

ELUNIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

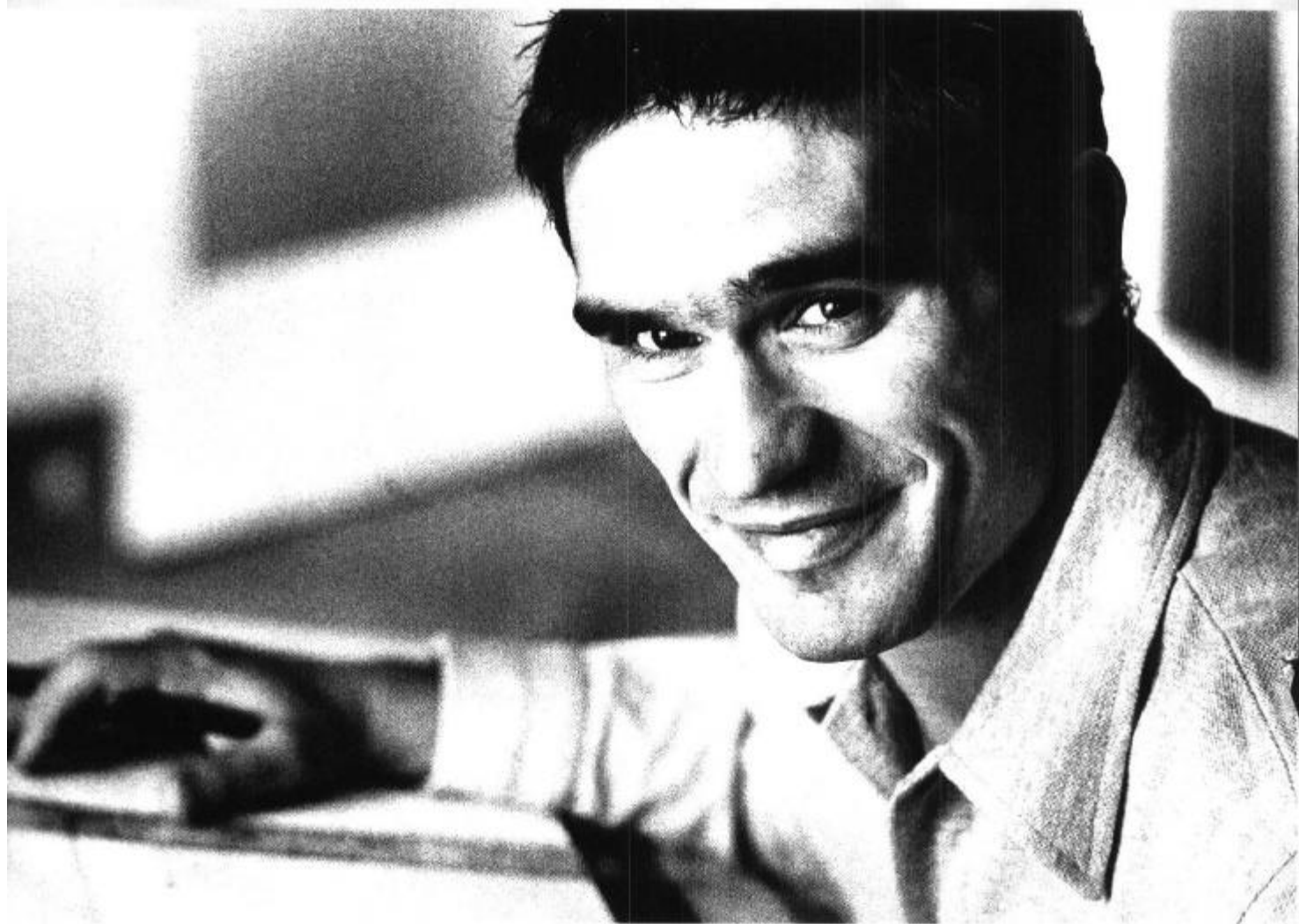
Año XII • Núm. 44 • Enero 1999

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID

arquitecto.
Cuando lo tenga frente a usted, descubrirá a un **luchador.**



Si busca a una persona preparada, aquí tiene dos.



@Fundación ONCE



¿Cuándo empezamos?

APOYO Y COLABORACION

El pasado año la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto cumplió su 25 Aniversario, plazo de tiempo suficiente para extraer conclusiones sobre sus actividades y sus logros. En este período, lo verdaderamente difícil ha sido mantenerse, y conseguir el arraigo dentro del Baloncesto Español, referido especialmente a los entrenadores, que ha alcanzado la AEEB. Sus actividades a través de la organización de clínicas, charlas, debates, cursos de formación, viajes de estudio y perfeccionamiento han permitido al entrenador integrado en este colectivo, alcanzar un alto conocimiento de la técnica y la táctica de nuestro deporte, desde el primer nivel formativo hasta la máxima especialización.

La Federación Española de Baloncesto mantiene desde siempre un Convenio de Colaboración con la AEEB que ha permitido la obtención de excelentes resultados en cuanto a la formación constante del entrenador, pieza clave de nuestro deporte, siendo nuestro propósito mantener la continuidad de esta relación, en beneficio de los entrenadores españoles.

La publicación más representativa de la AEEB "CLINIC", cumplió así mismo diez años de intenso trabajo con iniciativas, estudios y exposición de temas que fomentan el debate, la investigación y el interés de un colectivo básico para el desarrollo y perfeccionamiento del baloncesto.

Me es muy grato felicitar efusivamente al Presidente, Directivos y Miembros de la AEEB por su doble aniversario, deseándoles los mayores éxitos, como fruto de un eficaz trabajo, para lo que contarán siempre con el apoyo y colaboración de la Federación Española de Baloncesto.



ERNESTO SEGURA DE LUNA
Presidente F.E.B.

Baloncesto en silla de ruedas <i>TRAPERO y UREÑA</i>	Pág. 4
Felicitaciones Clínic <i>PERE FERRERES</i>	Pág. 7
Ataque a zona (y II) <i>ANTONIO MONTERO</i>	Pág. 8
Análisis y evaluación (y II) <i>PATÍÑO y LOPEZ</i>	Pág. 12
Zona Press "2-2-1" <i>JEFF REEP</i>	Pág. 16
Finalizaciones de contraataque <i>PEDRO MARTINEZ</i>	Pág. 20
El tiempo en el baloncesto <i>PEPE LASO</i>	Pág. 22
Sistema ofensivo <i>TONI BARRADAS</i>	Pág. 29
Centro médico (y II) <i>DEL CORRAL y VAQUERO</i>	Pág. 34
La observación del entrenador <i>FRANCISCO F. CASTEJON</i>	Pág. 36
Estrategias psicológicas (y II) <i>JOSE MARIA BUCETA</i>	Pág. 40
Actualización del reglamento <i>JUAN CARLOS MITJANA</i>	Pág. 42
Entrevista con Sergio Scariolo <i>FRANCO PINOTTI</i>	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. Arolas.

Han colaborado en este número
Juan J. Trapero; Rosario Ureña; Pere Ferreres; Antonio Montero; Angel Patiño; Mercedes López; Jeff Reep; Pedro Martínez; Pepe Laso; Toni Barradas; Alfonso del Corral; Javier Vaquero; Francisco J. Castejón; José M^o Buceta; Juan Carlos Mitjana; Franco Pinotti.
A.E.E.B.
Redacción y Publicidad: Jorge Juan, 82
28009 MADRID
Teléfonos 91 575 35 65 - 91 575 21 81
Fax 91 577 50 73. E-mail: aeeb@aeeb.es.

Distribución
Gratuita a todos los socios
Producción gráfica
C&B
Impresión
Offset Color, S.L.
Depósito legal: M-26999-1988
ISSN: 0214-2635
(c) 1999 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

PREPARACION FISICA PARA BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

Por **JUAN J. TRAPERO** (Preparador Físico de Fundosa-Once y B. Fuenlabrada)
y **ROSARIO UREÑA** (Médico Fundosa-Once y FEB)

Las cualidades físicas a trabajar en el baloncesto en silla de ruedas son principalmente: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Para comenzar a trabajar en el entrenamiento físico que realiza el equipo de FUNDOSA, tuvimos previamente que estudiar el tipo de esfuerzos que se daban en esta especialidad. Para ello elaboramos un seguimiento de la competición para deducir el tiempo de esfuerzo (e intensidad) y de recuperación que se daban en un partido de baloncesto en silla de ruedas. Por tanto, elaboramos una hoja de control como la que se muestra en el cuadro 1.

CUADRO 1

tiempo juego	tiempo pausa	tipo de pausa
19' 11"	21"	falta
18" 10"	38"	tiros ll.
17' 40"	65"	tiempo m.
...	...	...

Tras hacer un seguimiento de 20 partidos de liga regular y Copa de Europa, llegamos a la conclusión de que los esfuerzos que se daban era predominantemente de 30" a 40" de duración con una pausa de 30" de media. Es decir, que nos encontramos con esfuerzos explosivos, rápidos e intensos con claro dominio de la vía anaeróbica. En la competición de liga regular en División de Honor las frecuencias cardíacas máximas llegaban a 180-190 ppm en los jugadores menos discapacitados (puntos 3 y 4), siendo de 160-170 ppm las frecuencias de los para-



pléjicos (puntos 1 y 2) al tener menos musculatura implicada.

Por otra parte, en partidos internacionales y de Copa de Europa, estas frecuencias cardíacas aumentaban en los puntos 3 y 4 (menos discapacitados) hasta las 190-200 ppm y 175-180 ppm en los parapléjicos, abundando en este tipo de competiciones al más alto nivel las acciones explosivas continuadas con giros, frenadas bruscas, aceleraciones, etc.

Por tanto, llegamos a las siguientes principales conclusiones:

- ✓ El componente anaeróbico predomina en un porcentaje de 90:10 con respecto al aeróbico.
- ✓ En el baloncesto en silla predominan las acciones explosivas, rápidas, etc., con fases de recuperación de 1:1.
- ✓ El sistema de competición internacional (5 partidos en 2 días),

hace que la resistencia a este tipo de esfuerzos sea fundamental, y que los equipos bien entrenados físicamente tengan más potencial según avanza la competición.

✓ El metabolismo aeróbico será de gran importancia según avancen los partidos, los campeonatos, o las temporadas, siendo clave en la prevención de lesiones musculares.

✓ La fuerza será una cualidad fundamental, planificando un trabajo de fuerza resistencia, máxima y explosiva-rápida, a lo largo de la temporada.

✓ La velocidad se trabajará en todas sus expresiones, siendo clave la velocidad de reacción y de desplazamiento con la silla.

✓ La agilidad y control de la silla son claves en la preparación física en cancha. De nada serviría tener

un excelente nivel físico si no se saben hacer giros y desplazamientos rápidos, manejo silla-balón, etc... Por tanto la clave estará en que el preparador físico sepa combinar el trabajo dentro y fuera de la cancha. Ambas posibilidades bien ejecutadas son eficaces.

EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

El hecho de tener distintas discapacidades dentro de cada equipo hace que tengamos que individualizar totalmente los entrenamientos. Además se da la característica de



que algunos jugadores utilizan para su desplazamiento diario silla (1 y 2) ó muletas (3, amputados, polios, etc...). Algunos ni siquiera eso. Por lo tanto, cuando llegan al gimnasio, las articulaciones de hombros, codos, dedos, muñecas, etc... pueden estar sobrecargadas previamente. Hemos de saber elaborar entrenamientos ricos en ejercicios y variados en su ejecución para no dañarles la musculatura.

El trabajo de flexibilidad antes y después de las sesiones de fuerza aumentan el recorrido de sus articulaciones y son una terapia preventiva de lesiones y recuperadora.

Tendremos sumo cuidado con las hipertrofias musculares, sabiendo que el trabajo que han de transferir en la cancha ha de ser explosivo y ágil.

El aprendizaje de la técnica de ejecución es muy importante en principiantes.

El trabajo de resistencia puede ser duro para los que van siempre en silla.

Quizás para los parapléjicos sea mejor utilizar ejercicios más explosivos, ya que habitualmente se desplazan en silla y ya trabajan esa cualidad.

Si se hace trabajo de fuerza al día siguiente de un partido, habrá que tener cuidado con las cargas.

