACION ESPAÑOLA
Mahón, 15-16 de Febrero
Conferenciantes: **JOAQUIN COSTA**
AITO GARCIA RENESES

▼ **SEMINARI BASQUET, ESPORT I CIENCIA**
ASOCIACION CATALANA
Barcelona, 16 de Febrero
Conferenciante: **Dr. TONI TRAMULLAS**

▼ **CLINIC ENTRENADORES A.C.B.**
ASOCIACION ESPAÑOLA
Vitoria, 21 de Febrero
Conferenciantes: **AITO GARCIA RENESES**
JOSE ALBERTO PESQUERA
MANUEL HUSSEIN

▼ **SEMINARI BASQUET, ESPORT I CIENCIA**
ASOCIACION CATALANA
Barcelona, 23 de Febrero
Conferenciante: **Dra. CONCHA MENENDEZ**

▼ **SEMINARI BASQUET, ESPORT I CIENCIA**
ASOCIACION CATALANA
Barcelona, 2 de Marzo
Conferenciante: **PACO SEIRUL-LO**

▼ **V CLINIC CIUTAT DE LLEIDA**
ASOCIACION CATALANA
Lleida, 7-8 de Marzo
Conferenciantes: **JOSE ALBERTO PESQUERA**
LOLO SAINZ

▼ **SEMINARI BASQUET, ESPORT I CIENCIA**
ASOCIACION CATALANA
Barcelona, 9 de Marzo
Conferenciante: **ALBERT VIADE**

▼ **CLINIC ENTRENADORES A.C.B.**
ASOCIACION ESPAÑOLA
Vitoria, 19 Marzo
Conferenciantes: **PEPE LASO**
ANGEL NAVARRO

▼ **CURSO SOBRE PSICOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**
ASOCIACION ESPAÑOLA
Cáceres, 27-28 Marzo
Conferenciantes: **JOSE M^o BUCETA**
ANDRES LOPEZ
ROSA M^o REDONDO

▼ **I^a CONFERENCIAS PRACTICAS PARA ENTRENADORES DE BALONCESTO DE BASE**
ASOCIACION ESPAÑOLA
La Coruña, 9-11 Abril
Conferenciantes: **PEPE CASAL**
JAVIER CASTROVERDE
JUAN DIAZ
MIQUEL NOLIS
PEDRO RAMIREZ
JOSE CARLOS RIZO

▼ **JORNADA TECNICA**
ASOCIACION CASTELLANO-MANCHEGA
Toledo, 14 Abril
Conferenciante: **LOLO SAINZ**

▼ **CLINIC INTERNACIONAL FINAL FOUR '98**
ASOCIACION ESPAÑOLA
L' Hospitalet, 21-23 Abril
Conferenciantes: **MARIO DE SISTI**
JEAN-PIERRE DE VINCENZI
PEPE LASO
DAN PETERSON

▼ **CLINIC ENTRENADORES A.C.B.**
ASOCIACION ESPAÑOLA
Vitoria, 2 Mayo
Conferenciantes: **ANDREU CASADEVALL**
SERGIO SCARIOLO

▼ **JORNADA TECNICA**
ASOCIACION CASTELLANO-LEONESA
Avila, 6 Mayo
Conferenciante: **VICTOR DEL TIO**

▼ **4^a JORNADAS DE MEDICINA DEPORTIVA**
ASOCIACION CASTELLANO-MANCHEGA
Miguelturra, 8-9 Mayo
Conferenciantes: **JOSE M^o BUCETA**
Dra. AFRICA LOPEZ-ILLESCAS
Dra. MARISA MANRIQUE
Dr. JOSE MIGUEL MENDEZ
Dr. SABINO PADILLA
PEDRO VERGARA

MESA REDONDA: SERGUEI BEBESHKO
Dr. PEDRO CALERO
CARLOS GARCIA
JUAN MANUEL LOPEZ
ROBERTO PARRA

COLABORACIONES

Una vez más nuestros entrenadores fueron protagonistas en numerosos clinics en todo el mundo, trabajo realizado en estrecha colaboración con las

PORTUGAL	FEBRERO
GALES	ABRIL
RUSIA	MAYO
CROACIA	MAYO
ESTONIA	MAYO
PORTUGAL	JUNIO
CHILE	JUNIO
POLONIA	JUNIO
ITALIA	JUNIO
FINLANDIA	JULIO
HUNGRIA	JULIO
ISLANDIA	AGOSTO
ESCOCIA	SEPTIEMBRE
MACEDONIA	SEPTIEMBRE
IRLANDA	SEPTIEMBRE
ALBANIA	SEPTIEMBRE
ANGOLA	SEPTIEMBRE
MEJICO	OCTUBRE



S DEL 25º ANIVERSARIO

▼ **JORNADA TECNICA**
ASOCIACION CASTELLANO-LEONESA
Avila, 11 Mayo
Conferenciante: **GUSTAVO ARANZANA**

▼ **JORNADA TECNICA**
ASOCIACION CASTELLANO-LEONESA
Valladolid, 13 Mayo
Conferenciante: **VÍCTOR DEL TIO**

▼ **JORNADA TECNICA**
ASOCIACION CASTELLANO-LEONESA
Valladolid, 14 Mayo
Conferenciante: **SERGIO SCARIOLO**

▼ **4ª JORNADAS DE MEDICINA DEPORTIVA**
ASOCIACION CASTELLANO-MANCHEGA
Miguelturna, 15-16 Mayo
Conferenciantes: **Dr. JULIAN ALVAREZ**
CESAR APARICIO
Dr. SANTIAGO DE LA ROSA
CARLOS GARCIA
Dr. JUAN JOSE LARA
JOSE LUIS LOPEZ

MESA REDONDA: **Dr. VICENTE FERRER**
Dra. LEONOR GALLARDO
Dr. ENRIQUE MADRID
Dr. J. MANUEL MORALES

▼ **SEMINARIO DE ACTUALIZACION EN PATOLOGIA DEPORTIVA EN ATENCION PRIMARIA**
ASOCIACION CASTELLANO-MANCHEGA
Miguelturna, 16 Mayo

Conferenciantes: **Dra. CARMEN LEON**
Dr. FRANCISCO MIGUEL
Dr. JOSE Mª NEIRA
Dr. LUIS PABLO RODRIGUEZ
MESA REDONDA: **Dr. VICENTE FERRER**
Dra. LEONOR GALLARDO
Dr. ENRIQUE MADRID
Dr. J. MANUEL MORALES

▼ **JORNADA TECNICA**
ASOCIACION CATALANA
Barcelona, 25 Mayo
Conferenciante: **MIQUEL NOLIS**

▼ **MESA REDONDA**
ASOCIACION CASTELLANO-LEONESA
Palencia, 30 Mayo
Conferenciantes: **IGNACIO DE CASTRO**
ANGEL GARCIA
ANTONIO HURTADO
RAMON RANERA
EMILIO RODRIGUEZ
DIEGO VALDEGRAMA
ROBERTO VEGA

▼ **X CLINIC DE BASE - DIPUTACION DE ALICANTE**
ASOCIACION ESPAÑOLA
Alicante, 13 y 14 Junio 1998
Conferenciantes: **JAVIER IMBRODA**
PEPE LASO
SALVADOR MALDONADO

▼ **JORNADA TECNICA**
ASOCIACION CATALANA
Badalona, 15 Junio
Conferenciante: **LUIS CASIMIRO**

▼ **II CLINIC DE BALONCESTO CASTILLA - LA MANCHA**
ASOCIACION CASTELLANO-MANCHEGA
Miguel Esteban, 20 Junio
Conferenciantes: **LUIS CASIMIRO**
FEDERICO DE LA CRUZ
EDUARD TORRES

▼ **VI CURSOS D'ESTIU DE L'EDUCACIO FISICA I L'ESPORT - CLINIC DE BASQUET**
ASOCIACION ESPAÑOLA
Barcelona, 25-26 Junio
Conferenciantes: **DOMENECH CAPDEVILA**
RICARD CASAS
JOAN JUNOY
RAFAEL MARTIN ACERO
MARCEL-LI MASSAFRET
MIQUEL NOLIS
JOSEP SOLA

▼ **II CLINIC DE BALONCESTO**
ASOCIACION ESPAÑOLA
Almería, 26-28 Junio
Conferenciantes: **PEPE LASO**
FERNANDO MENDIGUCHIA
MONCHO MONSALVE
ANTONIO ORTA
DIEGO REVUELTAS
DAVID RODRIGUEZ

▼ **V CLINIC DE BALONCESTO "ARUCAS CIUDAD CENTENARIA"**
ASOCIACION ESPAÑOLA
Aruca, 2-4 Julio
Conferenciantes: **JUAN CARLOS ARTEAGA**
ANGEL NAVARRO
LUIS CASIMIRO

▼ **II CAMPUS DE ENTRENADORES "MEMORIAL CARLOS LAHOZ"**
ASOCIACION ARAGONESA
La Almunia de Doña Godina, 3-5 Julio
Conferenciantes: **JOAQUIN BRIZUELA**
MANOLO COLOMA
JOSE LUIS ERENA
ANTONIO GALLO
ANTONIO GIMENO
JUAN PELLEJER
JAVIER SAMPEDRO

▼ **CLINIC INTERNACIONAL "XXV ANIVERSARIO"**
ASOCIACION ESPAÑOLA
Ibiza, 9-12 Julio
Conferenciantes: **HUBIE BROWN**
MANEL COMAS
FRAN FRASCHILLA
AITO GARCIA RENESES
ETTORE MESSINA

▼ **FORUM INTERNACIONAL DE ENTRENADORES**
ASOCIACION ESPAÑOLA
Lloret de Mar, 14-18 Julio
Conferenciantes: **PEDRO MARTINEZ**
ETTORE MESSINA
RANKO ZERAVICA

▼ **JORNADA TECNICA**
ASOCIACION CASTELLANO-MANCHEGA
Albacete, 12 Septiembre
Conferenciante: **ANDREU CASADEVALL**

▼ **JORNADA TECNICA**
ASOCIACION CATALANA
Barcelona, 21 Septiembre
Conferenciante: **JOAN CARLES MITJANA**

▼ **JORNADA TECNICA**
ASOCIACION CASTELLANO-LEONESA
Palencia, 26 Septiembre
Conferenciantes: **MANOLO COLOMA**
RAMON JORDANA

▼ **JORNADA TECNICA**
ASOCIACION MURCIANA
Molina de Segura, 2-3 Octubre
Conferenciantes: **JOAQUIN BRIZUELA**
PEDRO MARTINEZ

▼ **JORNADA TECNICA**
ASOCIACION CATALANA
Barcelona, 27 Octubre
Conferenciante: **SALVADOR MALDONADO**

▼ **CURSO DE PSICOLOGIA Y TACTICA DEPORTIVA**
ASOCIACION ESPAÑOLA
La Coruña, 13-14 Noviembre
Conferenciantes: **JOSE Mª BUCETA**
RAFAEL MARTIN
JUAN CARLOS VAZQUEZ

▼ **JORNADA TECNICA**
ASOCIACION CASTELLANO-MANCHEGA
Daimiel, 28 Diciembre
Conferenciante: **MANOLO COLOMA**

▼ **CLINIC NAVIDAD '98**
Madrid, 22-23 Diciembre
Conferenciantes: **PEPE LASO**
CLIFFORD LUYK
LUIS CASIMIRO
LOLO SAINZ
CARLOS SAINZ DE AJA. □

ON MUNDIAL

Asociaciones Europeas y Mundial de Entrenadores, con la FIBA y con Solidaridad Olímpica. Este es el listado de los actos realizados:

JOSE ALBERTO PESQUERA
CLIFFORD LUYK
EDUARD TORRES
SALVADOR MALDONADO
JOAN Mª GAVALDA
PEDRO MARTINEZ
ALFRED JULBE
JULIO SALAMANCA
JOAN Mª GAVALDA
ALEJANDRO GARCIA RENESES
PEDRO MARTINEZ
LUIS CASIMIRO
JOSE HERNANDEZ
JOSE HERNANDEZ
PEDRO MARTINEZ
JOSE HERNANDEZ
JOSE M. BUCETA
JOSEP LLUIS
JOSE Mª BUCETA



COLECCION DE LIBROS AEEB



CLINIC "MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes
BOSA MALJKOVIC
SANTO COPPA
JIM LYNAM
ETTORE MESSINA
PEDRO MARTINEZ

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "COSTA BRAVA"

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

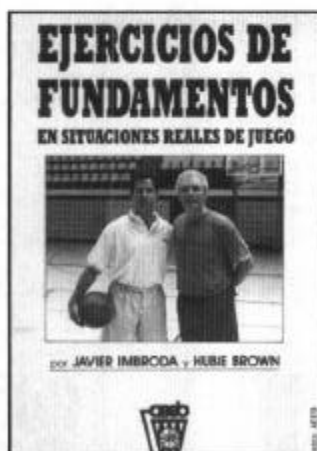
Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "FINAL FOUR"

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO

Por:
JAVIER IMBRODA y HUBIE BROWN
Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por:
ALESSANDRO DEL FREO
Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío



CLINIC "CENTENARIO DEL BASKET"

Conferenciantes
ETTORE MESSINA
LOLO SAINZ
HERB BROWN
GEORGE KARL
PEPE LASO
CHAMA BUCETA
Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

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

OBJETIVOS Y PRINCIPIOS DEL ATAQUE A LAS DEFENSAS EN ZONA (I)

Por **ANTONIO MORENO** (Profesor de Baloncesto INEF Galicia)

El afrontar las defensas en zona ha tenido un amplio tratamiento en los foros de reunión y comunicación entre los entrenadores desde hace tiempo. Iniciamos este pequeño trabajo que lleva implícito una revisión bibliográfica sobre el tema, con la intención de dar a conocer los planteamientos que proponemos para resolver los problemas básicos que plantea dicha organización defensiva.