Es más eficaz hacer la fuerza antes del entrenamiento de baloncesto, ya que utilizaremos el entrenamiento técnico como transferencia de la fuerza.

Medios y usos en el entrenamiento de Fuerza:

- 1 propio cuerpo. (F. resistencia + rehabilitación)
- 2 máquina multiestaciones. (F. máxima + resistencia + rápida)
- 3 barra olímpica. (F. resist. + f. máxima + f. rápida)
- 4 mancuernas. (Amplia aplicación)
- 5 gomas elásticas. (Rehabilitación + f. resistencia + f. rápida)
- 6 balón medicinal (Fuerza explosiva + f. general)

MEDIOS Y USOS DE ENTRENAMIENTO

Fuerza (Sala de pesas)

- Batería de ejercicios utilizados:
 - Press banca
 - Pull over de tríceps y tríceps tras nuca.
 - Dorsal en polea alta y dorsal en remo.
 - Hombro press y pájaros. Hombro press con mancuernas.
 - Trapecio
 - Bíceps con barra y con mancuernas.
 - Antebrazo (circuitos)
 - Multilanzamientos de balón



medicinal de 3k y 5k.

- Ejercicios específicos de rehabilitación con gomas elásticas.
- ARRASTRES. (Varios compañeros enganchados en la silla).
- Abdominal (3 y 4) (Sólo los menos discapacitados)

Tipos de fuerza empleados en la programación.

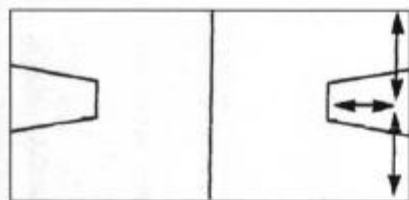
- Fuerza Resistencia (f. resi): Circuitos de 8-10 estaciones (20"/20") 30"/30"
- Gomas elásticas. 5 x 20-25 Trabajo isométrico - concéntrico.
- Fuerza Máxima Hipertrofia (f. hip): Musculación 6-8 series x 10 movimientos.
- Fuerza Máxima (f. máx): 6 series x 1 a 3 movimientos. 100% carga.
- Fuerza Rápida (f. ráp.): 5 series x 8"-10" (máxima velocidad posible) (gomas elásticas y ejercicios de musculación)

EL ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD

Trabajaremos exactamente los mismos ejercicios que pudiéramos utilizar en el baloncesto a pie, es decir, sprints con y sin balón, cambios de dirección en la cancha, ruedas cortas de baloncesto, velocidad de reacción, arrastres con un compañero enganchado por detrás, etc.

RESUMEN DE LA PLANIFICACIÓN ANUAL DE LA FUERZA. TEMP. 97/98

PRETEMP.	CICLO BÁSICO		CICLO 1º		CICLO 2º		C.E.U.	
Sept.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May. Jun.
f. resi.	f. resi.	f. hip.	f. máx.	f. resi.	f. hip.	f. máx.	f. ráp.	f. hip.*
			f. ráp.		f. máx.	f. ráp.		



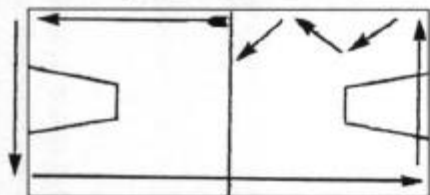
➡ Hemos establecido un test gláctico para valorar los progresos:

- ✓ Realizaremos el recorrido a máxima velocidad.
- ✓ Realizaremos el test 2 veces, con una recuperación de 1'.
- ✓ Ejemplo de resultados del test 20-10-97. (Medias):

fcbasal	tiempo 1"	fcfinal	fcbasal	tiempo 2"	fcfinal
102	17.05	152	118	17.10	157

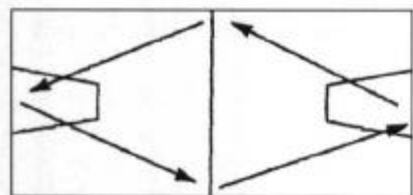
Igualmente establecimos un test de potencia láctica:

fcbasal	tiempo 1"	fcfinal	fcfinal-fcbasal
99	56.53	175	75



EL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

Establecimos un test para valorar la potencia aeróbica combinada con el acierto en el tiro, realizando durante 6 minutos lanzamientos bajo el aro y a 3 metros, tomando cada minuto y medio la f. cardíaca y el acierto en el tiro.



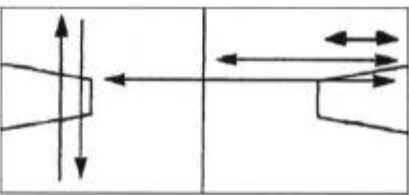
Resultados: (Medias)

fcbasal	bandejas	fc1	tiros	fc2	bandej.	fc3	tiros	fcfin
108	4/7	166	4/9	171	4/6	176	3/8	178

Con este tipo de tests (velocidad y resistencia), logramos establecer comparaciones de estados de forma y progresos tanto individual como colectivamente. Pero para llegar a mejorar los tests, trabajamos diariamente con ejercicios de despla-

mientos en silla dentro de la cancha, es decir, utilizamos los mismos (o muy parecidos) ejercicios de carrera en cancha para baloncesto de a pie.

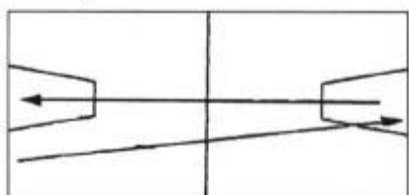
Elegimos la duración y recuperación de los esfuerzos al igual que



hacemos en cualquier entrenamiento físico de baloncesto normal.

Ejemplos de ejercicios de preparación física en cancha:

- ✓ líneas laterales
- ✓ Sprints+tiro+rebote+líneas ...



✓ hacemos juegos con balón, como el "tula", "pañuelo" etc...

Con esta idea quiero reflejar la gran similitud que tienen los dos "baloncestos", el de a pie (con sus métodos de entrenamiento físico y técnico), y el de silla de ruedas con los suyos. Y que son tan parecidos, que los que tenemos la suerte de trabajar en los dos, trasladamos ejercicios de uno de ellos al otro y viceversa. El entrenamiento no entiende de discapacidades, sólo de esfuerzos. Lo único que debemos hacer los entrenadores es adaptarnos a ellos y no ellos a nosotros. Si somos capaces de adentrarnos en el mundo del deporte para discapacitados, nos

daremos cuenta del amplio camino que hay por descubrir.

FLEXIBILIDAD

Trabajo de elasticidad y amplitud de movimiento de la musculatura implicada:

- ✓ Deltoides, tríceps, bíceps, pec-



toral, musculatura dorsal, del cuello, antebrazo, etc...

En el primer año de trabajo físico, hemos tratado de crear hábitos nuevos como el de incluir buenos calentamientos, estiramientos antes y después de los entrenamientos, hielo al acabar con sobrecargas, etc...

*Planificamos para el primer año, 2 periodos claramente diferenciados.

De Septiembre a Diciembre en que, al ser métodos nuevos de entrenamiento, nos dedicamos a enseñar a realizar los ejercicios, descubrir qué tipo de metabolismo predominaba en este deporte, tipos de esfuerzo, etc...

De Enero a Mayo, y con la Copa de Europa como objetivo prioritario, diseñamos un entrenamiento más exigente y acorde con las pautas que nos propusimos en el ciclo anterior. □

EJEMPLO DE PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL ENTRENAMIENTO

SEPTIEMBRE A DICIEMBRE

LUNES • 50' fuerza • 75' técnico
MARTES —
MIÉRCOLES • 50' fuerza • 75' técnico
JUEVES —
VIERNES • 50' físico-b. • 60' técnico
SABADO —
DOMINGO partido

ENERO A MAYO

LUNES • 50' fuerza • 75' técnico
MARTES —
MIÉRCOLES • 45' físico-bal. • 75' técnico
JUEVES —
VIERNES • 45' físico-bal. • 75' técnico
SABADO —
DOMINGO partido

¡Felicidades, CLINIC!

PERE FERRERES

Periodista

Hace un año me desplazé a Lausana (Suiza) para hacer una entrevista a Samaranch y tomar un cafetito con el Papa del deporte, y el Presidente de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, Anton Comas. Hace unos años, CLINIC me permitió visitar a Stankovic en su despacho de Munich (Alemania). Desde hace una década, esta revista lleva a cabo una más que meritoria labor en la defensa y promoción del colectivo de entrenadores españoles de baloncesto.

La ventaja de CLINIC es que no pide sangre. Hoy una borrachera de imágenes, compatible con una especie de ceguera colectiva. Y CLINIC te permite estar con los ojos abiertos. Aquí se nota que hay gente que tiene algo que explicar y muchas ganas de explicarlo. CLINIC es de ese tipo de publicaciones que permiten la pervivencia del texto y de los gráficos en estado puro, desnudado de las circuns-



Ahora sabemos que donde el entrenador se juega la autoridad es en la valentía o la cobardía de sus decisiones, que el problema es que se glorifica la competitividad. Hemos aprendido conceptos técnicos y tácticos, la importancia de la psicología del deporte, de la preparación física, de la medicina deportiva, del arbitraje.

No sé si un entrenador sustituye muchas veces o ninguna al padre, pero sé que esta revista de los entrenadores es insustituible. El presidente Comas nos demuestra que el prestigio mana de la dificultad, en gran parte del esfuerzo. Nos hemos acostumbrado a buscar en el buzón las palabras impresas en nuestra revista de todos los trimestres.

Yo seguiré leyendo CLINIC. Al fin y al cabo, "leer es el último acto soberano que nos queda" (Antonio Muñoz Molina). ¿Y qué mejor que leer baloncesto? □



Y a mí me ha permitido conocer más y mejor a sus protagonistas.

Sí, son textos sin perversidad.

tancias. Este es un viaje sin la inminencia de la noticia. CLINIC es, respecto al baloncesto, Shakespeare escribiendo sólo para un teatro.

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

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

Veamos como podemos concretar los aspectos generales expuestos en la primera parte de nuestro artículo.

Las posiciones a utilizar serán las que nos deje la defensa, salvo la(s) interior(es) que es donde queremos el balón con cierta regularidad. Aún así las posiciones exteriores las queremos utilizar a nuestro estilo, de la manera que resulte más complicada para la defensa.

En este caso hemos elegido la defensa "2-3", ya que es la más utilizada (Hernández Moreno, 1987), además para Massimino (1990) las defensas zonales presentan una formación "2-3" después del primer pase.

Las opciones que presentamos aún siendo suficientemente numerosas no pretenden agotar, sino simplemente ilustrar la diversidad de formas para alcanzar el objetivo de superar una organización defensiva determinada, en este caso una defensa en zona.

ESPACIOS A UTILIZAR

Los espacios a utilizar para afrontar esta organización defensiva, tienen algunos antecedentes en los presentados por Keady (1987); los podemos ver en el *diagrama 12*.

a) En el interior del perímetro defensivo, un espacio por delante de la última línea defensiva, estará habitualmente en las proximidades del poste alto.

Las condiciones de utilización de este espacios son:

► NO permanecer en una posición central en la línea de tiros libres, ya

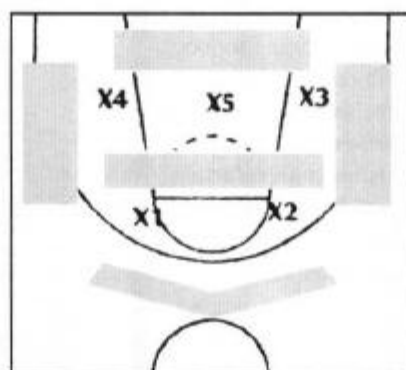


DIAGRAMA 12

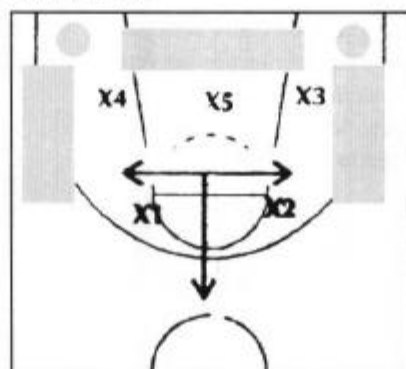


DIAGRAMA 13

que así facilita una referencia a la defensa y, salvo que tengamos una gran ventaja de altura y un buen lanzador en esa posición, preferimos que se mueva por detrás de la defensa y corte hacia posiciones de invasión cuando lo considere oportuno, además de poder realizar otras acciones que faciliten el juego de sus compañeros, *diagrama 13*.

► Este jugador podrá:

✓ Bloquear directo para el JB:

a) Al JB cuando decide iniciar un avance hacia un lado para iniciar precisamente esa sobrecarga, *diagrama 14*.

b) Para cambiar el balón de lado después de una sobrecarga en un lateral, *diagrama 15*.



DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 15

✓ Bloquear indirecto:

a) Al defensor del JB inmediatamente después de un pase hacia el centro, para dificultarle el llegar a su zona de influencia cuando cambiemos el balón de lado (*diagrama 15*).

b) Al defensor más alejado del balón cuando está en el lado, para evitar que llegue a cortar el pase de lado a lado (skip). Esta es una buena oportunidad para realizar la continuación hacia el exterior sobre todo si es un buen lanzador, *diagrama 16*.

✓ Abrirse hacia la línea de 3 puntos como recurso para un pase o para un lanzamiento si es un buen lanzador, o el base está o se dirige hacia una posición lateral.

► En cuanto reciba el balón debe ►

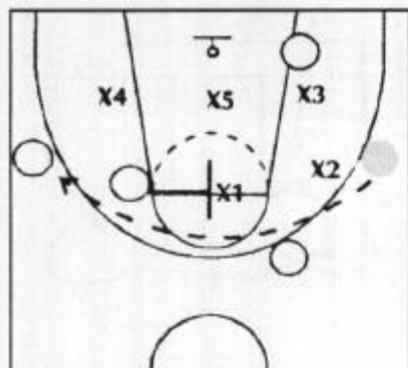


DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 17

➡ orientarse hacia la canasta para un pase a cualquiera de los tres compañeros que estarán por debajo de su posición, *diagrama 17*.

► Procura no realizar ningún bote con el balón en el interior de la defensa ya que reducimos el control del balón cerca de varios adversarios.

► Se desplaza en la dirección que le parezca más adecuada, siempre entre dos líneas defensivas.

► También puede realizar estos bloqueos en el lado de ayuda para dificultar las recuperaciones defensivas.

b) En el interior, *por detrás de la última línea defensiva* (*diagrama 12*).

Dicha posición, que parecerá poco habitual, o incluso desfavorable, para los intereses del equipo con el control del balón, nos podrá servir para atacar la defensa desde atrás, al tiempo que si los defensores están pendientes de su posición perderán atención a los que juegan más lejos del aro, e igualmente estaremos en mejor posición para recuperar el balón en el rebote.

Las condiciones de utilización de este espacio son:

► Sitúate en una posición en la que



DIAGRAMA 18

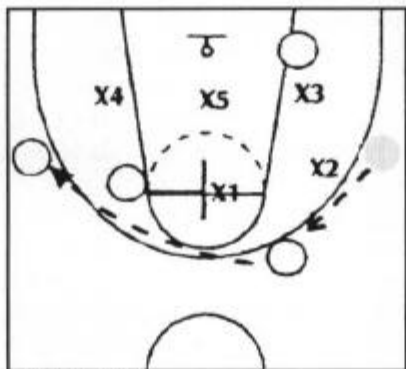


DIAGRAMA 19

obligues a algún defensor a girarse si quiere ver tu posición y al balón simultáneamente, especialmente si es el más alejado del balón.

► Podrás colocarte en el lado de la canasta que desees, pero si el balón está en un lado debes intentar en algún momento ir hacia el balón por detrás de la defensa; si ya lo estabas, podrás alejarte al lado opuesto, mantenerte en ese lado u ocupar la posición intermedia.

► Podrás bloquear a un defensor del perímetro cuando el balón llegue al poste alto, pero será prioritario que cada vez que llegue el balón allí cortes hacia la canasta para facilitar las tres líneas de pase "interiores" para el poste alto. Aunque elijas el bloqueo, debes intentar ocupar una posición interior salvo que veas que el poste alto avanza hacia el aro con el balón.

► Si encuentras dificultades para recibir un pase interior y está libre el espacio intermedio entre el poste bajo y la esquina, podrás ocuparlo. Massimino (1990) y Adelman (1992) proponen la utilización de este espacio que Coloma (1993) denomina como "off set" (*diagramas 7 y 13*); si



DIAGRAMA 20

ocupas dicho espacio debes intentar que sea con la espalda hacia la línea de fondo para poder lanzar o pasar al lado opuesto con mayor facilidad.

Los dos espacios laterales que proponemos tienen las siguientes condiciones de utilización:

► En cada momento el jugador debe permanecer orientado hacia el balón y la canasta. Hartman (1994) insiste en ver la defensa y el balón.

► Las manos estarán preparadas para recibir el balón y lanzar en un "espacio útil".

► La preparación del lanzamiento debe ocupar el menor tiempo posible; enseñamos ya desde un primer momento a realizar la parada en un tiempo *simultáneamente* a la recepción del balón.

► La ocupación de los espacios deberá ser tal que divida dos líneas defensivas (*diagrama 5*).

► Si las condiciones de recepción y distancia son las adecuadas, su prioridad será lanzar. Como los defensores descubrirán relativamente pronto esta constante, estarán tentados de salir rápido a dificultar el lanzamiento; ésta será la ocasión para un pase interior, una finta y entrada o un lanzamiento separándonos del defensor.

► Deberán tener en cuenta las opciones de ayuda (bloqueos de los postes, alto y bajo) para ocupar esos espacios momentáneamente liberados, *diagramas 18 y 19*.

► No cambian de lado en el transcurso de una posesión, salvo determinadas preferencias personales o una diferencia significativa de acierto en los lanzamientos desde un lado u otro. En las situaciones de juego podemos ➡



DIAGRAMA 21

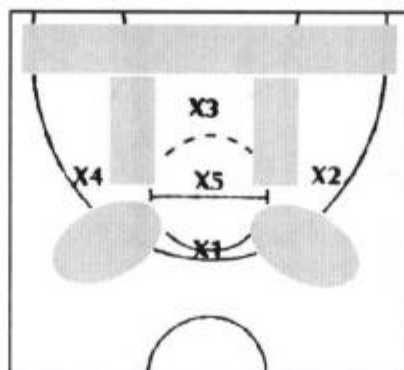


DIAGRAMA 22

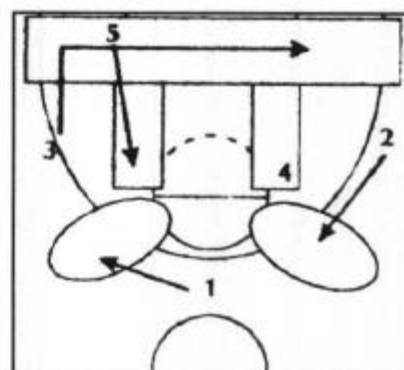


DIAGRAMA 23

⇒ observar que muchos equipos tienen un lado claramente preferente que casi siempre coincide con la mano más hábil del base. Es un aspecto que podemos tener en cuenta a la hora de asignar determinado jugador a un lado.

La posición *más atrasada*, habitualmente ocupada por el base:

► Siempre estará en el lado del balón para triangular (diagrama 12).

► Tendrá que tener una especial comunicación con el jugador del poste alto para:

✓ Pasarle;

✓ Indicarle cuando ocupar la zona de 6,25;

✓ Buscar un espacio para recibir un pase de vuelta cuando reciba el poste alto y uno de los aleros se acerque a la esquina.

► Evitará el transporte sistemático del balón de un lado a otro rodeando la defensa, *diagrama 20*, y debe buscar un pase al poste alto, jugarse un bloqueo directo con el mismo o penetrar.

(*Diagrama 21*). Opción que no es nuestra prioridad pero que no debemos eliminar del todo. Queremos que la defensa, cada defensor en concreto, tenga que jugársela en cada acción y que además le cueste "físicamente".

► Mantendrá la relación de distancia y espacio libre - ocupado en relación con el poste alto.

AJUSTES DE LA DEFENSA

Parece lógico que la defensa busque adaptarse a la disposición espacial de los contrarios: sobre todo

teniendo en cuenta que los desplazamientos de los mismos no son excesivamente largos. Volvemos a la idea directriz de este sistema: la de no complicar las cosas a los jugadores, jugar de la forma más sencilla posible, lo más individual que podamos. Por ello todas las situaciones que faciliten el juego 1c1, aún en áreas alejadas del aro, serán las que trabajemos en los entrenamientos y las que "exigiremos que jueguen" nuestros jugadores. Si en el momento de la competición volvemos a los sistemas cerrados en los que la iniciativa de los jugadores sólo queda para cuando se agota la posesión y los contrarios nos complican "el sistema", estoy en la creencia de que haremos un flaco favor a nuestros jóvenes ya que posteriormente les pediremos iniciativa, resolver, decidir, en fin lo que no les dejamos hacer durante largos meses y años de entrenamiento.

Por todo ello también en situaciones comprometidas, como las de ajuste, debemos preparar a los jugadores para que "jueguen, interpreten, actúen" en la cancha y les proporcionamos otras referencias, otros espacios para que puedan desarrollar con más facilidad su juego. Los espacios que indicamos coinciden con los que marcamos como una posibilidad de ataque "universal" (Montero, 1991), *diagrama 22*. La ocupación de dichos espacios podrán realizarla los jugadores como deseen, o indicando que deben cumplir alguna de las normas de funcionamiento que desarrollemos (bloques directos o indirectos, elige el espacio del fondo el alero del lado del balón o el (3), etc.), *diagrama 23*.

SINTESIS

Adelman (1992) propone como ideal para atacar la defensa en zona: "tener un buen pasador, un buen poste alto y rebote ofensivo poderoso; si encima hay buenos tiradores, atacar la zona es muy fácil".

Si tuviéramos que resumir las acciones preferentes para afrontar una defensa en zona podríamos hacerlo en:

a) 3 líneas de pase en todo momento.

b) Invadir

c) Poste alto

d) Preparados para el tiro

e) Asignación de responsabilidades (objetivos) para las situaciones que siguen a la pérdida del control del balón.

Sin embargo, dichas opciones no representan más que los medios para lograr la superioridad que en todo deporte de equipo buscamos lograr, aprovechando para ello las posibilidades de colaboración y de las actitudes de los compañeros que actualizan, interactuando, sus relaciones dentro del marco competitivo.

Por ello desde el primer momento debemos pensar en facilitar las situaciones, no digo exclusivamente simplificar sino plantearlas para que ellos encuentren los aspectos significativos e interpreten con su propio estilo los problemas y los "resuelvan". De ahí, de esta capacidad de resolución, podemos aprender como entrenadores cuales son las capacidades de nuestros jugadores y ajustarlas al resto de sus compañeros para intentar "construir" nuestro equipo, en esta ocasión para afrontar las defensas en zona. □

EUROBASKET TIME 99

**TORNEOS INTERNACIONALES
DE BALONCESTO**

VI EDICION



MINIBASKET

FEMENINO • MASCULINO

AÑOS 1988 / 89

AÑOS 1990 / 91

BASKET OPEN

FEMENINO • MASCULINO

OVER 35 • SENIOR

AÑOS 1980 / 81 • AÑOS 1982 / 83

AÑOS 1984 / 85 • AÑOS 1986 / 87

**NIZA /
MONTECARLO**

7 Julio - 11 Julio

**RICCIONE
(RIMINI)**

1 Abril - 5 Abril

LLORET DE MAR

19 Junio - 26 Junio

26 Junio - 3 Julio

LOS ENTRENADORES AFILIADOS A LA A.E.E.B. TENDRAN DERECHO A:

- **50%** de descuento si participarán con un grupo de 15 personas
- **CUOTA GRATUITA** si participarán con un grupo de 20 personas

PARA INFORMACION:

ESPAÑA (SR. NARCIS FABREGA) : TEL. 972.202435 FAX 972.226018

ITALIA (SR. GIUSEPPE ZUCCONI) : TEL. 07.39.0385.250251 / 250290 FAX 07.39.0385.250251 / 250124

E mail: eurobskt@energy.it

http://www.sportevents.it

ANALISIS Y EVALUACION DE LA TECNICA EN BALONCESTO (y II)

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

EL BOTE

El dribbling o bote es lanzar el balón con una mano contra el suelo para que rebote sin dominarlo o cogerlo. Es el único medio que tiene el jugador para avanzar el balón teniendo posesión del mismo. Es muy importante en la iniciación que el jugador, además de aprender las diferentes técnicas, sepa cuando utilizarlas, ya que hay una tendencia a botar el balón sin ningún propósito definido.