En primer lugar consideramos interesante conocer cuáles son los objetivos que podemos caracterizar preferentemente como de variación en la utilización del espacio, por los que controlan el balón, frente a las defensas individuales:

- 1) Intenta evitar penetraciones, lanzamientos cercanos al aro, lo que conlleva evitar las situaciones de contraataque.

- 2) Intenta evitar las situaciones de 1c1, especialmente cerca del aro.

- 3) Variar el ritmo de juego, ralentizándolo, de los atacantes.

- 4) Variar la utilización del espacio.

Todo ello a través de una ocupación de áreas más cercanas a la canasta, lo que de hecho varía los espacios disponibles para actuar (la propia posición defensiva preferentemente de cara al balón ayuda en este sentido) y consecuentemente del tiempo disponible para lanzar.

De alguna manera estarán buscando una variación del ritmo de juego, entendido como una disposición que permite lanzar desde lejos con menor presión de tiempo, presión que se incrementa en cuanto se acerque el balón al aro.



Continuando con el planteamiento anterior deberíamos concluir que con buenos lanzadores de larga distancia no deberían representar un gran problema las defensas en zona, ya que de este modo se amplía mucho la zona de actuación de la defensa estando los compañeros en disposición de anotar aún en espacios que les resultarán difíciles de cubrir a la organización defensiva. A pesar de ello nos encontramos en la actualidad que

equipos de alta competición contra adversarios con grandes lanzadores se deciden, y con éxito, por dichas defensas.

Debemos pensar si también en nuestros equipos de jóvenes nos encontramos con este problema y además de no contar con esos grandes lanzadores debemos añadir las dificultades de no tener mucho tiempo para preparar "algo" contra las zonas, para no renunciar a nuestras ideas de dar prioridad a las defensas individuales.

El reconocimiento de que están realizando un sistema defensivo diferente, posiblemente no muy practicado en nuestros entrenamientos, puede y de hecho varía la percepción de nuestras posibilidades, nos obliga a realizar algo diferente. Una de las primeras opciones que plantea en el ataque a sus jugadores Pancotto (1996), es intentar reducir la presión que sobre ellos puede ejercer el tiempo de posesión. Pienso que podemos aprovechar dicho enfoque para recordar a nuestros jugadores que lo único que puede cambiar es la apariencia del sistema defensivo, que nada esencial variará, salvo quizás en las defensas en todo el campo (de las que no nos ocupamos en este momento) y el proceso para afrontar este planteamiento defensivo no es más complicado; posiblemente sea más sencillo, simplemente es un cambio ➡



de reglas en el juego; dicho cambio no permite asegurar un resultado en la dirección que deseamos, lo que sí permite afirmar es que hará más sencillo nuestro "trabajo".

Procuraremos no desviarnos de las ideas básicas de todo ataque (Massimino, 1990; Montero, 1992), que lógicamente serán similares a las que utilizamos contra formaciones individuales. Mientras que contra las defensas individuales, un aspecto prioritario será la construcción, creación de espacios libres de la acción de la defensa, contra las defensas zonales debemos gestionar esos espacios, normalmente desde una distancia más alejada del aro y con menor presión si estamos suficientemente alejados para que los defensores no se apliquen con la intensidad que debieran.

No es necesario más que una visita a canchas de diferentes niveles de competición y edad para darnos cuenta que las dificultades que afrontan los equipos son de diversa calidad, en realidad diferentes problemas.

Las idas y vueltas alrededor de las defensas en zona y el modo de solventar estas dificultades no terminan con planteamientos simplistas, ya que su rendimiento ha ido y se mantiene en diversas categorías y edades de los equipos, por lo que debemos plantear algunas posibilidades para afrontarlas.

OBJETIVOS

1 Mantener la sencillez en nuestros planteamientos para afrontar este sistema defensivo.

Hacer más sencillas las normas de funcionamiento, los objetivos de nuestro ataque, es vital para nosotros, ya que pretendemos complicar la existencia a la defensa y sus patrones de acción no que sus planteamientos nos obliguen a realizar lo que no deseamos, fuera del espacio que preferimos y por los jugadores que consigan bajos porcentajes en esas acciones.

Heathcote (1994) indica la necesidad de incluir en nuestros planes de ataque contra las defensas en zona tanto sistemas como juego libre.

Para ello los jugadores deben estar atentos tanto al balón como a la defensa (Hartman, 1994).

2 Hacer reaccionar a cada defensor.

¿Qué hace reaccionar a los defensores?

Deben conocer, desde una perspectiva práctica de utilización, cuáles son las situaciones que hacen reaccionar a los contrarios cuando controlamos el balón:

a) Lo que hace reaccionar al defensor es "ver" que podemos lanzar con posibilidades de acierto.

b) Dichas posibilidades de acierto se incrementan si tenemos el balón controlado y estamos de "cara" al aro, si miramos al aro con intención de anotar (Bradenburg, 1994).

c) Si estamos en un espacio en el que nuestro porcentaje de acierto es suficientemente significativo para nuestras aspiraciones individuales y/o colectivas.

Algunos autores (Keady, 1987; Massimino, 1990) proponen respectivamente "... jugar siempre contra la defensa...", refiriéndose al sentido de rotación del balón y de los defensores y el segundo añade que "es imprescindible obligar a que los defensores más próximos a la línea de fondo salgan al balón...".

Las formaciones zonales suelen dejar libres los espacios más alejados de la canasta y no sabemos como acercarnos a la canasta y como buscar líneas de pase para hacer llegar el balón a los compañeros con suficiente ventaja. ¿Cuándo será suficiente esta ventaja? Cuando obligue a los contrarios a reaccionar en el espacio y manera que deseamos. Para ello no debemos olvidar que las fintas pueden ayudarnos, como complemento a otros aspectos prioritarios en nuestro objetivo de provocar reac-

ciones en los defensores y de este modo conseguir espacios libres más cerca del aro.

Como indica Adelman (1992) el objetivo es mover el balón rápido y ocupar los agujeros que se crean con el movimiento del balón. Sin embargo (Heathcote, 1994) indica que: "... es un mito que debemos mover el balón más rápido de lo que la zona se mueva. Muchas veces perdemos buenas oportunidades en un ataque contra zona".

Olson (1994) insiste en la necesidad de que el movimiento de los jugadores se realice con un objetivo, con un propósito, ya que sino perdería su finalidad frente a las defensas zonales, que tienden a reaccionar preferentemente al desplazamiento del balón frente al de los jugadores. Añadiendo además que dicho movimiento será eficaz contra defensas de ajuste o combinadas.

3 Buscar la superioridad numérica o posicional, por parte de algún jugador dentro de su "espacio útil".

En realidad la idea básica es la misma que contra las defensas individuales, provocar una situación de superioridad, mediante acciones individuales o colectivas, y así resolver en las mejores condiciones posibles en ese instante o en las operaciones que realice la defensa para impedir una finalización favorable.

Otro instante propicio para lograr esa superioridad es después de cada lanzamiento ya que podemos dirigir a nuestros jugadores "interiores" hacia un área concreta para provocar una situación de inferioridad numérica sobre uno de los adversarios en esa zona.

4 Mantener la continuidad en las acciones de los jugadores.

Como en toda organización, en un momento dado se reparten diferentes roles y por ello no debemos olvidar que el baloncesto es un juego de transiciones casi continuas entre las diversas funciones/objetivos individuales y colectivos determinados esencialmente por el con-



► control del balón; así los objetivos de recuperar el balón después de cada lanzamiento y proteger nuestra canasta no los debemos pasar por alto y debemos plantear en nuestra organización algún procedimiento para conseguirlos (Rebote/Balance).

5. Utilizar al límite nuestros espacios útiles.

Para abreviar definimos el "espacio útil" como la distancia desde la que el porcentaje de eficacia de un jugador es suficiente. Dicho porcentaje debe considerarse para cada equipo y dentro de éste para cada jugador en particular, ya que el nivel considerado varía evidentemente en función de la categoría y de las expectativas individuales y colectivas.

PRINCIPIOS DE ACCION

Según Temprado (1994) son los que: "... permiten responder a la pregunta: ¿qué hacer? o ¿qué debemos aprender a realizar?".

En otras palabras, definen la operación a producir pero no lo que es necesario para realizar una acción eficaz".

1. Provocar la deformación de la estructura defensiva mediante:

- Dificultar la visión simultánea del balón y nuestra posición.
- Mantener el equilibrio entre los espacios ocupados fuera y dentro del perímetro defensivo.
- Invasión de la zona delimitada por la posición de todos los defensores y
- Estirar la defensa ocupando (utilizando) la mayor superficie "útil" de todos y cada uno de los jugadores.

Todo ello para asegurar una disminución de la "densidad" defensiva bajo el principio rector de ocupar, gestionar de forma equilibrada el espacio de juego; es decir, mantener la separación entre los jugadores del equipo que tiene posesión del balón para impedir en todo momento que un sólo defensor pueda controlar a dos atacantes.

Crumm (1983) y Rothstein (1987) proponen situar inicialmente a los postes por detrás de la última línea defensiva, atacar la defensa desde atrás. La necesidad de hacer llegar el balón al interior de la defensa se hace más evidente para tener más opciones de anotación desde diferentes espacios y dar más tiempo a nuestros compañeros para realizar un lanzamiento en sus "espacios útiles".

Para ello proponemos una distribución de los espacios de actuación, de forma parecida a la planteada frente a las defensas individuales (Montero, 1992), espacios que deberán variarse si se produce un ajuste por parte de la defensa.

2. Claridad en las secuencias decisionales después de la pérdida del control del balón.

Asignamos responsabilidades claras a cada jugador para obtener un segundo lanzamiento, indicando incluso un porcentaje de ocasiones y situaciones en las que podrá dicho jugador intentar recuperar el balón en el aro contrario (Wilkes, 1982; García Reneses, 1993) proteger nuestra canasta y evitar el avance, incluida aquí la presión sobre el primer pase, si fuera necesaria.

3. Disponer del tiempo necesario para realizar un lanzamiento en un "espacio útil".

A pesar de intentar no entrar en las formas de manifestar sus habilidades los jugadores, proponemos desde los primeros momentos la utilización de la parada en un tiempo (2 manos hacia el balón como señal

de cuáles son nuestras prioridades); pensamos que esto facilita la rapidez en la orientación a la canasta y presenta el mayor número de opciones para iniciar los movimientos de arrancada (Gamba, 1990).

PRINCIPIOS OPERATIVOS

Temprado (1994) los define como: "... las condiciones directas del resultado buscado, lo que se debe hacer para conseguirlo. La función de los principios operativos es responder a la pregunta "¿cómo hacerlo, cuándo y en qué condiciones?". Permiten planificar y programar la acción".

1. Mantener 3 líneas de pase en todo momento en el lado del balón.

Una forma de concretarlo en la práctica es intentando invadir la defensa (Diagrama 1), llevando el balón hasta la zona del poste alto, entre líneas defensivas y tener, siempre que el balón llegue a esa posición, 3 líneas de pase por debajo de la posición del balón para nuestros compañeros que estarán esperando ese pase, lo que encadenará los acontecimientos en el sentido que planteamos anteriormente (Diagrama 2). Crumm (1983) propone este modo como especialmente efectivo para atacar las defensas 2-3.

2. Tener el control del balón dentro de un "espacio útil" para cada jugador y siempre que sea posible orientados hacia la canasta y con los dos pies en el suelo.

Una propuesta interesante para el jugador sin balón, especialmente ►

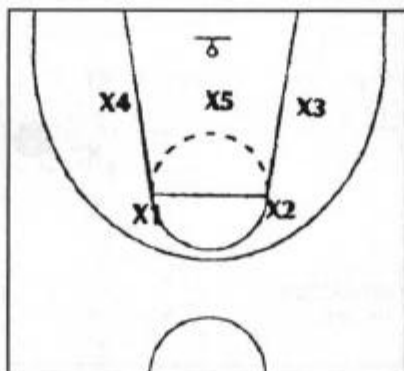


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2



► exterior, es que permanezca en las proximidades de su "espacio útil" pero fuera de él (Barros, 1994); para atacar el balón y recibirlo, activamente en un espacio que ya pueda ser eficaz para él.

③ Atacar la estructura defensiva desde atrás, cortando, para hacer llegar el balón dentro de la estructura defensiva, sobre todo al poste alto.

¿Cortar de lado a lado o al interior de la zona? ¿Por qué?

Frente a los "sistemas" que plantean el ataque a las defensas en zona con amplios desplazamientos de los jugadores, especialmente los aleros cortando de un lado a otro, pensamos que dichos movimientos no favorecen, entre otras, nuestras intenciones de que los jugadores estén orientados al aro y en disposición de lanzar en el instante de recibir el balón.

Debemos pensar igualmente si las situaciones de pasar y cortar tan habituales en muchos equipos para iniciar sus sistemas con vistas a realizar una sobrecarga o buscar una

ventaja en el lado opuesto a la posición del balón, representa en nuestro caso un porcentaje interesante. Si así fuera, desde luego, podemos pensar en mantener estos conceptos.

Heatchote (1994) indica que la posición de un atacante debería ser cerca de la línea de fondo, ya que es el eslabón más débil de la cadena defensiva (Diagrama 3).

Hartman (1994) indica que si pretendemos atacar con efectividad las zonas debemos poder anotar desde tres áreas concretas, que coinciden con las que propone (Rothstein, 1987) para atacar la zona (Diagrama 4).

Nota.- Como podemos observar estos cuatro principios tienen un alto componente de utilización, de gestión, del espacio de juego.

④ Dividir, situando jugadores entre dos defensores entre dos líneas defensivas, en cualquier sentido que sea posible.

Llegando a formar triángulos con sus compañeros y dos adversarios, al tiempo que seguimos manteniendo la línea de pase (Diagrama 5).

⑤ Utilización de bloqueos, tanto directos como indirectos.

Wilkes (1982); Crumm (1983); Sales (1983); Bianchini (1984); Gamba (1986, 1990); Rothstein, 1987); Massimino (1990) y Adelman (1992) proponen la utilización de los bloqueos contra las defensas en zona; nuestra propuesta avanza en esa dirección, buscando situaciones de ventaja de 1c1 (Rothstein, 1987) o 2c1, sobre todo cuando el balón cambia de lado.

Los bloqueos a utilizar serán, preferentemente, indirectos tanto sobre los jugadores que forman el perímetro de la defensa como sobre los que están en el centro de la misma (Diagrama 6).

Cousy (1983) indica que las defensas en zona tienden a ajustarse a una serie de posiciones; un defensor sobre el balón, otro sobre el poste alto y un tercero cerca del aro para evitar bandejas o cortes desde el lado de ayuda. De esta forma, es fácil determinar la posición de tres defensores, conocimiento que, evidentemente, puede ►

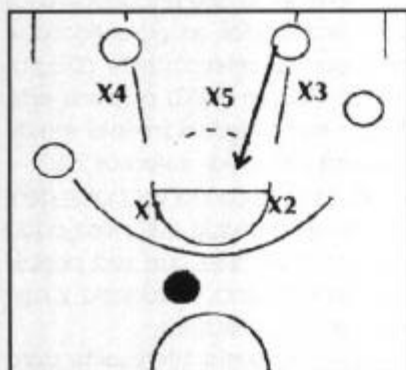


DIAGRAMA 3

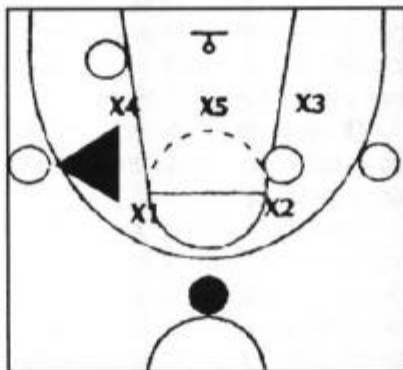


DIAGRAMA 5

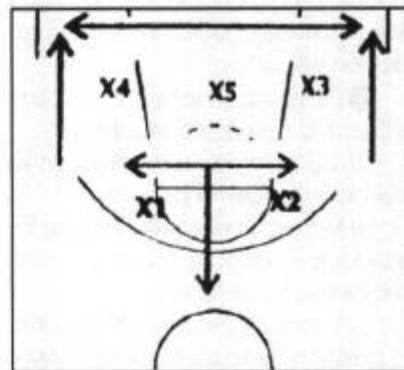


DIAGRAMA 7

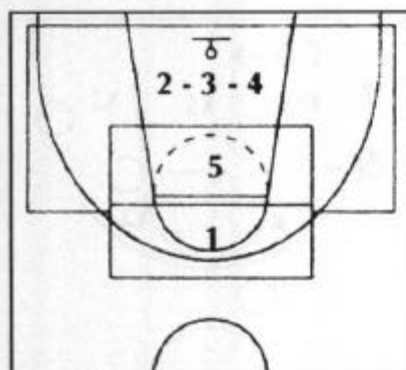


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 8



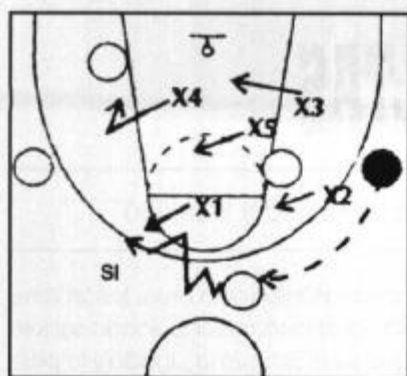


DIAGRAMA 9

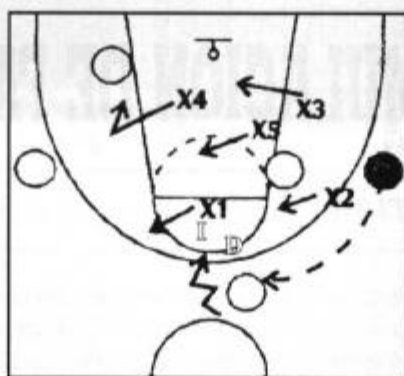


DIAGRAMA 10

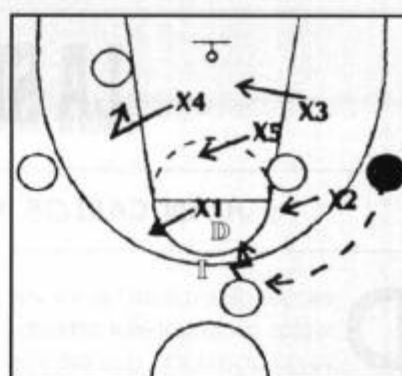


DIAGRAMA 11

mos aprovechar para realizar los bloqueos que nos puedan interesar.

6 Utilizando jugadores que puedan actuar eficazmente en dos espacios diferenciados.

Dicha posibilidad nos permitirá efectuar buscar mejores combinaciones para afrontar una estructura defensiva concreta, para conseguir ventaja sobre algún defensor en concreto. Para ello determinamos unos espacios en nuestra organización, que correspondiendo básicamente a unas funciones, el tener la posibilidad de intervenir eficazmente

en varios de ellos nos permitirá más y mejores opciones (Diagrama 7).

7 La utilización del dribbling contra las defensas en zona.

Cuando hemos utilizado este planteamiento no utilizamos el bote salvo para realizar algunas veces el cambio de lado del balón por el perímetro o dos botes como máximo para penetrar. El jugador atrasado, mas alejado del aro, cuando intentar invadir la defensa, debe realizarlo de manera que provoque una contracción de la defensa, evitando rodear en todo lo posible.

(Diagrama 8 y 9).

En esta situación también debe mantener el balón lo más alejado de los defensores. Para ello proponemos que el avance lo realice lateralmente, así podemos dejar a un defensor detrás y provocar una situación más clara de ventaja numérica (Diagrama 10 y 11).

Gamba (1990) propone, cuando penetramos, el no intentar pasar por el punto medio de los defensores, sino tomar como referencia el hombro interior de uno de los defensores implicados. □

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

COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACION

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

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

LOS MEJORES SERÁN PREMIADOS

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



LA SIMULACION DE FALTAS

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

Después de explicar las nuevas reglas en el anterior artículo, voy a abordar la que creo es posiblemente una de las asignaturas pendientes del arbitraje actual.

La simulación de faltas, podríamos definirla como *la realización de acciones con la finalidad de engañar al árbitro para obtener una ventaja al ser sancionado el contrario con una falta personal inexistente*. En la competición ACB, al actuar tres árbitros, y por tanto existir un mayor control de las acciones a juzgar, el número de errores arbitrales provocados ha disminuido. Sin embargo, en el resto de competiciones y, para desgracia de los amantes de este deporte, éstos se producen en demasía.

Si bien para algunos, desde un punto de vista práctico, es correcto intentar y conseguir que un jugador contrario se cargue con una falta, desde un punto de vista teórico y táctico no es del todo correcto, pues, el invertir un porcentaje del tiempo de entrenamiento en ensayar estos actos va en detrimento de la mejora de la técnica individual. Sin duda se trata de *"pan para hoy y hambre para el futuro"*.

Quizás los jugadores prefieran una buena simulación a un buen trabajo defensivo; el motivo es fácil, les sale más rentable y es más fácil y divertido.

Justo en esta dicotomía es donde debe incidir la labor del entrenador; no ha de ser importante el que puntualmente pueda ser válido, lo importante ha de ser la mejora de la técnica individual, sobre todo cuando estamos hablando de jugadores en etapa de formación. La progresión técnica de los jugadores que se dedican a ensayar este

tipo de argucias a la larga es inferior a los que no lo practican. Si recordamos los fundamentos de este nuestro juego, veremos que la destreza corporal y la coordinación motriz es primordial para una correcta evolución física y técnica de los jugadores que nos traiga de regreso el baloncesto que algunos deseamos ver.

Quizás esté derivando hacia una cuestión que no quiero tratar ahora y que ya trataré algún día en otro artículo, "El estilo de juego que en general se practica y el arbitraje aplicado a éste". Sin duda este tema daría para un gran debate al analizarse desde distintos puntos de vista y existir diferentes formas de entender el baloncesto.

Volviendo al tema central de este artículo, la simulación de faltas, los árbitros han de evitar sancionar las simulaciones y así no perjudicar al jugador que no hace nada incorrecto. Para conseguirlo han de trabajar los siguientes aspectos:

- 1) Conocer el juego en general y la técnica individual.
- 2) Estar cerca de las situaciones y tener siempre dentro del campo visual el espacio donde se puede producir el contacto.
- 3) Recordar que muchas veces la mejor decisión es no pitar.
- 4) Conocer y localizar los jugadores que realizan este tipo de acciones.
- 5) Si existe duda, no sancionar. Hay que abstenerse de señalar una falta sino se está seguro de que lo sea.
- 6) Avisar al jugador que realiza simulaciones de que, de no ser situaciones claramente punibles, no las vaís a señalar.
- 7) Respetarse mutuamente las

zonas de influencia entre los árbitros; si el otro está mejor ubicado seguro que ve más clara la jugada y la posibilidad de error será menor.

8) El árbitro principal debe hablar con su compañero si cree que se están produciendo este tipo de situaciones.