Existen dos tipos de bote: *el de avance* y *el de protección*. Ambos se deben dominar perfectamente con cualquier mano y se diferencian entre sí en tres aspectos generales:

- Altura del bote.
- Dirección del bote.
- Posición de la pelota respecto al cuerpo.

Sin embargo, los dos cumple con las normas básicas:

- La pelota se siente pero no se mira.
- La pelota es la que busca la mano y no al revés.

Características generales del bote:

a) Debe realizarse con fuerza para que el balón esté el menor tiempo posible sin contacto con la mano.

b) La mano no golpea el balón, lo acompaña y, por lo tanto, el bote se realiza con los dedos y no con la mano.

c) La mano debe tomar contacto con el balón en su hemisferio superior según la dirección en la que se quiera botar el balón.

d) El balón no sube por encima de la cintura del jugador.

e) Se bota con la mano más alejada del defensor para proteger el balón.

En situaciones reales de juego es muy difícil realizar varios botes idénticos y consecutivos. La variación de la fuerza y la dirección del bote es casi continua, pues, cuando no tengo el defensor encima, debo modificar mi trayectoria al llegar a situaciones colectivas posicionales o adecúo la velocidad para finalizar una aproximación o iniciar la acción del dribbling.

En consecuencia, introducir cambios de ritmo y variaciones en la altura del bote y la velocidad de realización global, resulta recomendable desde las primeras fases del aprendizaje técnico en solitario.

Para realizar el *análisis del dribbling* y su utilización en situaciones reales (partido), vamos a emplear una escala descriptiva. Estas escalas son difíciles de ordenar en función de una característica numérica siendo ésta en base al valor subjetivo que otorgue el entrenador. Sin embargo, facilitan de forma clara la definición de objetivos a conseguir con posterioridad ya que prácticamente se presentan explícitos en la descripción.

En la aplicación de la mencionada escala se anotaban las veces

que aparecía cada objetivo descrito, con el fin de establecer un porcentaje sobre el total de apariciones y un mayor control de las veces que se daban los objetivos que nos interesaban.

En ambos casos, el análisis de los elementos técnicos seleccionados se realizó mediante observación directa. En el caso del dribbling, también disponíamos de la filmación de los partidos.

A continuación aparece la *escala descriptiva* para el análisis del dribbling, *cuadro 3*.

CUADRO 3

ESCALA DESCRIPTIVA PARA ANALISIS DEL DRIBBLING

Equipo:	Temporada:
Jugador:	Puesto:
Uso del dribbling	Minuto de juego que aparece la acción
No sabe proteger el balón. Se percibe muy tarde del adversario. Se para. Se desprende del balón. Pierde el control	
Oposición pasiva, da la espalda al adversario	
Da la espalda al adversario o se escapa por un lado	
Desborda al adversario en un cuerpo a cuerpo	
Supera claramente al adversario	
OBSERVACIONES	

PROTOCOLO A SEGUIR

La observación debe ser un proceso que nos proporcione información medible y a ser posible cuantifi-

▀ cable. Sabemos que toda observación debe cumplir unos criterios de:

- Validez.
- Fiabilidad.
- Discriminabilidad.
- Objetividad.

Para lograr esto, dispusimos la preparación de los observadores (el 2º entrenador y los delegados). Se les explicó en qué consistía el análisis que íbamos a realizar e hicimos algunas "prácticas" en entrenamientos para mejorar su capacidad de observación y asegurarnos, en lo posible, el cumplimiento de los citados criterios.

Con esta preparación de los observadores, también tratamos de minimizar al máximo los errores, encontrando más problemas en el caso del error metodológico o de procedimiento.

También se trató de conseguir las características que, según Blázquez, debe tener la observación:

- Planificada.
- Sistemática.
- Completa.
- Registrable.

Una vez pasado el tiempo de preparación, abordamos el registro de conductas seleccionadas (el tiro y el bote), de la siguiente manera:

● Tiro en suspensión

Su registro en los entrenamientos, así como los test de tiro (se aprovechaban los ejercicios de entreno). Al final realizaremos una comparación con los porcentajes obtenidos en competición. Las anotaciones correspondientes las realizarán los observadores preparados al efecto.

● Uso del dribbling

El registro se efectuará en partidos de competición; lo realiza un observador, debido a que al ser grabados en vídeo los partidos, podemos pasarlos cuantas veces queramos para comprobar las anotaciones hechas en observación directa.

REGOCIDA DE DATOS

● Tiro en suspensión

● Sistema de observación: Directa

● Instrumento utilizado:

Escala de puntuación y test.

● Recogida de datos: Escala de puntuación (en dos entrenos cada semana).

Test (se pasarán al final de

las semanas 1ª-5ª y 9ª).

● Resultados obtenidos:

Los resultados de la escala de puntuación aparecen en la plantilla diseñada al efecto. Los resultados del test fueron los siguientes: cuadro 4.

Los datos que aparecen en la planilla de puntuación son la media de las anotaciones realizadas durante la primera semana (1ª observ.); las semanas segunda a quinta (2ª observ.) y sexta a novena (3ª observ.), cuadro 5.

● Uso del dribbling

● Sistema de observación: Directa (más usado) e indirecta (como complemento).

● Instrumento utilizado: Escala descriptiva y filmación de vídeo.

● Recogida de datos: Los datos que aparecen en la planilla de la



CUADRO 5

ESCALA DE PUNTUACION			
Equipo:	Temporada: 94/95		
Nombre Jugador:	Puesto: ESCOLTA		
FECHA	1ª Observ.	2ª Observ.	3ª Observ.
TIRO SUSPEN.			
Agarre del balón	3	4	4
Posición inicial (codo, muñeca, br. auxiliar)	4	4	4
Movimiento codo y muñeca	4	4	5
Posición final (codo, muñeca, rotac. balón)	4	4	4
Equilibrio en salto	3	4	4
Orientación pies tras paraca	3	4	4
Flexión rodillas en el salto	4	4	5
OBSERVACIONES			
BAREMO: 1) MUY DEFECTUOSA (aglutina todos los errores). 2) DEFECTUOSA (falta 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).			

CUADRO 4

	Semana 1ª	Semana 5ª	Semana 9ª
Test Tiro libre	77%	75%	77%
Test Tiro suspen. sin oposición	58%	61%	62%
Test Tiro suspen. con oposición	45%	47%	47%

■ escala descriptiva corresponden a los obtenidos en el primer partido de observación y al último (noveno), así como las variaciones observadas, cuadro 6.

EVALUACION DE LA OBSERVACION

- Comparación.
- Valoración del deportista y nivel.
- Pautas metodológicas y objetivos a conseguir.

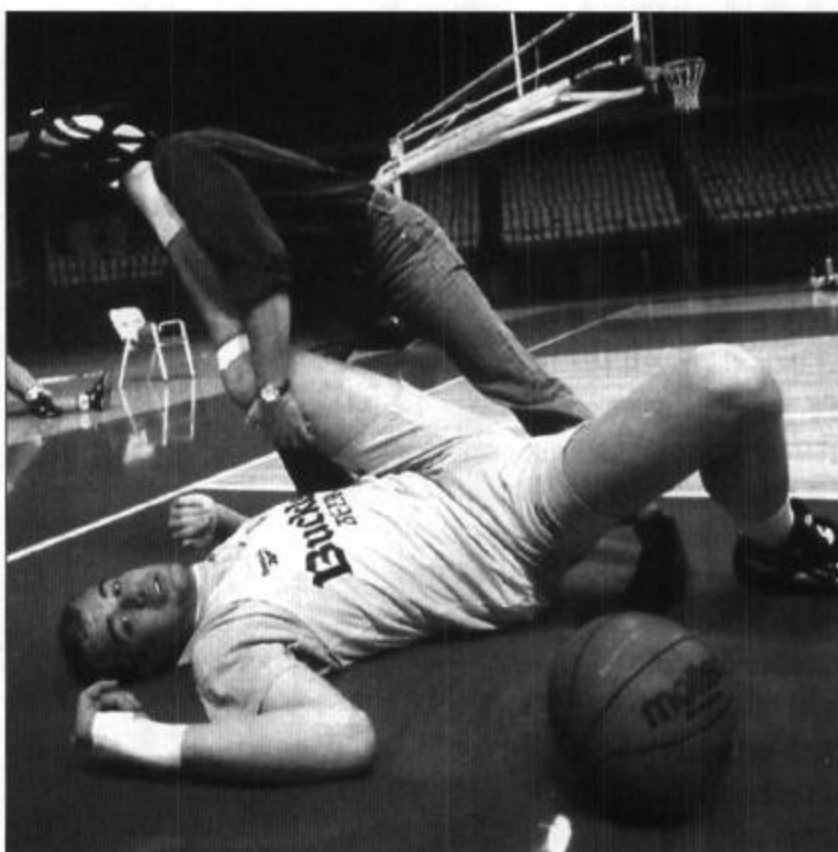
La meta final de todo el proceso de observación es la de conseguir el resultado deportivo óptimo de cada deportista.

En la evaluación se plantea la discusión referente al rendimiento obtenido en un determinado momento y a su influencia en el resultado óptimo que debe conseguir cada deportista y su deporte y así presentar las bases para la definición de los nuevos objetivos a cumplir.

En nuestro caso, la comparación de los resultados se hizo con el propio deportista; comparando los porcentajes antes y después del tiempo que duró la observación.

La valoración de los resultados puede ser la siguiente:

- Los porcentajes de tiro fueron



superiores al acabar el proceso. La comparación se hizo sobre los anteriores porcentajes, pero la mejora y las correcciones estaban basadas en la aproximación al modelo teórico que prevalece en esa acción técnica.

● Esta interpretación tiene la duda de haber sido obtenida en entrenamientos y no en partidos oficiales, con lo que no sabemos cuál habría sido el resultado en ese caso.

● En el caso de la utilización del dribbling, sí se hizo el análisis en competición, de ahí que su mejora sea más válida y fiable.

● El deportista aumentó su nivel en las dos técnicas seleccionadas, es decir, que tras el tiempo que duró el proceso y los entrenamientos y consejos al jugador, le

ayudaron a mejorar su nivel técnico y competitivo.

● Durante el tiempo que duró el análisis y la observación se dieron las siguientes circunstancias:

a) El equipo estaba en situación privilegiada para obtener el ascenso, lo cual motivó a los jugadores y aumentaron la intensidad y concentración en los entrenamientos.

b) Hubo una lesión de un pívot, lo cual obligó a modificar ciertos sistemas en los que salió beneficiado nuestro jugador analizado; ello le llevó a tener más protagonismo en el ataque del equipo.

No podemos saber como influyeron estos factores en los resultados obtenidos por el jugador, pero lo cierto es que modificaron las condiciones en las que empezó la observación.

Una vez realizada la evaluación y valoración de los resultados obtenidos, el entrenador debe establecer las metas a conseguir a corto, medio y largo plazo. □

CUADRO 6

Porcentajes %			
Items	Partido 1º	Partido 9º	Variación
No sabe proteger el balón. Se pierde del adversario muy tarde. Pierde el control. Se para. Se desprende del balón	2	1	-1
Oposición pasiva. Da la espalda al adversario	10	4	-6
No quiere entrar en oposición. Da la cara al adversario o se escapa por un lado	32	35	+3
Desborda al adversario en un cuerpo a cuerpo	41	42	+1
Supera al adversario con claridad	15	18	+3



Tenemos mucho en común.

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

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

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

Llámenos, es GRATIS.