Uno de los objetivos del arbitraje actual debe ser erradicar este tipo de situaciones, que conllevan mucha confusión y generan continuas quejas de los jugadores y del público en general. El "picar" de forma puntual quizás sea difícil de evitar, ya que siempre se nos puede engañar en un instante determinado, pero esto no ha de conllevar la pérdida del control del partido ni suponer que se esté realizando una apreciación general deficiente. Por contra la verdadera lacra en el baloncesto actual es el ir cayendo de forma sistemática, lo que normalmente degenera la calidad de los partidos haciendo proliferar situaciones de difícil resolución como son:

1) *Contacto del reboteador en la espalda.*

Este tipo de acción se produce cuando el jugador defensor, que obtiene una posición entre el aro y el contrario, nota el contacto de éste en su espalda y, en la acción de saltar hacia el rebote, el defensor no salta hacia arriba si no hacia delante como si le hubieran empujado; normalmente se acompaña de un gesto con los brazos.

Si el árbitro que está debajo del cesto, árbitro de cabeza, no tiene la perspectiva de la espalda del defensor, sólo ve a un jugador caer o "volar" y piensa que le han empujado.

2) *Juego 1c1 de los bases.*

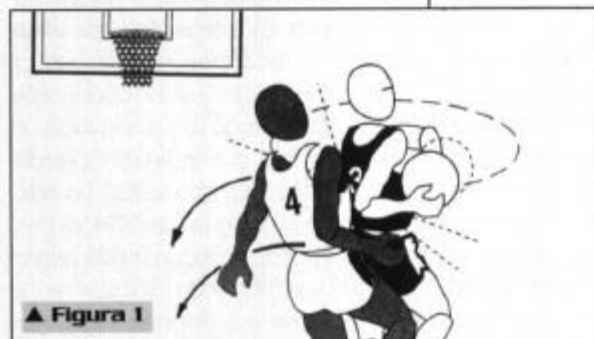


El jugador defensor se acerca casi contactando o llegando a contactar con su torso contra el cuerpo del atacante, y cuando nota el movimiento de éste hacia él se deja caer. Normalmente los defensores incluso levantan las puntas de los pies, quedándose sólo con los talones en contacto con el suelo para hacer más llamativa la caída.

Una buena referencia para no caer en este error, es el movimiento de los brazos del defensor: si éste es hacia arriba normalmente es un engaño pues se utiliza éste movimiento para impulsarse.

3 Juego del pívot medio-bajo al girarse.

Es muy similar a la anterior sólo que la realizan cerca de aro jugadores de gran tamaño. Normalmente el atacante recula hacia el aro o simplemente se gira para fintar o tirar, momento que el defensor aprovecha para dejarse caer. En este caso las caídas suelen ser espectaculares, *Figura 1*.



▲ Figura 1

4 Agarrón y empujón en el corte de un jugador.

Quizás este tipo de acciones son de las más difíciles de juzgar dado que tienen lugar lejos del balón y que en muchas ocasiones es el propio atacante quien hace la falta y la simulación, *Figura 2*. Distinguiremos dos situaciones:

Caso 1: El jugador atacante corta de un lado al otro pasando por dentro de la zona restringida, o por fuera de ella, siendo agarrando, ya sea por los brazos o por el

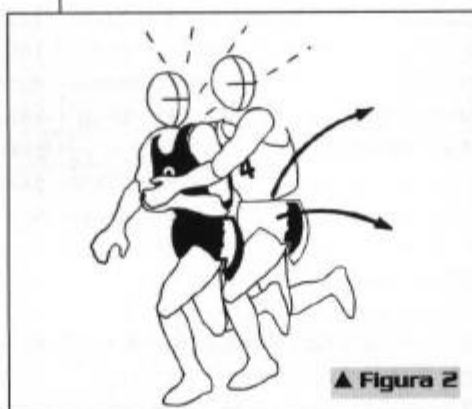
cuerpo, por el contrario que encuentra a su paso dificultándole el movimiento natural de su trayectoria. Aquí debemos recordar que para defender a un jugador hay que darle un "tiempo de distancia" como marca el reglamento de juego. El atacante, al hacer el movimiento final antes de la recepción del balón, intenta sacarse de encima el contacto que sufre y entonces el defensa aprovecha para tirarse, o hacer un gran movimiento como si le hubieran empujado.

Caso 2: Igual movimiento que el anterior con la diferencia, que en este caso es el atacante el que tiene bloqueado al defensor, ya sea con el brazo o abrazándole el recorrido, haciendo un gran gesto al final con brazos y cuerpo.

5 No superar correctamente un bloqueo.

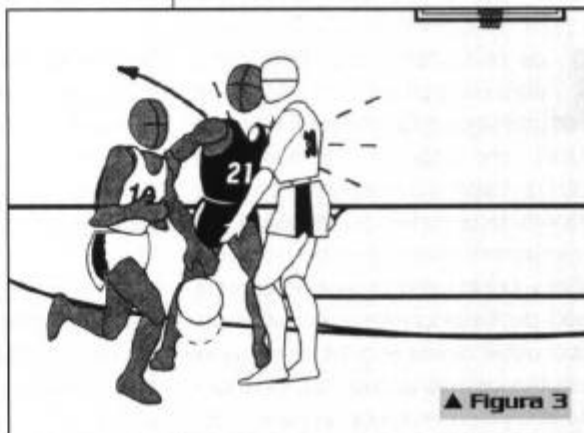
Un jugador puede superar un bloqueo de diferentes formas cambiando el jugador defendido, pasando el bloqueo por delante o por detrás. Pero todos estos movimientos requieren

entrenamiento y esfuerzo; resulta más fácil



▲ Figura 2

simular una falta del contrario que, de no sancionarse, cuanto menos sirve para justificarse con el entrenador por no haber superado el bloqueo. La simulación tiene lugar cuando el jugador bloqueado se abraza al jugador que le hace el bloqueo moviéndolo, *Figura 3*. Haciendo después un movimiento exagerado como si lo hubiera des-



▲ Figura 3

plazado en la acción. Sin duda este tipo de acción sirve para aumentar las protestas del público y crear un ambiente más presionante para los árbitros.

6 Jugador en acción de tiro.

Un jugador en acción de tiro que ve que un defensor viene hacia él, abre las piernas hacia delante o lateralmente, buscando trabarse con él y caer al suelo. Realmente hay grandes especialistas de este tipo de acciones que son por cierto muy difíciles de arbitrar.

Sin duda me dejo algunos ejemplos de simulación y, estoy seguro, con el tiempo se inventarán otros de nuevos. No he pretendido dar ideas, sólo he querido alzar la voz contra lo que creo va en contra del espíritu esencial de este juego y de la destreza corporal, y lo que ello supone. Soy partidario de que los entrenamientos sirvan para trabajar los aspectos físicos y técnicos que permitan poder responder a cualquier acción de un contrario dentro de los límites que marcan el reglamento y den brillantez a nuestro juego. □



EL CONOCIMIENTO DE LAS REGLAS DE JUEGO Y SU TRANSICION A LOS JUGADORES

Por **JESUS GASCON** (Entrenador Superior y Arbitro de Baloncesto)

Las presentes líneas tiene como punto de partida la aceptación de una evidencia: la importancia que tiene, para todos aquellos que practican un juego o un deporte, el conocimiento de las normas por las que se rige. El reglamento fija los límites de lo permisible y, por lo tanto, determina la actividad de los jugadores y entrenadores, que debe ajustarse a las condiciones estipuladas para su práctica, y establece el marco de actuación de los árbitros, encargados de vigilar el cumplimiento de las reglas y de sancionar a los infractores de las mismas.

Así pues, conocer las reglas del baloncesto supone ser consciente de lo que se puede o no se puede hacer cuando practicamos nuestro deporte. Esto, que ya es importante de por sí, conlleva además una serie de ventajas que todos los entrenadores deben tener en cuenta:

- ✓ En primer lugar, ayuda a conocer las características del juego, el tipo de esfuerzo que exige, las cualidades físicas que se requieren y las habilidades técnicas necesarias para practicarlo con éxito. Sin lugar a dudas, esto facilita la adecuación de la metodología de entrenamiento a los límites impuestos por las reglas de juego y, como consecuencia lógica, contribuye a lograr el máximo rendimiento físico y técnico de los jugadores.

- ✓ Desde un punto de vista meramente técnico, los entrenadores que conocen bien el reglamento están en mejores condiciones de aprovechar todas las posibilidades que éste ofrece. En una palabra, pueden preparar a sus equipos para jugar al límite de lo permitido. Un ejemplo ilustrativo de esta acti-

tud son las defensas agresivas, generadoras de abundantes polémicas en todas las épocas, pero también el famoso traspies, que tantos quebraderos de cabeza ha dado a los defensores y a algunos árbitros en temporadas pasadas.

- ✓ Además, el dominio de las reglas de juego coloca a todos los participantes en igualdad para defender los propios intereses y ayuda a no incurrir en errores que benefician al rival, como, por ejemplo, pedir un tiempo muerto a deshora -que no nos será concedido-, lo cual puede evitarse conociendo las normas que rigen la concesión de tiempos muertos registrados.

- ✓ Incluso, en íntima relación con el punto anterior, un conocimiento exhaustivo del reglamento facilita la equiparación de los entrenadores con los árbitros, que son, por definición, quienes mejor deben dominarlo. Ello es importante a la hora de reclamar la atención de los colegiados ante posibles errores, que de otra manera quedarían sin rectificar y podrían afectar de modo directo a la resolución del partido. Y tampoco está de más traer a colación la lamentable imagen que proyecta quien protesta jugadas del todo legales, como pueden ser botar el balón por encima del hombro o avanzar rodando el balón, creyendo que constituyen una violación de las reglas de juego.

- ✓ Por último, en un deporte vivo como el baloncesto, en cuyo reglamento se introducen constantes modificaciones, resulta fundamental estar al día de los cambios en las reglas, a fin de adecuar nuestra metodología al momento actual y no caer en errores anacrónicos. Recurriendo a un caso extre-

mo, es fácil imaginar las limitaciones que un equipo tendría en la actualidad en caso de que su técnico ignorase la existencia de la línea de tres puntos.

Dada la importancia de conocer el reglamento como factor para mejorar el nivel de juego de los equipos, todos los entrenadores debemos plantearnos cómo profundizar en este aspecto de nuestra formación. Los siguientes son algunos posibles caminos, aunque seguro que el lector sabrá encontrar otras vías para cumplir con dicho objetivo.

- ✓ Evidentemente, el primer medio a nuestro alcance es el propio estudio del reglamento. Resulta fundamental conocer su letra. En este sentido, las abundantes correcciones introducidas en 1994 con respecto a redacciones anteriores han facilitado su comprensión. Es de desear que, al margen de las modificaciones técnicas que la FIBA ha introducido en su Congreso de 1998, se continúe prestando atención a este aspecto y se siga haciendo hincapié en la necesidad de que el texto de las reglas de juego sea cada vez más coherente y de más fácil lectura.

- ✓ Por supuesto, conocer la teoría no lo es todo. Se hace imprescindible ver partidos de baloncesto. Y cuantos más, mejor. Pero siempre con espíritu crítico y constructivo. Afortunadamente, los medios técnicos existentes en la actualidad han ampliado de forma considerable la posibilidad de ver partidos por televisión, lo cual, sumado a la asistencia a partidos en directo y a ese inestimable recurso que es el vídeo, constituye una ayuda fundamental para conocer las normas que rigen el juego del baloncesto. Y, además, para llegar a comprender lo que el propio reglamento denota...



mina "el espíritu de las reglas".

✓ Una tercera posibilidad consiste en asistir a cursos, clínicas, campus y charlas, en los que habitualmente se genera un enriquecedor intercambio de opiniones sobre temas técnicos.

✓ Mención aparte merece la comunicación entre entrenadores y árbitros, que a mi juicio es poco aprovechada por aquéllos para consultar las dudas que sobre cualquier punto del reglamento puedan tener. A mi modo de ver, tal circunstancia puede deberse a la escasa predisposición -salvo excepciones- mostrada por unos y otros al diálogo. Sin embargo, en casi todos los partidos se producen jugadas que merecerían un intercambio de opiniones. Y a todos nos ha surgido en ocasiones alguna duda que somos incapaces de resolver. Al igual que se ha indicado en el punto anterior, esta vía, cuando es bien utilizada, ofrece frutos muy enriquecedores.