900-22.22.22

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

Marketing Don Piso


Don Piso
Exactamente
lo que necesita



LA ZONA PRESS MULTIPLE 2-2-1

Por **JEFF REEP** (Assistant Coach New Mexico State University)

La que hemos denominado zona press múltiple "2-2-1", trata de ser en realidad tres tipos de zona press diferentes con una única composición. Está diseñada para ser sencilla para ejecutar por los jugadores, pero aparece como muy compleja para los rivales. La zona press va a crear más situaciones de las que habitualmente un entrenador tiene preparadas para su equipo. En cualquier momento provoca algo de confusión o indecisión en la cabeza del rival que puede ser aprovechada por nuestro equipo y sacar ventaja de ella. La presión puede ser implantada de forma que prevalezca el talento o que fuerce a nuestros rivales a jugar más rápido o más despacio de lo que ellos quieren jugar. Eso les va a obligar a utilizar más o menos pases de los que están habituados para subir el balón.

Esta presión puede sernos de gran ayuda incluso sin llegar a robar el balón. Normalmente va a provocar tiros a canasta que el entrenador contrario no desearía. Por ejemplo, digamos que el contrario tiene un base o escolta muy anotador, que normalmente, tiene que subir el balón o ayuda a hacerlo. El rompe la presión pasando el balón al pivot que es un buen bloqueador y rebotador. El pivot va a tener un indiscutible tiro de 5 metros desde la esquina, y falla. Esta situación ha de considerarse tan buena como un robo de balón; para la presión ha sido una acción de éxito dado que ha forzado una acción individual que normalmente no tendría lugar. Además provoca que existan pocas posibilidades de rebote ofensivo, además por supuesto de mantener el balón lejos de las manos de los

jugadores de alto porcentaje de tiro.

La primera presión la llamamos **WEB**. Nos colocamos básicamente en una zona "2-2-1". En principio es una zona press segura y conservadora y puede ser ejecutada con un mínimo de esfuerzo por tu equipo.

Si el balón entra en algún momento en la zona denominada "sin balón", la presión ha de replantearse y todo el mundo ha de retroceder. Los únicos lugares donde tienen lugar situaciones de "trap" es en las zonas denominadas "B" o "zonas de trap" (*diagrama 1*).

Si no logramos realizar el trap en esas áreas, no realizaremos otros. Tal y como se indica en el *diagrama 2*, nuestros jugadores (1) y (2) emplean colocándose en la zona de la línea de tiro libre. Al jugador (1) le

denominamos de contención, y le situamos en el mismo lado del balón. El ha de conducir al hombre con balón hacia la zona de trap que hemos llamado "B". Nuestro jugador (1) estará encima de él, poniéndole difícil pasar el medio del campo y no dejándole escapar del trap que vamos a realizar con nuestro jugador (3). El jugador (2) es llamado el hombre del centro; cuando está en el lado contrario del balón, va a permitir que el balón vaya hacia atrás y tenga que enfrentarse al escolta en la situación inversa, pero lo que no va a permitir es que el balón vaya al centro y ha de cerrar éste.

(3), en lado del balón, va a denominarse el hombre trap. Su función va a ser la de controlar todo el lateral y tiene que obligar a que realicen pases por encima de él, en el

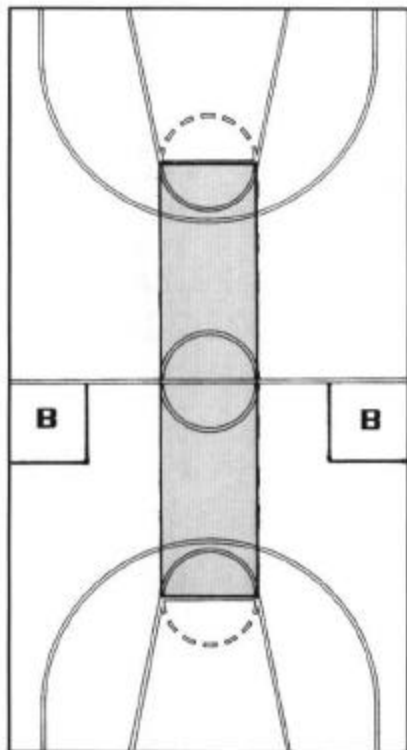


DIAGRAMA 1

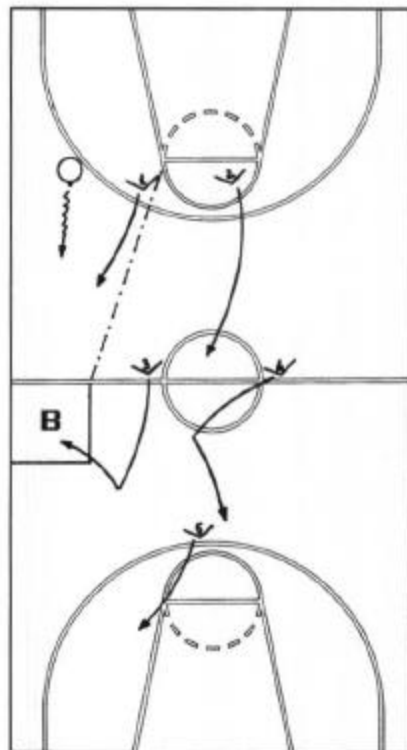


DIAGRAMA 2

lateral, lo cual puede provocar que sea (5) quien tenga la oportunidad de robar el balón, al tener los atacantes que hacer pases lentos por arriba. Otra de sus funciones será la de "dar campo" al hombre con balón par que (1) lo lleve a la zona "B" de trap y, justo en la línea de centro, hacerlo. Su responsabilidad es no permitir el paso por la línea lateral.

El trabajo de (4), cuando está alejado del balón, es cubrir cualquier jugador atacante por el centro, en especial si (5) ha de salir a tapar pases a la esquina. (5) no ha de ir justo a la esquina, sólo ha de ir a tapar, y evitar que el jugador con balón bote por la línea lateral.

Si el balón cambia de lado, la situación es exactamente la misma excepto que entre los jugadores (1) y (2) y entre (3) y (4) alternan sus funciones (diagrama 3). (2) se convertirá en el hombre de contención; (1) en el hombre de centro, y (3) será quien retroceda y cierre.



mer pase al centro y tratando de adivinar o de "leer" en los ojos del atacante el posible pase de vuelta, y robarlo. La primera responsabilidad de (5) es cubrir el posible primer pase al lateral tratando también de leer el posible pase al centro, adivinarlo y robarlo; (4) cerrará atrás y protegerá la canasta.

El propósito de WEB, es mantener el balón alejado del centro y llevarlo hacia los laterales, obligando a pases laterales delante de la presión. Todo esto va a provocar, en un buen equipo, ralentizar la subida del balón y el ataque; y en un mal equipo, a botar demasiado y dar malos pases, lo cual va a incrementar nuestras posibilidades de robar el balón. Otra

de las ventajas de esta defensa es que contra equipos que sólo tienen un buen manejador del balón, van a tener que llevar éste otros jugadores con menos talento. Como se ve, existen muchas posibilidades sin un gran desgaste por parte de tu equipo.

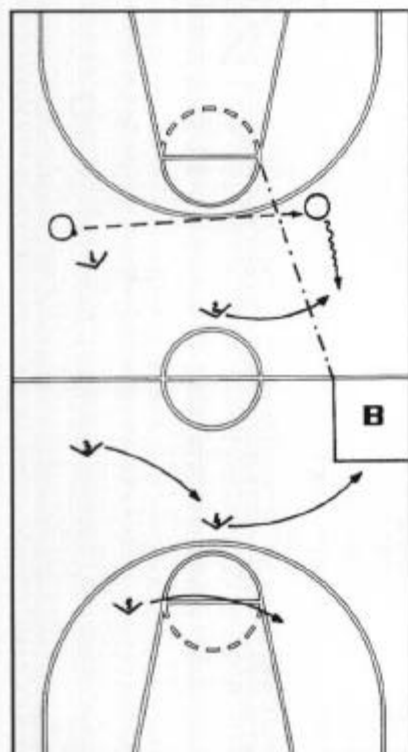


DIAGRAMA 3

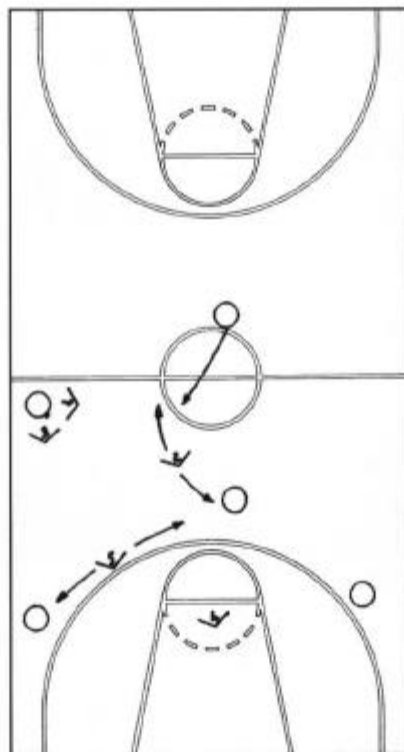


DIAGRAMA 4

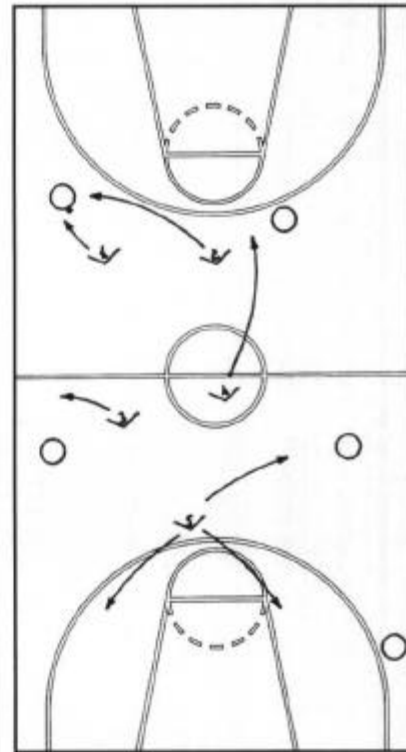


DIAGRAMA 5

La segunda presión (*Bullet*) la utilizamos cuando ya el otro equipo conoce nuestra colocación para *WEB*. Después de que los atacantes están confiados con el tipo de defensa que hemos planteado anteriormente, y están cómodos con pases lentos y entre bases, utilizamos nuestra defensa *Bullet*, colocándonos igual que en la situación anterior (*WEB*). Nuestro hombre de contención, (1), sobre el balón. Cuando de repente y por sorpresa, (2) salta a realizar un trap, ha de evitar el pase de vuelta y que el hombre con balón se escape por el centro, así como haciendo difícil el pase por encima del trap hacia el centro. Al mismo tiempo (4) ha de rotar y cerrar cualquier pase de vuelta hacia el centro, al segundo base o escolta. (3) cerrará los pases hacia la línea lateral, y (5) cerrará la defensa y en especial los pases largos cerca de canasta. (*Diagrama 5*).

Aún cuando el equipo atacante no se asuste y pierda el balón, si éste está en el trap (*diagrama 6*) (3) se desliza hacia el hombre en el lateral para, a su vez, mantenerse atento al

hombre en el centro. Ha de "leer" sus ojos y ver hacia donde pivota: si lo hace hacia la línea lateral ha de ir a cerrar el pase lateral, pero si pivota hacia atrás, debe cerrar el pase al centro. (4) estará entre el hombre que puede recibir el pase de reverso y el hombre del centro, adivinando o "leyendo" de la misma forma que lo ha hecho (3). Si el balón "entra" en la zona rayada en que no queremos que vaya nunca, la zona termina y todo el mundo retrocede (*diagrama 1*).

Si el balón es pasado por la línea lateral hacia donde está (3), hacemos de nuevo trap entre (1) y (3) en la zona "B". De esta forma nos adaptaremos a la defensa *WEB*, como hemos visto anteriormente. Si el balón va también por la zona de la línea lateral, pero por encima de (3) terminamos la presión y retrocedemos.

Si hay pases entre bases antes de que podamos sorprender con nuestro trap, en la zona A, nos olvidaremos de la defensa *Bullet* e iremos a *Web* de nuevo. Si se da un pase largo desde campo propio, todo el mundo retrocede y finaliza la zona press.

La tercera presión (*Blitz*) es una presión en todo el campo, al contrario que la primera en que la iniciamos poco antes del centro del mismo. La podemos utilizar en situaciones especiales, cuando necesitamos un robo del balón rápido o forzar a que un jugador en concreto no lleve el balón. Algunas veces hay equipos que utilizan al pivot para sacar el balón y le utilizan con pase de vuelta o seguridad. Esta presión está pensada para un robo rápido o sólo dejar que el balón vuelva hacia el pivot, no permitiendo las opciones de pase solo hacia el pivot que ha sacado, y obligando a éste a llevar el balón contra un jugador más rápido. Los jugadores (1) y (2) han de negar la posibilidad de pase hacia los bases o escolta que suben bien el balón (*diagrama 7*). (4) y (5) negarán el pase hacia los otros dos hombres de campo. (3) evitará un pase bombeado e irá a realizar un trap al jugador que reciba el primer pase (*diagrama 8*). Todos los demás jugadores negarán el pase a su jugador sobremarcándole. Dejaremos que sólo esté libre el hombre que no lleva

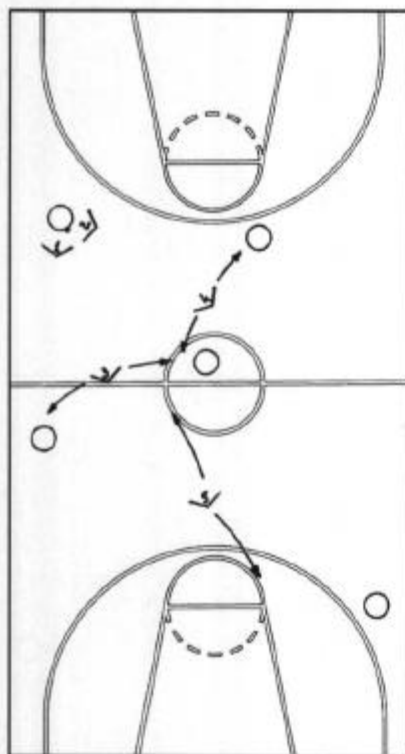


DIAGRAMA 5

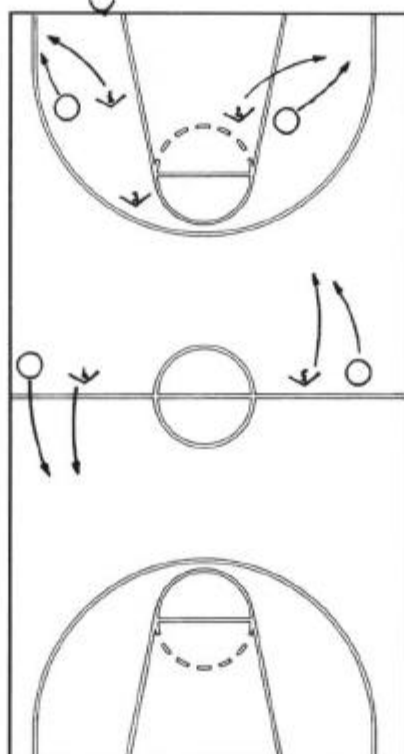


DIAGRAMA 7

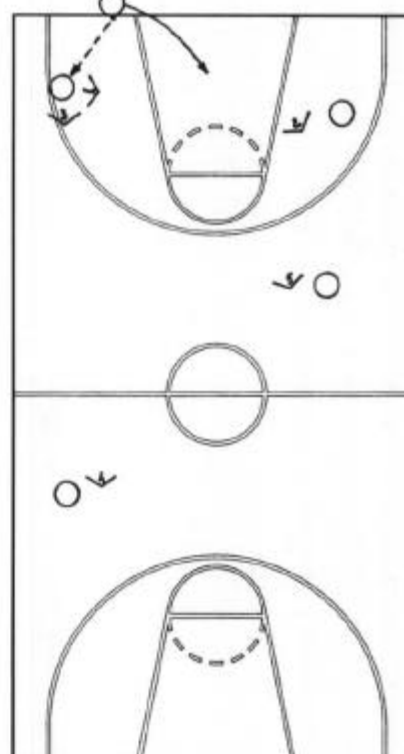


DIAGRAMA 8

bien el balón y que ha sido quien ha sacado. Una vez que el balón ha pasado otra vez desde el base al jugador que ha sacado, (3) debe de negar el pase a éste de nuevo, sobremarcándole tan pronto como nuestro base abandona el trap para ir a defender al hombre con balón, que es el que queremos que lo suba, estando todos los demás jugadores defendidos y con las líneas de pase cerradas, (diagrama 9). Si el pivot es capaz de hacer un pase a un compañero, la presión ha de finalizar y todo el mundo retrocede.

En el caso de que no pudiese pasar el balón, trataremos de llevarle a la zona "B" o zona de "trap" pasado el centro del campo y realizar un trap entre con (3) ó (4). Aquí estará la clave de la defensa y provocará que los otros jugadores roten hacia la defensa Web inicial.

La cuarta presión (Mirage), la denominamos así, pero en realidad



DIAGRAMA 9

no hay cuarta presión. En cualquier

caso hay que hacer creer al equipo contrario que sí existe. Puedes utilizar a tus bases y escoltas enviándoles a negar los primeros pases o intentar robar los mismos. Una vez que el balón está en el campo, pasas automáticamente a colocarte en zona Web o Bullet. Este sencillo truco hace que tu oponente piense que estás en presión individual, cuando está claro que no es así.

Como se puede ver, las tres presiones se complementan entre ellas asumiendo que una sólo no puede abarcar todas las posibilidades. Como entrenador tú tendrás que definir en qué momentos y con qué frecuencia utilizas cada una y, cuando realizar los cambios entre ellas, basándote en la capacidad y habilidad de tu propio equipo, así como en el talento del contrario. La frecuencia de cada presión estará determinada también, porque es exactamente lo que tú buscas en cada momento. □

baloncesto



José Luis Alderete
Jorge Juan Osma

BALONCESTO: TÉCNICA INDIVIDUAL DE ATAQUE

Técnica individual ofensiva: el pase, la recepción, el bote... Táctica individual ofensiva: fintas, bloqueos... Táctica de equipo. Trabajo específico ofensivo. 1998. 21 x 30 cm. 170 págs. Nº 11533. Ptas. 2.700.

BALONCESTO: TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA

Técnica individual defensiva. Táctica individual defensiva. Táctica de equipo: defensas individuales, zonales. Trabajo específico defensivo. 1998. 21 x 30 cm. 124 págs. Nº 11532. Ptas. 2.500.

BALONCESTO: TÉCNICA DE ENTRENAMIENTO Y FORMACIÓN DE EQUIPOS DE BASE

Planificación. Entrenamientos. Metodología fundamentos. Ejercicios para la mejora de fundamentos. Fundamentos para la aplicación real en el juego. 1998. 21 x 30 cm. 176 págs. Nº 11534. Ptas. 2.700.

EDITORIAL
GYMNOS

COLABORACIÓN ESPECIAL
FUNDACIÓN PEDRO
FERRÁNDIZ



PIZARRA TÁCTICA

Tablero serigrafiado. Rotulador para marcar las jugadas y velcro para la sujeción. Tamaño: 23 x 40 cm. V79. Ptas. 2.600.

Enviar a: Gymnos, Librería Deportiva. García de Paredes, 12. 28010 Madrid
Tfno.: 91447 82 97 - Fax: 91447 18 56. E-mail: editorial@gymnos.com

Nombre o razón social nº piso

Domicilio

C.P. Población

Provincia Tfno.

El pago se realizará de la siguiente forma (más gastos)

☐ Contra reembolso ☐ Tarjeta de crédito: ☐ VISA ☐ MASTERCARD ☐ AMERICAN EXPRESS

Nº tarjeta:

Fecha de caducidad:

Firma

FINALIZACIONES DE CONTRAATAQUE

Por **PEDRO MARTINEZ** (Entrenador Superior)

JUGADORES EXTERIORES

El principal objetivo de los aleros en la finalización de contraataque es la consecución de bandejas, *diagrama 1*. Como es evidente que esta situación no se produce demasiadas veces, es importante trabajar cuales son las posiciones idóneas cuando no se pueden conseguir tiros de gran porcentaje. Empezamos viendo diferentes situaciones con tres jugadores exteriores. En el *diagrama 2*, (1) dribla por el centro, (2) y (3) deben crear espacios esperando un pase de (1) en las esquinas, al mismo tiempo están buscando la espalda de sus defensores y creando espacios para la penetración del base. En el *diagrama 3* vemos la misma situación de

una forma errónea; los defensores de (2) y (3) impiden la penetración de (1) y al mismo tiempo no tienen que hacer un gran esfuerzo para recuperar sobre sus atacantes. Es un error bastante común que los aleros sin balón, cuando ven que no tienen una gran ventaja debajo de canasta, frenen su carrera y esperen el balón en la posición que refleja este *diagrama*.

Si el base avanza ligeramente decantado hacia un lateral la posición de los otros jugadores exteriores

es como se indica en el *diagrama 4*. (2) ocupa la esquina y (3) toma posición en la prolongación de la línea de tiros libres y detrás de la línea de tres puntos.

Otra opción es si el base se decanta claramente a la posición de alero, *diagrama 5*. En este

caso (2) debe cortar a la otra esquina para dejar la posibilidad de jugar uno contra uno al base, al mismo tiempo, (3) sube a la prolongación de tiros libres. Obviamente el centro debe estar libre para los cortes de los hombres grandes.

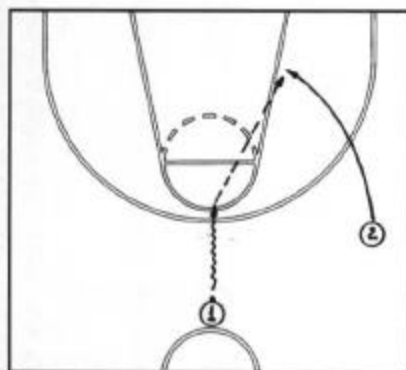


DIAGRAMA 1

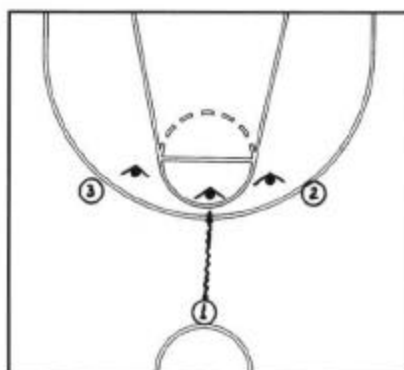


DIAGRAMA 3

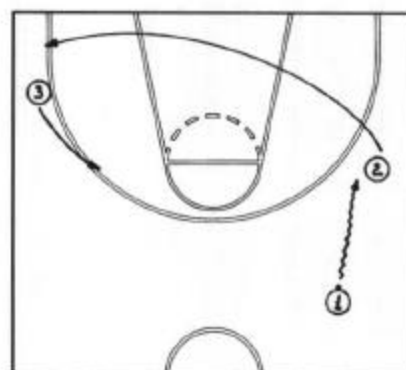


DIAGRAMA 5

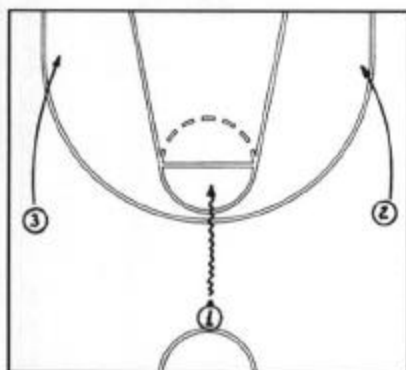


DIAGRAMA 2

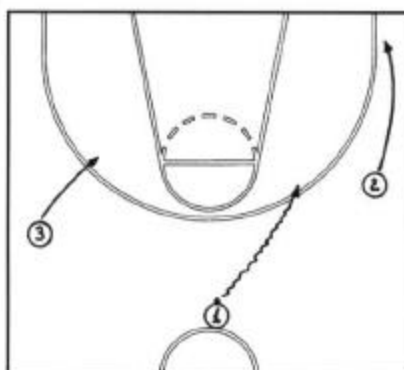


DIAGRAMA 4

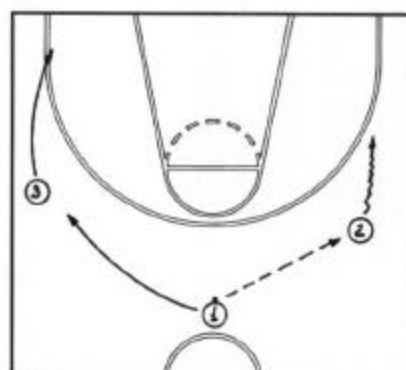


DIAGRAMA 6

Si el base decide pasar a un lateral siempre ha de ir al lado contrario, *diagrama 6*. La razón es siempre la misma: crear espacios respecto al jugador que tiene el balón. Al mismo tiempo (3) llega hasta la esquina y (1) toma su posición en la prolongación de la línea de tiro libre.