✓ Por último -y esto también es una opinión personal-, resultaría interesante que todos los que participan en partidos de baloncesto pasasen, siquiera de forma ocasional, por la experiencia de arbitrar un partido de baloncesto. Sin entrar a valorar otro tipo de cuestiones, ponerse detrás de un silbato obliga a identificar, de modo muy preciso y en una fracción muy pequeña de tiempo, las acciones expuestas en el reglamento, discriminando entre las que se ajustan a su espíritu y las que son merecedoras de una sanción. La consecución de este objetivo, que sin duda ofrece dificultades, debe ser considerada como una muestra apreciable del conocimiento de las reglas de juego. Y ello, como ya se ha indicado, ha de acabar redundando en la mejora del rendimiento de los equipos.

Hasta aquí se ha hablado de la necesidad de conocer las reglas de juego. Sin embargo, para un entrenador resulta tanto o más importante ser capaz de transmitir los conocimientos que posee. En este sentido, conviene subrayar el papel del entrenador como catalizador de la información que reciben sus jugadores, especialmente en casos de convivencia estrecha y prolongada. Además, no hay que olvidar que,

sobre todo en categorías de formación, niños y jóvenes imitan constantemente comportamientos y actitudes. De ahí que los entrenadores debamos ser conscientes de que buena parte de lo que nuestros jugadores acaben sabiendo sobre las reglas de juego va a depender de lo que seamos capaces de enseñarles sobre el tema. Y, por supuesto, su comportamiento en la cancha va a estar íntimamente ligado a nuestra actitud en el banquillo. En este sentido, nunca se insistirá lo suficiente en la importancia de la labor formativa de los entrenadores, cuyo éxito debe medirse por su capacidad de forjar personas, no sólo buenos jugadores.

A la hora de transmitir sus conocimientos sobre las reglas de juego, el entrenador debe preguntarse qué debe enseñar y cómo debe enseñarlo. Parece fuera de lugar recordar que no se trata de impartir lecciones magistrales donde queden de manifiesto las excelencias teóricas del disertador. Antes al contrario, hay que insistir en cuestiones básicas, sobre todo cuando se trabaja en categorías de formación, y adoptar como método fundamental el juego. En estas edades resulta primordial asentar unas bases sólidas que aseguren la posibilidad de seguir progresando desde el punto de vista técnico y personal, y los juegos son un instrumento eficaz para conseguirlo. A modo de sugerencia, he aquí algunos objetivos que los entrenadores deberían incluir en sus programaciones:

a) Desde el punto de vista técnico:

- ▶ Qué acciones son falta y cuáles no.
- ▶ Cuándo se comete una violación.
- ▶ Cómo se pone el balón en juego.

b) Desde el punto de vista formativo:

- ▶ Respeto a los contrarios y a los árbitros.
- ▶ Capacidad de autocrítica.
- ▶ Comportamiento deportivo.

Por supuesto, la forma en que han de transmitirse los conceptos enunciados ha de variar de acuerdo a la edad de los jugadores. En todo caso, siempre se ha de avanzar desde lo más elemental a lo más complejo, y desde casos particulares y concretos a ideas generales. Para ello se hace preciso descomponer cada apartado y trabajar uno a

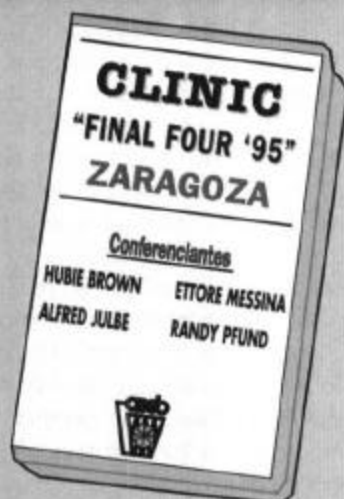
uno todos los elementos resultantes. Así, por ejemplo, después de identificar cada una de las acciones que constituyen una violación, el entrenador debe elaborar juegos y ejercicios que le permitan enseñar a sus jugadores cuándo se comete este tipo de infracción. O, mejor aún, que ayuden a los niños a jugar sin cometerlas.

Naturalmente, no se trata de enseñarlo todo al mismo tiempo. Por seguir con el ejemplo citado, creo que es más eficaz comenzar por las violaciones más habituales y dejar de lado en principio aquéllas que se cometen con menor frecuencia o que, con arreglo a la categoría en que se trabaja, son prácticamente inexistentes -por ejemplo, en categoría alevín, las intercepciones de balón tras un tiro a cesto-. En el caso de los niños es básico el empleo de juegos, mientras que a mayor edad pueden introducirse ejercicios específicos en los que se practiquen fundamentos relacionados con las reglas del baloncesto. En último término, como ya se ha apuntado líneas más arriba, puede resultar interesante hacer que los jugadores arbitren algún partidillo de entrenamiento, siempre que éstos formen parte de la metodología habitual del entrenador.

Para concluir, creo oportuno volver a insistir en la importancia de conocer el reglamento y en la necesidad de transmitirlo a los jugadores. Al fin y al cabo, durante el tiempo que dura un partido de baloncesto todos los participantes se introducen en un mundo aparte, distinto de lo cotidiano y regido por sus propias reglas. Ignorar o infringir éstas supone nada menos que no poder seguir jugando. Como escribió el historiador holandés Johan Huizinga, hace ya más de medio siglo, "Las reglas de juego, de cada juego, son obligatorias y no permiten duda alguna (...). En cuanto se traspasan las reglas se deshace el mundo del juego. Se acabó el juego. El silbato del árbitro deshace el encanto y pone en marcha, por un momento, el mundo habitual. De nuestras propias acciones depende que ese "mundo habitual" interfiera lo menos posible en el "mundo del juego", respetando su vida propia. □



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).

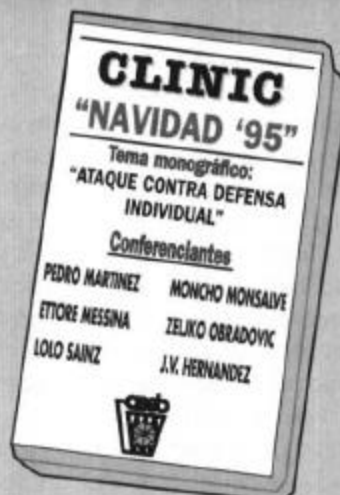
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



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).

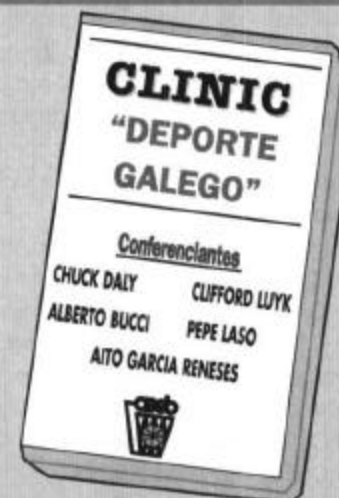
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



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).

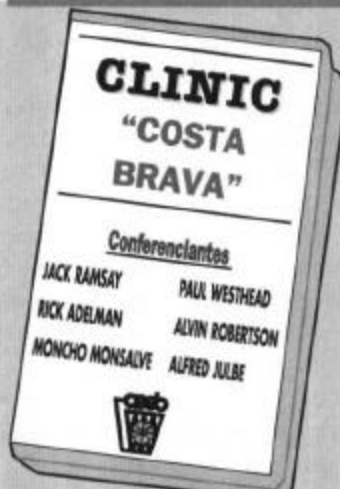
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío

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

CENTRO MEDICO COMO ORGANISMO (I)

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

Un Centro Médico Deportivo como primera pauta debe estar bien estructurado tanto personal como funcionalmente.

La norma general para esta estructuración puede ser la siguiente:

- ◆ Director médico, quien debe coordinar la labor de todos los componentes del centro.

- ◆ Cuerpo médico de especialistas formado por:

- Traumatólogos y ortopedia, tanto para la prevención como resolución de todos aquellos problemas que se puedan apreciar.

- Médicos deportivos y fisiología del esfuerzo, para poder valorar la condición física y elaborar todos aquellos estudios que puedan mejorar la condición de los deportistas.

- Medicina interna.

- ◆ Personal de rehabilitación, íntimamente unido al cuerpo anteriormente mencionado; está formado por:

- Fisioterapeutas

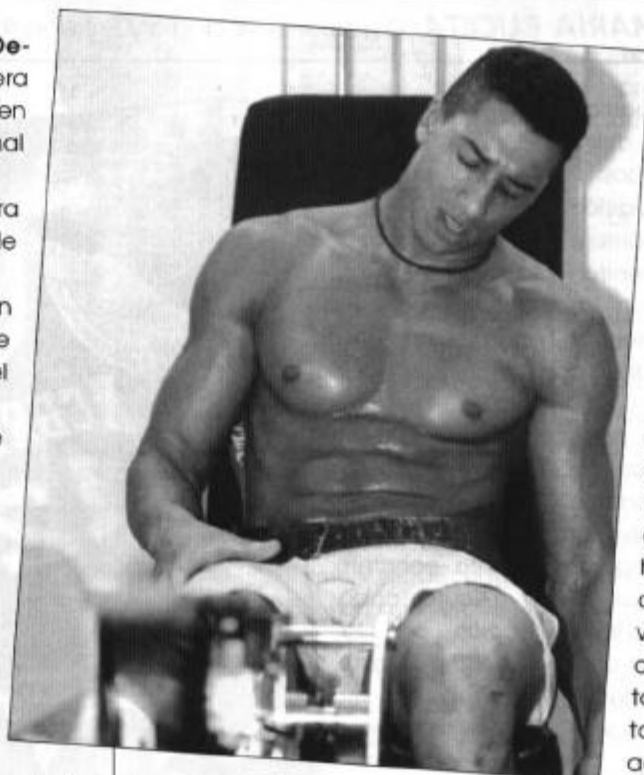
- Masajistas

- Recuperadores

- A.T.S.

Este cuerpo debe intentar la reincorporación a la práctica deportiva, y por supuesto a la vida normal, del paciente, mediante una reeducación física apropiada a las condiciones de trabajo específicas en el menor tiempo posible.

- ◆ Personal administrativo, quien tiene que gestionar toda la labor de informatización diaria de todo lo acontecido en dicho centro con el



fin de poder elaborar un informe detallado y con un seguimiento exhaustivo de cada paciente.

Todo el personal anteriormente mencionado se estructura funcionalmente de la siguiente manera:

- ◆ Recepción de enfermos; a partir de aquí se realiza una filtración de pacientes.

- ◆ Consultas médicas con los médicos especialistas.

- ◆ Sala de recuperación, compuesta por:

- Electroterapia

- Cinesterapia y tratamiento propiocepción.

- Masoterapia

- Laserterapia

- Ultrasonido

- Fisioterapia respiratoria

- Terapia ocupacional

- ◆ Sala de curas

- ◆ Hidroterapia

- ◆ Sala de fisiología

- Valoración de fuerza (isocinetico)

- Unidad de fisiología

- ◆ Gimnasio

- ◆ Administración

Con todo esto se quiere dar una atención personalizada y especializada a todos aquellos deportistas que precisen tratamiento o consejo médico. Se trata de poder prevenir mediante una educación sanitaria adecuada, normas de vida higiénico dietéticas, planificación del entrenamiento, vacunación, reconocimiento de pretemporada, calentamiento, estiramientos, evitando aquel deporte no aconsejable, estudiando el deporte en edad de crecimiento, etc.

Toda esta labor entre médico, fisioterapeutas, recuperadores, técnicos y preparadores físicos debe estar íntimamente unida con el fin de coordinar un seguimiento y lograr el máximo rendimiento de los profesionales para poder formarles y asesorarles en sus funciones. Esto se logra mediante una sesión clínica diaria donde se discuten todas las pautas a seguir, por cada persona.

La actualización informativa diaria es algo primordial para la completa formación de los componentes del centro (participación en Congreso y conferencias, cursos especializados, etc...), ya que en el área médica la reincorporación de nuevas técnicas es constante. □



Llegado este punto, el deportista, de manera automática y en la medida que lo haya aprendido, suele atender a los estímulos apropiados, interpretar la información correctamente y decidir con acierto dentro de los límites de su capacidad, alcanzando su rendimiento el máximo nivel posible en función de sus habilidades deportivas y de su estado de forma. El nivel de activación que suele coincidir con este funcionamiento mental beneficioso y este rendimiento elevado, se denomina nivel de activación óptimo.

Sin embargo, si la activación continúa aumentando, el enfoque atencional seguirá reduciéndose, hasta llegar un momento en el que también ignorará estímulos que son relevantes para el rendimiento; lo que coincide, en muchos casos, con una interpretación sesgada de la información recibida (en parte por falta de datos; en parte por la disposición cognitiva, claramente predominante, que suelen propiciar el exceso de motivación o de estrés que subyacen a la activación elevada), y con una deficiente toma de decisiones (en este caso, como consecuencia de los déficits atencionales y de interpretación de la información, y de las respuestas emocionales y estados de duda que pueden originarse).

Este funcionamiento mental defectuoso, al igual que el funcionamiento, también defectuoso, que tiene lugar en presencia de una activación baja, y a diferencia del funcionamiento apropiado que suele estar presente coincidiendo con el nivel de activación óptimo, perjudica el rendimiento de los deportistas durante los periodos de participación activa, por lo que resulta trascendente la autorregulación del nivel de activación para mejorar las posibilidades de rendimiento durante estos periodos.

Asimismo, el nivel de activación afecta al funcionamiento corporal de los jugadores, influyendo, entre

otras funciones, sobre la tensión muscular, la movilización de energía y la coordinación motriz. El nivel de activación óptimo, por tanto, además de propiciar el mejor funcionamiento mental posible, favorece, también, el mejor funcionamiento corporal posible a través de su influencia positiva en las funciones apuntadas.

EL NIVEL DE ACTIVACION OPTIMO

Es decir, que el nivel de activación óptimo es aquél que, en cada caso particular, favorece el mejor funcionamiento mental y físico del jugador dentro de sus limitaciones, mediante su influencia positiva sobre variables mentales y corporales, pudiendo estar presentes niveles de activación por debajo o por encima del nivel considerado óptimo que, al contrario que éste, propician un funcionamiento mental y físico deficitarios.

Básicamente, el nivel de activación óptimo será diferente en función de la tarea deportiva a realizar y del deportista que debe realizarla. Para algunas tareas y/o deportistas, el nivel óptimo será elevado en términos absolutos y para otros ocurrirá lo contrario. Lo importante, por tanto, es que cada deportista aprenda a autoevaluar su propia activación, detectar cuál es su nivel óptimo en cada situación concreta en la que debe rendir y, a partir de estos conocimientos, utilizar estrategias de autorregulación que le ayuden a conseguir el nivel de activación deseado; es decir, a incrementar la activación presente cuando se encuentre por debajo del nivel óptimo, disminuirla cuando se sitúe por encima y mantenerla cuando sea la apropiada.

Puesto que lo ideal en los periodos de participación activa suele ser que los deportistas funcionen automáticamente, tendrá una gran importancia que los jugadores lleguen al comienzo de cada uno de estos periodos con un nivel de acti-

vación que se considere óptimo, de forma que su funcionamiento mental y físico sean los más apropiados desde el primer momento. Para ello, los deportistas pueden prepararse, convenientemente, en los periodos inmediatos anteriores.

Posteriormente, es muy conveniente que, cuando sea posible, se eviten todos aquellos estímulos que puedan alterar la activación (e.g. instrucciones inoportunas del entrenador, estar demasiado pendiente del marcador, mirar como lo están haciendo los principales adversarios, etc.); y resultará muy útil emplear estrategias psicológicas apropiadas (e.g. autoinstrucciones) que permitan autorregular la activación cuando, por la razón que sea, ésta no se encuentre en el nivel óptimo deseado.

La necesidad de funcionar lo más automáticamente posible durante estos periodos de participación activa, de nuevo plantea la conveniencia de condicionar las estrategias de autorregulación a los indicadores internos de baja o elevada activación (por debajo o por encima del que se considere, en cada caso, el nivel óptimo) o, si fuera posible, a las situaciones con una elevada probabilidad de provocar estados de activación inadecuados (previamente detectadas, por el propio deportista, mediante la autoobservación). De esta forma, el jugador puede aprender a utilizar, automáticamente, las estrategias más apropiadas, cuando detecte la presencia de los indicadores a los que éstas hayan sido asociadas previamente.

ESTRATEGIAS ATENCIONALES

Al igual que la activación influye en la atención, tal y como se ha señalado, la atención puede influir en la activación en función de los estímulos que atiende. Por ejemplo, atender al marcador cuando se está perdiendo y queda poco tiempo para terminar el partido, tiende a



► favorecer un incremento de la activación, mientras que atender a la ejecución de la tarea concreta en la que se debe rendir, ayuda a autorregular la activación.

Por tanto, teniendo en cuenta la imposibilidad de interrumpir la actividad deportiva durante estos periodos, suele ser muy conveniente utilizar estrategias que ayuden al deportista a dirigir su atención hacia los estímulos relacionados con sus decisiones o su ejecución (la posición de su defensor para desmarcarse; el movimiento del jugador con el balón, etc.). Por ejemplo, se le puede entrenar para que use autoinstrucciones como "concéntrate en lo que tienes que hacer", "atento a tu defensor", "a ver como puedes desmarcarte", etc., como paso previo a dirigir su atención hacia la tarea en cuestión. A veces será necesario algún tipo de autoinstrucción previa muy enérgica, tal como "¡stop!", o una respiración profunda o tensión muscular vigorosa (cuando sean posibles, según sea la actividad deportiva) seguidas de las autoinstrucciones pertinentes. Estas estrategias deben ser entrenadas por el psicólogo deportivo y no por el entrenador, pues su buen uso exige que el jugador sea entrenado convenientemente por un especialista.

En definitiva, entrenar a los deportistas para que mantengan la atención en los estímulos relacionados con sus decisiones y su ejecución, evitando que se fijen en otros que puedan perjudicar su funcionamiento (al desviar su atención de los



estímulos relevantes y alterar su nivel de activación óptimo), tiene una gran importancia en los periodos de participación activa.

En principio, cuanto más prolongados sean estos periodos, más monótona sea la actividad a realizar y/o más eventos estresantes puedan producirse, mayor será la probabilidad de que se presente una actividad mental perjudicial que debería ser controlada (e.g. pensamientos negativos o de duda respecto al resultado final, pensamientos de culpa después de haber tenido varios fallos consecutivos, etc.).

CONTROL DE DESEOS IMPULSIVOS PERJUDICIALES

Entre la posible actividad mental perjudicial, en ocasiones es necesario controlar el deseo del jugador de "querer arreglar urgentemente" algo que antes ha hecho mal, o de

realizar, por cualquier motivo, alguna acción especialmente destacada. Se trata, en general, de un comportamiento impulsivo caracterizado por un enorme "empeño" por hacerlo bien y/o la búsqueda de acciones más "espectaculares" o difíciles que le permitan "compensar" sus errores anteriores o recibir una destacada aprobación de los demás.

En estos casos, pueden resultar muy útiles: la modificación de creencias irracionales que pueden subyacer a este tipo de comportamiento y el entrenamiento del deportista para que no evalúe sus acciones pasadas y se centre únicamente en el presente. Con este propósito, se le puede enseñar a utilizar autoinstrucciones apropiadas junto al reenfoque de su atención en tareas deportivas que dependan de él (e.g. centrarse en los movimientos concretos que tiene que hacer para desmarcarse).

De nuevo en este caso, debe ser el psicólogo deportivo, el encargado de aplicar las técnicas psicológicas que pueden ser eficaces para mejorar el funcionamiento de los deportistas. En otros artículos nos hemos referido a otras estrategias que sí puede y debe aplicar el propio entrenador. Es importante distinguir entre unas y otras estrategias. El entrenador puede incorporar muchas estrategias psicológicas a su método de trabajo, pero no puede abarcar las que, ineludiblemente, por su grado de complejidad, debe aplicar el psicólogo deportivo. □



MANOLO HUSSEIN, DISFRUTAR ENSEÑANDO

Por **MARIO J. HERNANDO**

(Periodista)



Acaba de cumplir 36 años, pero lleva veinte inmerso en el mundo de la canasta. Lo que comenzó como un agradable pasatiempo se convirtió pronto en una excelente y gustosa forma de ganarse la vida trabajando en algo que le apasiona. Actualmente es el inquilino del banquillo del único representante insular de la Liga ACB, del Gran Canaria, club en el que cumple su cuarta temporada consecutiva. Pero hasta llegar a ser profeta en su tierra, este joven técnico, admirador del mítico Bobby Knight,

conoció todas las categorías: minibasket, cadete, juvenil... Además, para recogijo de su palmarés, ocupó el cargo de segundo entrenador, dirigió equipos de Primera División (Cajacantabria) y de Liga EBA (CABA Albacete y Gran Canaria) y buscó, amén de una bocanada de aire fresco que le devolviera la ilusión tras una etapa difícil en su trayectoria deportiva, detalles que le enriquecieron como entrenador en el baloncesto universitario americano. Es Manuel Hussein, un gran comunicador fuera y dentro de la cancha.



¿Qué o quién fue el culpable de que se gane usted la vida hoy en día siendo entrenador de baloncesto?

—Posiblemente fue Pepe Moriana, ex presidente del Claret, quien con su persistencia hizo que dejara de entrenar a equipos de cadetes y juveniles de una pequeña localidad canaria y me incorporara al club que, unos años más tarde, se llamó Gran Canaria. Yo, por aquel entonces, estudiaba y trabajaba y lo de entrenar era un mero hobby. A los 21 años, como tenía por aquel entonces, no pensaba ganarme la vida siendo entrenador de baloncesto. Ni mucho menos.

—A todo el mundo le da por meter canastas. ¿Por qué a usted le dio por intentar dirigir la consecución de esas canastas?

—Porque soy un tío listo y desde muy temprana edad me percaté de que no estaba capacitado para meter canastas (risas). No, al margen de ese defectillo, he de reconocer que a mí siempre me gustó más la faceta instructiva, disfrutaba enseñando. Jugaba con mis amigos y me daba cuenta de que veía el baloncesto desde el punto de vista del entrenador. Resultado: a los 16 años ya era técnico de minibasket. Pero nunca me planteé nada. Me vino todo rodado y hoy, lógicamente, me siento un afortunado por hacer algo que me gusta y que me permite ganarme la vida.

—Categorías inferiores del Claret Las Palmas, su primer club como técnico. Echa la vista hacia atrás, hace ya más de una década, y ¿ve un entrenador muy diferente al que hoy es en la actualidad?

—Mi abuelo siempre me decía que los años te enseñan cosas que no te descubren ni los meses ni los días. Ha pasado mucho tiempo desde mi primer entrenamiento en el Claret y, desde entonces, he madurado gracias a la experiencia personal, lo que ha posibilitado una formación de mi carácter como persona y como entrenador. Está claro

que soy un técnico distinto en algunas cosas que aquel que conocieron un grupo de cadetes, pero igual en los instintos y en la forma de concebir el baloncesto.

—¿Qué conseguía hacer entonces que no logra hacer ahora?

—Creo que, más o menos, lo mismo. Me sigo divirtiendo igual porque intento no adulterar la seriedad del trabajo que siempre he ofrecido a mis jugadores y la ilusión, siempre necesaria, continúa intacta. Lo único que ha cambiado es la ambición porque, quizá, los objetivos son muy diferentes ahora que entonces.

“

El técnico tiene que tener etapas intermedias en su formación y ser segundo entrenador es una de ellas. Descubres algo tan importante para tu futuro como la sintonía del movimiento de afinidad entre los jugadores y el entrenador.

”

—¿Cómo se ve el baloncesto desde abajo, desde la base, desde el otro lado de la presión y la obligación por ganar a toda costa?

—De una forma mucho más liberada de responsabilidad. El entrenador de élite es, casi siempre, el punto de referencia de muchos intereses creados, situación que le hace actuar de una determinada manera. El técnico de base desconoce, por el contrario, ese supuesto y disfruta de una situación más jovial, más divertida, más formativa. Esa es la gran diferencia.

—En 1998 se convirtió en profesional al fichar como segundo entre-



nador del Gran Canaria. ¿Cree que ese es un paso indispensable en la formación de un técnico que aspire a colocarse algún día el cartel ACB?

—Sí, sin duda. El técnico tiene que tener obligatoriamente etapas intermedias en su formación, y ser segundo entrenador es una de ellas. Como decía mi abuelo la caminata más larga empieza siempre con un primer paso. O lo que es lo mismo, dar un salto de un equipo de cantera a uno profesional es algo muy complicado.

—¿Enriquece de verdad ser segundo entrenador?

—Desde mi experiencia personal, he de reconocer que es una aventura muy atractiva de vivir. Ves el baloncesto desde una perspectiva diferente. Eres el nexo de unión entre las ambiciones de los jugadores y la manera de utilizar esas ambiciones por el primer entrenador. Descubres algo tan importante como la sintonía del movimiento de afinidad entre la plantilla y el entrenador jefe, situación que te ayuda mucho a saber como afrontar una relación profesional cuando eres tú el que ocupa el puesto de éste último.