Destacar que si (2) juega 1c1 ha de tener dos líneas de pase a (3) y a (1) y que estos jugadores han de estar preparados para recibir el balón antes de que les llegue, *diagrama 7*.

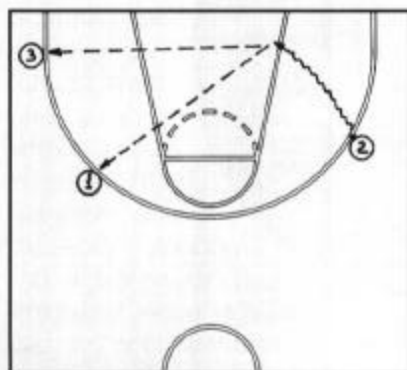


DIAGRAMA 7

En el *diagrama 8* vemos la mejor solución cuando (2) y (3) corren por el mismo lado. El jugador que va primero debe cortar hacia el lado contrario, en este caso (3); (2) puede aprovechar el espacio creado para una penetración o ocupar su posición en la esquina. En este supuesto el base debe decantarse ligeramente hacia el lateral para mejorar líneas de pase.

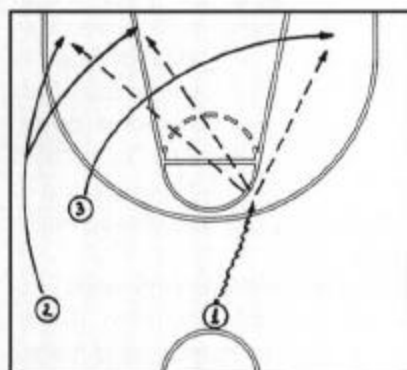


DIAGRAMA 8

el mismo lado. El jugador que va primero debe cortar hacia el lado contrario, en este caso (3); (2) puede aprovechar el espacio creado para una penetración o ocupar su posición en la esquina. En este supuesto el base debe decantarse ligeramente hacia el lateral para mejorar líneas de pase.

Por último destacar que las posiciones de (1), (2) y (3) son absolutamente intercambiables, es decir,

que si es (2) el que lleva el balón por el centro el base tiene las responsabilidades tácticas de un alero.

JUGADORES INTERIORES

Como ya hemos visto el centro siempre está libre para la llegada de los hombres grandes. El pívot que no coge el rebote pasa a ser el cuatro y normalmente ha de ser el primero en llegar. Su objetivo es el poste medio, *diagrama 9*.

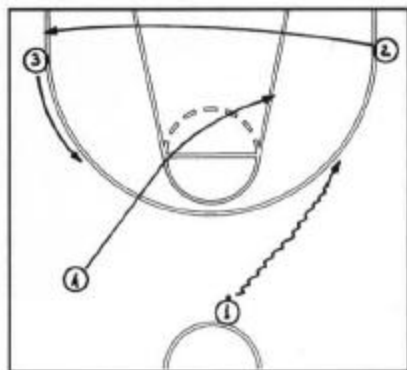


DIAGRAMA 9

Si (1) no puede pasar a (4) debe cambiar el balón de lado. Para ello

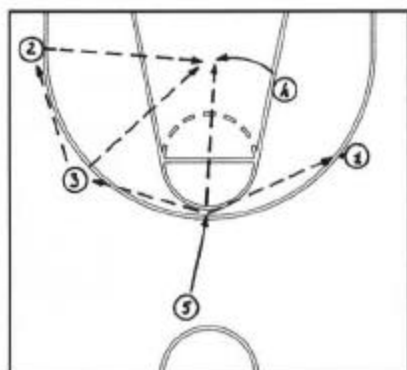


DIAGRAMA 10

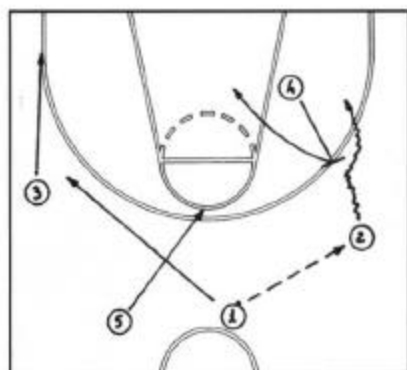


DIAGRAMA 11

(5) debe llegar al eje, *diagrama 10*. La primera opción para (5) es pasar a (4), y la segunda es tirar. A partir de aquí (5) puede pasar a (3) y éste a (2), que seguirán teniendo como objetivo pasar a (4).

BLOQUEOS DIRECTOS

Vemos ahora dos posibilidades de bloqueo directo a partir de situaciones de contraataque. La primera opción, *diagrama 11*, es buena si (4) es un jugador muy rápido corriendo la pista. (2) dribla por el lateral y (4) sube para realizar un bloqueo directo y continuación con el ángulo que se observa en el diagrama. (1) y (3) deben crear espacios como hemos visto anteriormente. Esta opción también se puede realizar si es (1) el que dribla lateralmente, *diagrama 12*.



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 13

La segunda opción es cuando (4) llega tarde. En vez de decidir ir al poste medio bloquea directo a (1), *diagrama 13*. Una vez más es imprescindible que (2) y (3) hayan creado espacios ocupando las esquinas. □

EL TIEMPO EN EL BALONCESTO

Por **PEPE LASO** (Entrenador ACB)

El ser humano se diferencia del animal por el lenguaje, por medio del cual evolucionamos constantemente, realidad que algunos entrenadores, sobre todo los de base, olvidan con frecuencia, sin comprender que en muchas ocasiones una "charla" sobre baloncesto puede ser mejor que un entrenamiento. Además, al hombre y al animal sólo les diferencia el SENTIDO DEL TIEMPO. Sólo nosotros sabemos lo corta que es la vida y como termina todo más rápido de lo que deseamos.

Llevado al baloncesto, esta realidad es todavía más dramática. Todos admiramos a Creus, no tanto por sus conocimientos técnicos, sin duda magníficos, sino por su momentánea victoria sobre el paso del tiempo. Esta sorprendente hazaña nos llama tanto la atención por lo inusual. Es bien sabido que la etapa de madurez deportiva de un jugador es cortísima, ya que, aunque nunca acabe de aprender, su capacidad física se resiente y deja de ser competitivo.

Esta realidad tendría que marcar la actitud de los entrenadores de base, para no olvidar que el tiempo de enseñar, hacer madurar y convertir en útil a un adolescente es muy corto y que toda pérdida de tiempo conduce a una educación defectuosa que limitará las posibilidades futuras del jugador, o lo que es peor, producirá un desaliento que posiblemente le haga renunciar a la práctica de este deporte.

El entrenador es el depositario y administrador de cada etapa o carrera deportiva de todo jugador que pase por sus manos. Ese mismo reto es común tanto para el entrenador de base como para el de

élite, aunque su trabajo sea diferente. Este claro compromiso obliga al entrenador a hacer un gran esfuerzo de humildad. No puede perder el tiempo demostrando lo inteligente que es y debe ganarlo consiguiendo que sus jugadores o el equipo hagan las cosas cuanto antes mejor.

Un par de ejemplos:

El pase. Qué importancia puede tener el tipo de pase a utilizar, dos manos, una mano, etc. Lo importante es que el balón llegue al lugar oportuno en el momento oportuno. Esto sólo requiere tiempo y forma. Cuando el pase no se produce es siempre por un problema de tiempo. En la carrera de un jugador ningún pase es igual a otro, pues los componentes de fuerza, oportunidad, precisión, etc., siempre van acompañados de la colaboración de un compañero. Dominado el TIEMPO, la forma pasa a un segundo plano.

Similar situación es la del tirador. Da igual que esté solo en una jugada. Debe saber estar solo cuando el pasador pueda darle el balón. Mientras tanto, debe ser un *creador de Tiempo* usando maniobras de engaño. Por lo tanto, es muy importante no obsesionarse con la rapidez, ya que ésta al igual que la lentitud, hay que administrarla adecuadamente. Sencillamente, la experiencia del entrenador debe ser la que descubra esos caminos al jugador.



Estos ejemplos puntuales sobre el TIEMPO inmediato, aún siéndolo, no me parecen tan importantes como el uso del GRAN TIEMPO en jugadores jóvenes. Cuántas horas habrán corrido malos jugadores haciendo preparación física cuando podían haber trabajado

lo mismo intentando dominar esa herramienta tan querida, pero tan caprichosa, como es el balón. Sólo ver el miedo que transmiten algunas figuras a botarlo o a pasarlo con intención, descubre la dificultad que tienen para familiarizarse con tan querido compañero de viaje. Es misión de un buen entrenador tener clara la escala de valores de un baloncestista. Para mí, la primera condición es conocer el juego y su herramienta, lo más profundamente posible.

Voy a terminar con unas palabras del profesor Juan Deval: "El manejo del tiempo es la fuente de nuestra grandeza y el origen de nuestras miserias". Pocos comentarios necesita esta reflexión, pero para traerla al baloncesto sería suficiente pensar en el sentido del juego de los mejores baloncestos del mundo: el estadounidense y el yugoslavo, donde la armonía, el tiempo individual y colectivo superan cualquier otra virtud que un jugador o equipo puedan tener. Queridos entrenadores, si estáis de acuerdo, manos a la obra. □



COLLECTI



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

Llama al 902 123 625

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

PGO PMX 50





◀ Los participantes al viaje, en los alrededores de New Orleans en el transcurso de una de las múltiples excursiones realizadas.

basket universitario,



▲ El Presidente y el Vice Presidente de la AEEB junto con el entrenador de la Universidad de Tulane, mister Perry Clark.



▲ Una espectacular instantánea del partido universitario St. John's-Pittsburgh.



▲ La imagen recoge un momento del entrenamiento de Tulane University al que pudimos asistir en directo.

El bloqueo de la competición de la NBA, por desacuerdos entre los propietarios de los clubs y la Asociación de Jugadores, no fue impedimento para que algo más de 50 entrenadores de nuestra Asociación participaran en el ya tradicional viaje a Estados Unidos que ha llegado a su sexta edición. A pesar de tener que arreglar el programa sobre la marcha e introducir algunas variantes, el viaje fue más interesante que nunca porque pudimos presenciar la autenticidad del basket universitario y vivir en profundidad este baloncesto que en Estados Unidos arrastra tanta o más pasión que la misma liga profesional.

Tal como estaba previsto visitamos las ciudades de New Orleans, cuna del jazz y del blues, y de New York, la capital más cosmopolita del mundo.



a tope

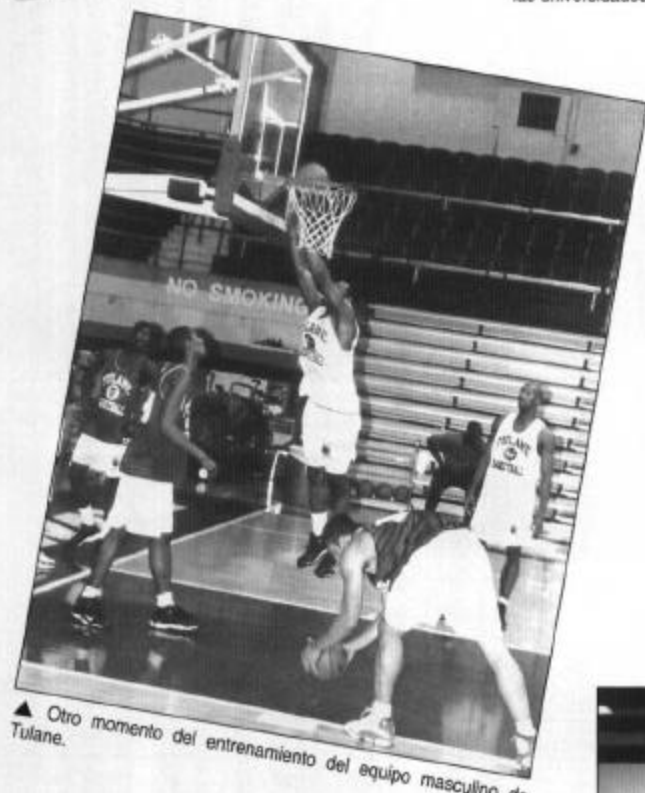


▲ También estuvimos en un partido de la competición femenina de la NCAA entre las universidades de Tulane y Texas A&M.