—¿Hasta que punto de frustrante puede resultar ese puesto para un entrenador ambicioso, con ganas de llegar enseguida a la máxima competición?



► —Para mí no fue nada frustrante, aunque es cierto que yo nunca accedí al cargo de segundo entrenador pensando que era un paso previo a ser responsable máximo de una plantilla profesional. Puede ser frustrante para aquel técnico cuyo objetivo inmediato no sea el aprendizaje, el adquirir conocimientos, el continuar su formación. Si tu idea es llegar como sea, sin importarte nada de lo que se quede en el camino, si eres un técnico propenso a sufrir una clara frustración.

—¿Es perjudicial para un técnico joven tener que dar el salto de segundo a primer entrenador a mitad de temporada, inmerso el equipo en una crisis de resultados? A usted le pasó en tres ocasiones: en la temporada 1989-90, sustituyendo a Joaquín Costa en el Gran Canaria; en la campaña 1993-94, relevando al destituido Pedro Zorrúza en el Cajacantabria, y en la temporada siguiente, cogiendo el puesto del dimitido Roberto Orellana de nuevo en el Gran Canaria.

—Digamos que no es lo más conveniente. Conlleva una enorme dificultad. Llegas al equipo sabiendo que algo va mal, que las cosas no funcionan y eso no resulta nada cómodo para alguien nuevo en un trabajo. En mi primera experiencia, cogí el equipo por un compromiso personal con Pepe Moriana, la persona que me dio la oportunidad de ser hoy lo que soy. A mí me ha tocado llegar a los equipos en esa situación y, aunque no sea la forma que te gustaría de llegar, la aceptas sabiendo que se trata de una oportunidad, quizá la gran oportunidad de tu vida.

—¿Cómo se debe afrontar ese cambio de situación tan radical para salir airoso y ganarse la confianza, y por ende la continuidad, del club?

—Camblando la dinámica. Debes olvidarte al principio de trabajar aspectos tácticos y técnicos, e incidir en una reconversión mental del

jugador. Debes trabajar su recuperación mediante un trabajo de motivación, de credibilidad, de autoconfianza. Esos son los primeros pasos que hay que dar, aunque para darte lo primero que hay que hacer es creer en tus fuerzas y sacar tus dotes de psicólogo porque ya tendrás tiempo de descubrir tus armas de entrenador. Nunca puedes ser presa del miedo, porque si lo eres fracasas seguro.

—Algunos compañeros suyos opinan, sin embargo, que el sueño de entrenar en la Liga ACB es antagónico con el sueño de ser entrenador, de tener la oportunidad de desarrollar y poner en práctica todos los conocimientos tácticos.

“
El entrenador debe ser una persona tendente a la autocrítica y la reflexión introspectiva, alguien que intente analizar y descubrir dónde se ha equivocado.
”

—No estoy en absoluto de acuerdo. Un entrenador tiene la necesidad de potenciar los recursos de los que dispone y no veo donde radica la dificultad para que, en determinados momentos, extender ese potencial hacia los jugadores y plasmarlos sobre la cancha. Evidentemente, en algunas ocasiones, te tropiezas con dificultades de mentalidad, de lo que se supone que se debe hacer, de lo que está establecido o de la manera en la que se mueve el baloncesto, pero eso no conlleva ninguna limitación. Las limitaciones te las fijas tu mismo. Si tú te coartas en tu forma de ver el baloncesto y no llevas a la práctica lo que quieres por miedo hacia esto o aquello, acabas sintiéndote mal. Yo hago el baloncesto que me gusta hacer y las únicas limitaciones que tengo son las que tiene todo entrenador: el material humano.

—¿Qué debe reunir un entrenador para llegar a la Liga ACB y, lo que es más importante, para permanecer en ella?

—Formación, talento y, sobre todo, resultados positivos.

—¿Por qué el entrenador siempre se cree una víctima propiciatoria del marcador?

—No se lo cree, es que lo es. No en vano, la confianza y la credibilidad de tu entorno hacia tu trabajo no está en función de tu trabajo y sí en función de tus resultados. Tú eres lo que ha sido tu último resultado, y quién tiene la culpa de eso, ¿los entrenadores o los que están alrededor con la soga en la mano?

—Perfecto, ¿pero es el entrenador una persona con capacidad de autocrítica?

—Debe serlo. Algunas veces somos personas excesivamente obsesivas con nuestros propios planteamientos, un poco cuadrículadas, pero son las menos. El entrenador debe ser una persona tendente a la reflexión introspectiva, alguien que intente analizar y descubrir dónde se ha equivocado. Y si no hace este ejercicio está fallando como entrenador.

—Por ejemplo, ¿cree usted que un entrenador puede reconocer, al menos internamente, que los malos resultados de su equipo son consecuencia directa de una forma personal de entrenar defectuosa o con carencias?

—Seguro que sí. Otra cosa es que esa autocrítica la haga en un foro que él no crea el adecuado. Hay determinadas cosas que no se pueden comentar en según que sitio. El foro más idóneo es el vestuario, tu propio equipo, tu gente, donde puedes intercambiar opiniones sin miedo a malinterpretaciones. Esa es, al menos, mi forma de reflexión.

—Dígame, ¿cómo trabaja y cómo es Manolo Hussein como técnico?

—No me gusta hablar de mí mismo porque no creo que deba servir de ejemplo de nada ni de ►



➡ *nadie, pero sí puedo decir que soy un entrenador que disfruta trabajando mucho y que se considera especialmente análítico sin caer en la obsesión de la perfección, situación que puede acabar con la originalidad e improvisación que requiere este deporte. Soy un técnico que tiene muy claro que el juego pertenece a los jugadores y que el entrenador es la persona que marca las pautas.*

—Analicemos, por ejemplo, algunos conceptos de trabajo, ¿le parece?

—Adelante.

—El calentamiento. ¿Le gusta dirigirlo a usted o delega en su preparador físico?

—Delego. En mi equipo esta faceta le corresponde al preparador físico y al segundo entrenador.

—¿Qué tiempo le dedica?

—Una media hora. Se estructura realizando una serie de estiramientos físicos y carrera continua y con trabajo específico de balón.

—Si trabaja el preparador físico y el segundo entrenador, ¿qué debe hacer el entrenador durante ese período?

—Observar, fijarse en esos pequeños detalles que luego te ayudan a tener más claras decisiones posteriores.

—¿Balón sí o balón no durante esa parte del entrenamiento?

—Siempre con balón. El balón es un elemento fundamental, el anzuelo que tiene el entrenador para capturar al jugador. Generalmente aquel jugador reactivo a la preparación física acepta de mucho mejor grado esta parte de la sesión de trabajo si le pones el balón como anzuelo.

—Técnica individual. ¿A favor o en contra de trabajarla?

—Totalmente a favor. Es indudable que es un error el pensar que jugadores con 27 ó 28 años han llegado a su punto culminante en cuanto a la formación técnica. A mi juicio, es muy mejorable, aunque el gran problema que tienen los entre-

nadores es la mala predisposición del jugador hacia ese tipo de trabajo. Este cree que a una edad concreta ya no tiene porque aprender nada más y se equivoca. Es ahí donde debe incidir el entrenador para intentar, con trabajo específico dentro de su estructura de entrenamiento, corregir ciertas carencias.

—¿Qué fundamento especial debe trabajar un entrenador en la técnica individual del jugador?

—El pase. Todos deben trabajarse, aunque para mí éste es el aspecto que más se debe trabajar, tanto incluso como el tiro. Creo que hay una enorme deficiencia en el baloncesto en esta apartado, a mi juicio determinante en el juego.

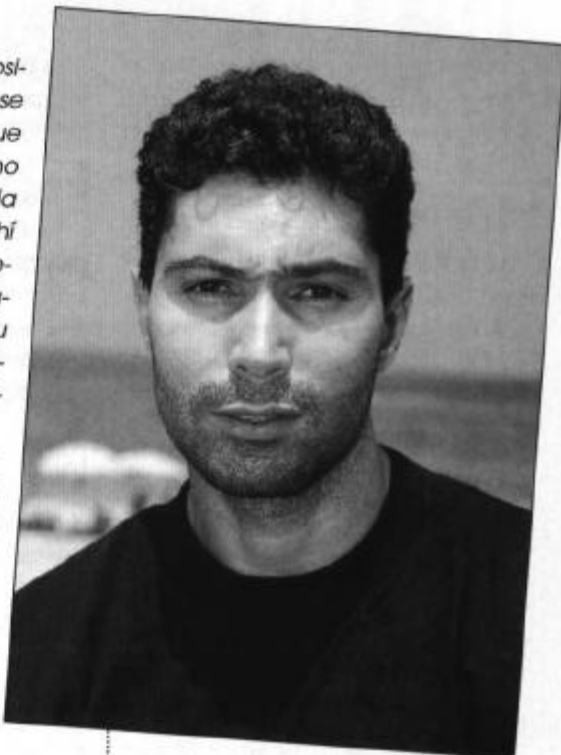
—¿Cuánto tiempo aproximado le dedica a este apartado y con qué periodicidad?

“
La utilización del balón en un entrenamiento es fundamental. Es el anzuelo que tiene el entrenador para capturar al jugador reactivo a la preparación física.
”

—Depende de los períodos de la temporada. En pretemporada, es un aspecto al que le dedicamos bastante tiempo, mientras que en temporada solemos trabajar una hora diaria en la sesión de la mañana. Me gustaría incidir en él más tiempo, pero la temporada es muy exigente.

—La táctica. ¿Qué porcentaje de su entrenamiento tiene al trabajo táctico como gran protagonista?

—Aproximadamente, el 75 por cien del tiempo total de entrenamiento de la temporada. Es necesario si quieres que tu equipo adquiera



su personalidad, su propio estilo de juego.

—¿Usted, como la gran mayoría de sus compañeros, también comienza el entrenamiento táctico con un "5 contra 0" para acabar el juego con un "5 contra 5"?

—No. A mí me gusta empezar con situaciones cortas, situaciones de "1 contra 1", "2 contra 2", "3 contra 3" y hay muchos momentos en los que dividimos el entrenamiento en trabajo específico con hombres altos y jugadores exteriores que se combinan con otros ejercicios de fundamentos ofensivos y defensivos. A partir de ahí, pasado un tiempo, comenzamos con el trabajo de "4 contra 4" y "5 contra 5". Pero nosotros tenemos un gran trabajo anterior al "5 contra 0" ó "5 contra 5", que es el que luego marca la pauta del resto del trabajo.

—El "1 contra 1". ¿Trabaja de forma específica este apartado o no lo cree tan importante dentro de un entrenamiento para dedicarle un tiempo más o menos considerable?

—Sí, sí. Es fundamental para la técnica defensiva y ofensiva. Aunque el baloncesto es un juego colectivo, los fundamentos indivi-



► **duales que tenga el jugador van a favorecer ese juego de conjunto, facilitarán el engranaje final, por lo que resulta indispensable un trabajo específico sobre este apartado.**

—El contraataque. ¿Usted es partidario de darle libertad de elección al jugador en sus entrenamientos o le gusta el juego más sistematizado?

—Total libertad. Me gusta que mis equipos desarrollen este tipo de juego, que se alejen lo máximo posible de un juego sujeto a corsés. Me gusta el descaro y la alegría en el juego y estoy seguro de que los jugadores también, por lo que entrenamos todo lo que podemos situaciones de contraataque.

—¿Qué supone en tiempo este apartado en su entrenamiento?

—Normalmente, entre un 15 y un 20 por cien, y mucho más en la pretemporada. Trabajamos situaciones específicas de reestructuración de las calles, de primer pase, de balance defensivo...

—Tiempo de descanso. ¿Se debe relajar el ambiente con parones en el entrenamiento o se debe realizar una sesión completa, sin detenerlo por ninguna causa?

—De vez en cuando hay que acudir a situaciones distendidas. En mi equipo solemos hacer cuatro o cinco pausas de un minuto donde aprovechamos para que el jugador descanse, beba agua, se relaje y, sobre todo, piense. Que reflexione sobre lo que está haciendo bien y lo que está haciendo mal en la sesión, algo que, como no, también debe-

mos hacer los entrenadores durante ese pequeño tiempo de reposo.

—¿Los consejos y las correcciones del técnico son verdaderamente útiles en esos momentos?

—Por supuesto. A mí me gusta mucho hablar y no tengo por que parar el juego para que el jugador sea receptivo, escuche mis mensajes. Siempre hay un momento idóneo para comentar esas cosas en las que deseas insistir, mejorar o corregir.

—El tiro. ¿Tiene importancia fundamental en su forma de trabajar y de distribuir los entrenamientos?

—Claro que sí. Tiene una gran importancia y bien merece un entrenamiento específico.

Trabajamos diferentes tipos de tiro: con o sin oposición, series de tiro, tiro apoyándonos en los movimientos de los sistemas para lanzar en situaciones reales que vamos a tener posteriormente en la cancha...

—¿Es amante del diálogo fuera de la cancha?

—Soy un entrenador que prima la capacidad del diálogo con los jugadores. Creo que muchas veces se saca mucho más de un jugador por el conocimiento que tengas de él como persona que por la insistencia de la propia autoridad. No soy de los técnicos que dicen aquellos de "esto lo tienes que hacer así porque yo soy el jefe y a ti te pagan por hacerlo". Me gusta el intercambio de opiniones, incluso de sistemas. Siempre, eso sí, con el respeto mutuo de ambas partes.

—¿Cómo debe para usted el diálogo con los jugadores: autoritario, explicativo, corrector, paternalista...?

—Nunca paternalista. Tampoco autoritario. El entrenador debe acercarse al jugador de una forma amistosa pero no amigable. La relación con el jugador debe ser lo más fluida posible pero dentro de unas pautas de comportamiento diferentes a las que se tiene con un amigo. Ellos saben que pueden confiar en ti plenamente, pero que será difícil que

“

La AEED ha conseguido un sentimiento de agrupación de todos los entrenadores que resulta un valor fundamental. Ahora todos nos sentimos dentro de un colectivo que sabe que está protegido.

”

tú puedas ser su amigo más íntimo.

—El "castigo". ¿Es un arma necesaria en la figura del entrenador?

—No creo en el castigo. No creo que haya que entrenar más cuando las cosas van mal. Hay que entrenar lo que haya que entrenar. El castigo debe ser mental, porque no es nada cómodo para un entrenador ni para los jugadores visionar el vídeo donde no se ha hecho el trabajo que se tenía que haber hecho. Y esto tampoco lo entiendo como un castigo, sino la mejor manera, la más instructiva, de reflejar errores y corregir.

—Usted, en 1992, decidió pasarse un año de estudio en California. Sea sincero, ¿llegaron muy llenos de apuntes sus cuadernos técnicos?

—Llegaron llenos de ilusión, que era lo que realmente buscaba en Estados Unidos. Decidí irme porque necesitaba recuperar la ilusión por el baloncesto, necesitaba volver a ser feliz después de una etapa muy dura en el Gran Canaria donde acabé muy mal anímicamente. Estaba tocado, hundido tras una temporada mala en resultados y dinámica de equipo y opté por ver baloncesto desde la grada y tomar aire. Afortunadamente, me di cuenta de que este mundo me gustaba demasiado como para dejarlo.

—¿Qué aspecto técnico más interesante extrajo de su permanencia en el baloncesto universitario americano?

—En el baloncesto americano no existe la panacea. Todo consiste en el talento de sus diferentes colectivos, jugadores, entrenadores, dirigentes, y en el trabajo, especial-

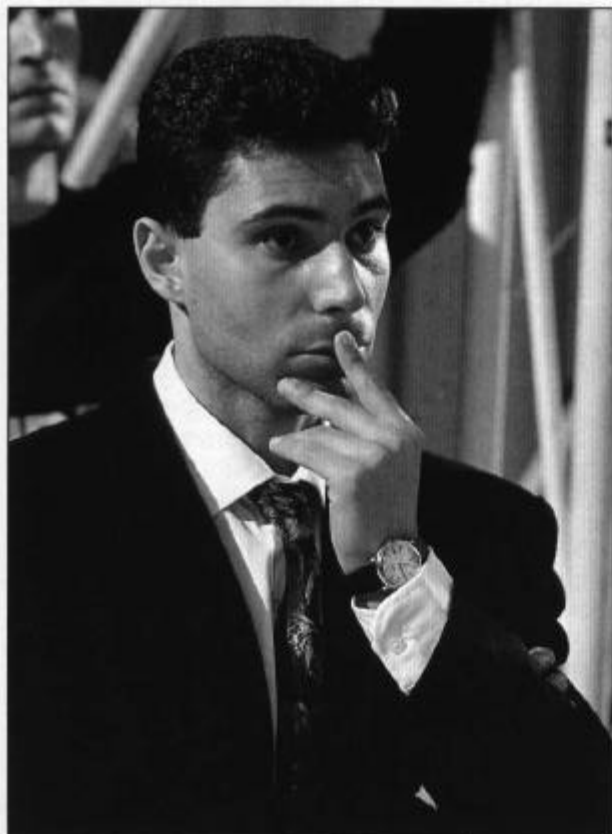
“

El castigo es innecesario. No creo que hayas de entrenar más cuando las cosas van mal.

El castigo debe ser mental. Hacerle ver sus propios errores en vídeo ya es algo que no resulta cómodo para el jugador.

”





mente en el trabajo. Aprendí, sobre todo, detalles de técnica y táctica individual, de organización de los entrenamientos y poco más.

—¿Qué significa para usted la Asociación de Entrenadores?

—La Asociación ha conseguido un sentimiento de agrupación de los entrenadores que no existía y que es un valor fundamental. El entrenador, que normalmente es una persona individualista y solitaria en muchos momentos, se siente ahora dentro de un colectivo que sabe que tiene protegidos, además de otras muchas cosas, sus derechos como profesional.

—¿Qué le aporta: seguridad, riqueza de conocimientos, información...?

—Un poco de todo. El hecho de tener un convenio colectivo con la ACB es un gran logro que hoy tenemos que agradecer entrenadores jóvenes como yo que se benefician de las reivindicaciones de personas pioneras en este colectivo que han sabido velar por los intereses de sus

compañeros. Pero no sólo tenemos garantizada nuestra parcela económica, también la de formación. La Asociación te permite un continuo reciclaje por medio de los clínicos, de la revista, de los intercambios situaciones que te tienen al día de conocimientos. Te da, en definitiva, opciones de mejora constante.

—¿Qué destacaría como su logro capital, ese éxito que por sí solo otorgue crédito suficiente a la AEED para su continuidad?

—Uno muy importante: ha creado un sentimiento de grupo del que han ido surgiendo un gran número de logros: profesio-

sionales, económicos y personales. Hasta que no surgió la AEED los entrenadores estábamos desprotegidos y se podía contar o dejar de contar con nosotros sin problemas legales de ningún tipo. La AEED

**“
Los clínicos son indispensables
para los entrenadores porque nos
abren perspectivas y horizontes
diferentes y nos permiten asumir,
observar, cambiar, corregir
y reciclar.
”**

logró algo tan difícil como el respeto de todos. No sólo el de los técnicos, también el de los clubes.

—¿Qué apuntaría en una su propuesta hoja de sugerencias?

—Hay que intentar velar por la figura del entrenador ayudante, que se encuentra al margen de los beneficios que tiene actualmente el primer entrenador. Y no creo que

deba ser así. La AEED debería trabajar este supuesto, ver cómo se les puede incluir con todos los derechos dentro de nuestro colectivo. Otro punto que también considero importante es estudiar la posibilidad de que no sólo los entrenadores de élite sean los que puedan vivir del baloncesto. Se podían buscar fórmulas para que el entrenador de base no termine abandonando el mundo que le gusta por no poder vivir de sueños e ideas. Hay que intentar instaurar figuras deportivas de formación. Ignoro de que manera, pero entiendo que dentro de la Asociación existe gente muy capacitada para buscar argumentos que lo hagan posible.

—¿Le gustan los clínicos?

—Sí, mucho.

—¿Asiste a ellos?

—Sí, pero siempre como alumno. Ahora mismo me considero un técnico que todavía no ha concluido la fase de formación y si hay algo que me agrada es sentarme en la grada y captar ideas, sugerencias y criterios diferentes del juego. Los clínicos son indispensables para los entrenadores porque nos abren perspectivas y horizontes diferentes, nos permiten asumir, observar, cambiar, corregir y reciclar. Pero, repito, siempre desde un punto de vista de alumno. Todavía no me encuentro suficientemente capacitado para transmitir, para comunicar ideas porque aún debo aprender muchas.

—La AEED ha traído a un elenco de figuras del mundo de los banquillos americanos y españoles. ¿Hay alguna enseñanza impartida por alguna de ellos que haya incorporado a su libro de estilo?

—Sí, claro que sí. Recuerdo un clínico que se impartió en 1986 con motivo del Mundobasket de España y que tuvo como conferenciantes a K.C. Jones y Bobby Knight. Bueno, pues las charlas de éste último técnico fueron algo que jamás podré olvidar. Me impactó muchísimo por la seguridad, la clarividencia con la que él veía el juego y, sobre todo, el





emociones, sus sentimientos, sus intereses, sus pensamientos y ponerlos a disposición de los intereses del equipo. Este aspecto es una asignatura pendiente en la enseñanza y formación del entrenador porque, al fin y al cabo, te das cuenta de que un jugador funcione en la cancha no depende tanto de situaciones tácticas o técnicas tanto como de otros factores como la motivación, la afinidad y la relación personal que pasa por saber conectar con el y hacerle llegar el mensaje idóneo.

—¿Es un consejo o una recomendación?

—La verdad es que no me gusta dar consejos por mis propios convicciones. No me atrevo a ser ejemplo de nadie. Prefiero ser un contador de historias, y en este caso un narrador de mi historia particular. Es como aquel que dice que escribe para juntar sus pedazos, pues yo intento juntar mis propios pedazos de vida y el que quiera interpretar algo que lo haga a través de mis palabras. No es falsa modestia, es que me siento tan limitado y con tanto por aprender que no creo estar capacitado para aconsejar actualmente a nadie.

—Un último consejo sería, sin embargo, una bonita forma de despedir esta charla. Le permito que sea usted quien le ponga punto y final a esta entrevista.

—Sólo quiero decir que me siento halagado de aparecer en esta revista, una publicación que no hace mucho tiempo devoraba yo y que ahora, por cosas del destino, soy protagonista involuntario de ella. Me gustaría decirle a todos esos jóvenes entrenadores que se emparan con las opiniones vertidas en la revista que tengan claro que si yo he podido llegar ellos también lo pueden hacer, que no se desanimen en ningún momento y que trabajen en pos de su objetivo, que no debe ser otro que ser feliz con lo que están haciendo independientemente de la categoría en la que entrenen. □

■ criterio defensivo que tenía. Siempre he creído en que existe tanto espectáculo en una defensa agresiva como en un buen ataque. Y muchas de las estrategias que el expuso me sirvieron en mi carrera.

—Hablando de libros. Todos ustedes, los entrenadores, dicen ser unos estudiosos del basket. Libros, videos... ¿Es indispensable dedicarle un tiempo a este apartado o, sin embargo, es de los que opinan que el entrenador se forma en la cancha?

—Respeto cualquier opinión, pero, a mi entender, la formación del entrenador no sólo se puede reducir a las experiencias que obtenga en la cancha. Esta te hace tener tu criterio de convicción de las cosas, pero los libros también son un buen legado educacional. Yo, al menos, leo mucho, porque a veces es más interesante el aspecto psicológico del jugador, su cabeza que el puramente físico.

—¿Qué tipo de libros?

—Me gustan los libros que te enseñan como conducir un grupo humano, como motivarlo, como encontrar puntos de afinidad, etc. Leo todo lo que cae en mis manos sobre esos temas porque de ellos extraigo refuerzos positivos que luego aplico a mi equipo. Para mí es

fundamental estar preparado para saber leer e interpretar las reacciones de tus jugadores. Por eso, de la misma manera que te tienes que preparar para saber como defender una situación de zona, una defensa de ayudas o elaborar un sistema de ataque en función de las características de tu gente, tienes

“
La formación de un entrenador no sólo debe reducirse a sus experiencias sobre una cancha. Los libros son también un buen legado educacional, especialmente aquellos que te ayudan a conocer mejor las reacciones de la gente que trabaja contigo.”

que dedicar un tiempo de estudio a la situación mental, quizá el aspecto sobre el que menos incide en los cursos de entrenador.

—¿Psicólogo pues antes que entrenador?

—El entrenador debe saber reunir doce personalidades diferentes con intereses encontrados y para ello debe poder meterse en la cabeza de un jugador, y eso significa saber leer sus reacciones, sus





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