En New Orleans, además de asistir a los entrenamientos de la universidad de Tulane, gracias a la gentileza de su entrenador jefe Perry Clark, pudimos presenciar en directo al partido de la liga femenina entre Tulane y Texas A&M. Además, tras la típica visita a las plantaciones de algodón, fuimos "llevados por el viento" a la mansión de Scarlata O'Hara, la inolvidable protagonista de una de las películas míticas del cine mundial, y realizamos una mini ruta por las aguas del Mississippi.

Del "Sur" al "Norte". En esta ocasión New York fue climáticamente benigna con nosotros y así pudimos aprovechar al máximo la estancia en la "Gran Manzana". Tras la consabida visita a St. John's, recibidos una vez más por nuestro amigo Lou Carnesecca, vimos dos partidos universitarios en directo: el St. John's-Pittsburgh y el Rutgers-Providence, además de visitar la tienda que la NBA acaba de inaugurar en la Quinta Avenida y en la que todo el mundo compró su correspondiente regalo.

Como ya hemos comentado, fue un viaje que, aun sin poder asistir al espectáculo de la NBA, nos llenó a tope porque de ello se encargó el igualmente espectacular mundo del basket universitario. □



▲ Otro momento del entrenamiento del equipo masculino de Tulane.



▲ St. John's fue, una vez más, punto de encuentro con nuestro amigo Lou Carnesecca, Vice Presidente de la universidad y mítico ex entrenador del equipo masculino.



▲ Toda la pasión y la intensidad del basket universitario americano: en acción las universidades de Rutgers y de Providence.





Clínic Nav

MONOGRAFICO DE

Los pasados días 22 y 23 de diciembre de 1998 celebramos en el Pabellón Exterior del CSD el 4º Clínic de Navidad con la presencia de cinco conferenciantes de lujo como fueron Pepe Laso, Lolo Sáinz, Clifford Luyk, Luis Casimiro y Carlos Sáinz de Aja. Más de 400 entrenadores, provenientes de toda España y de diversos países europeos, asistieron a las distintas



▲ Luis Casimiro durante su charla sobre pase y dribling.



▲ Anton Comas anunciando que el clínic de Navidad a partir de la próxima temporada llevará el nombre de Raimundo Saporta. Al lado del Presidente de la AEEB la Sra. Politti (viuda de Don Raimundo) y el secretario general de la FIBA sr. Boris Stankovic.



▲ En la inauguración del Clínic estuvieron presentes el entonces Secretario de Estado para el Deporte sr. Santiago Fisas, y el Director General del CSD sr. Ignacio Ayuso, además del Presidente de la FEB sr. Ernesto Segura de Luna.

conferencias que, bajo el tema común de "Fundamentos: ejercicios de entrenamiento", cubrieron la amplia gama de aspectos a desarrollar de técnica individual, desde el tiro y el contraataque (Laso), pasando por el pase y drib-



▲ Clifford Luyk nos desveló los "secretos" para trabajar con los pivots.



▲ El Seleccionado aspectos defensivos

vidad'98



E FUNDAMENTOS



▲ En la clausura se le entregó un ramo de flores a la sra. Arlette Politti, viuda de don Raimundo Saporta.



▲ El Presidente de la AEEB sr. Anton Comas hizo entrega de una placa a la FIBA, a través del sr. Boris Stankovic, como recuerdo de la colaboración prestada en la organización del Clínic.

Carlos Sáinz de Aja nos habló de la enseñanza de bloqueos y fintas.



to se contó con la presencia del secretario general de la FIBA, sr. Boris Stankovic, y de la Sra. Arlette Politti, viuda de Saporta, a cuyo nombre irá el clínic a partir de la próxima edición.

Bajo la coordinación técnica de Chema Buceta y con la valiosa aportación de jugadores de las categorías inferiores del Real Madrid, una vez más la cita técnico-deportiva organizada por la AEEB alcanzó los niveles requeridos por la importancia de todos nuestros asociados. □

bling (Casimiro), bloqueos y fintas (Sáinz de Aja), defensa (Sáinz) y rebote y trabajo del pivot (Luyk).

El clínic navideño, que contó con la colaboración del CSD, de la FEB, de la UE, de la WABC y de la FIBA, fue inaugurado por el Secretario de Estado para el Deporte, sr. Santiago Fisas, por el director general del CSD, sr. Ignacio Ayuso, y por el Presidente de la FEB, sr. Ernesto Segura de Luna, mientras en el cierre del acontecimiento



El Nacional Lolo Sáinz disertó sobre



▲ Pepe Laso nos habló del tiro y del contraataque.

PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Autor: José María Buceta

Prólogo de Aito García Reneses

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

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

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

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

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

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

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

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

(Dean Smith, en su libro Basketball).

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

(Dean Smith, en su libro Basketball).

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

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

EXTRACTO DE LOS CONTENIDOS

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

SISTEMA OFENSIVO CONTRA DEFENSA INDIVIDUAL

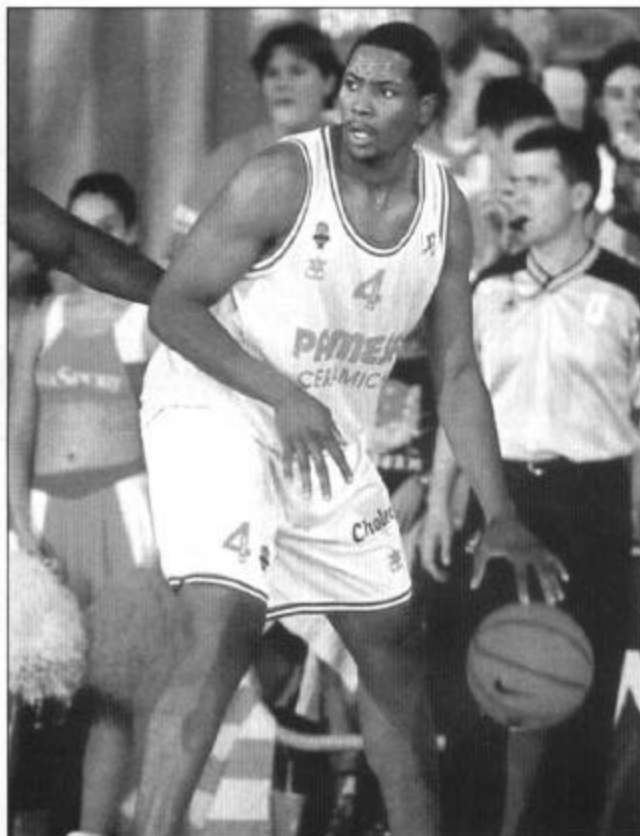
Por **TONI BARRADAS** (Entrenador Superior)

Este es un sistema de juego que personalmente lo considero bastante apropiado para equipos en edades de formación, concretamente para equipos de cadetes de segundo año y juniors. Es un sistema flexible que no impide el desarrollo de la creatividad ni la capacidad de tomar decisiones del jugador, sino todo lo contrario: el jugador es dueño de sí mismo en todo momento, puede tomar cualquier decisión en cualquier ocasión, y esa decisión no afectará a la continuidad del sistema.

La idea es que todos los jugadores estén en constante movimiento: en cada pase todo el conjunto actúa. Existen opciones para todos los jugadores que podrán aprovechar sus cualidades y decidir por sí mismos.

Este sistema proporciona al jugador la posibilidad de aprender fundamentos de táctica individual:

- ✓ reconocer una zona aclarada con posibilidades de realizar un 1c1.
- ✓ detectar situaciones de juego que les proporcione una ventaja.
- ✓ ocupar espacios vacíos.
- ✓ tener una visión general del juego colectivo.
- ✓ saber jugar sin balón.



- ✓ pasar y bloquear al lado contrario.
- ✓ penetrar y doblar.
- ✓ bloqueos directos e indirectos.
- ✓ juego por parejas.

La posición inicial es la que se refleja en el *diagrama 1*. Los jugadores (2) y (3) intercambian posiciones. (2) es bloqueado por (5) y por (3) y realiza un cambio de ritmo para recibir de (1). Puede tener posibilidades de efectuar un 1c1 o un tiro cómodo, *diagrama 2*.

Cuando (1) pasa a (2), tiene dos opciones: a) recibir un bloqueo de (4) y cortar hacia canasta para recibir un pase interior de (2), y si no recibe ocupa el lugar de (3), *diagrama 3*, mientras éste sustituye en la parte frontal.

La otra opción de (1) es pasar a (2) y bloquear al lado contrario. (3) recibe bloqueos de (1) y de (4) y corta hacia canasta ➡

El sistema ofrece numerosos conceptos básicos de ataque:

- ✓ pasar, cortar, sustituir.

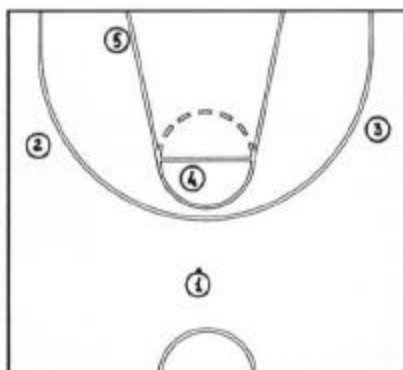


DIAGRAMA 1

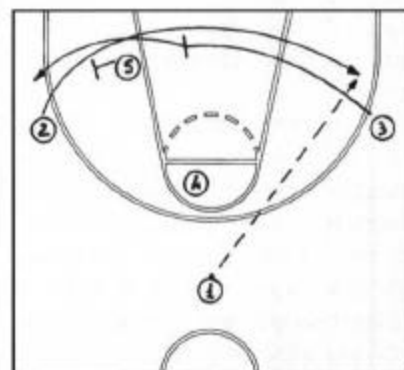


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 6

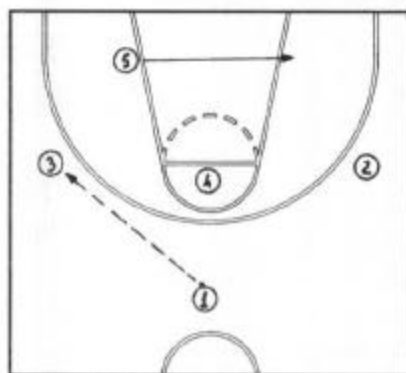


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 10

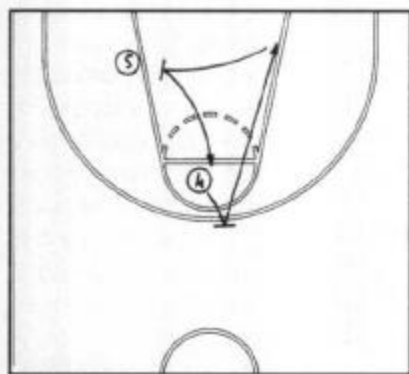


DIAGRAMA 5

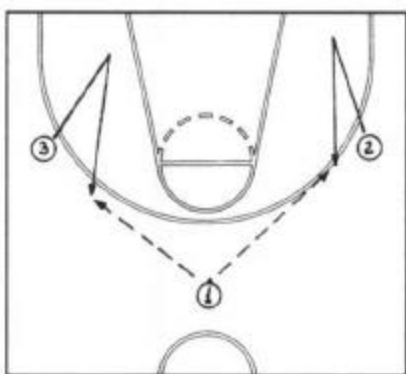


DIAGRAMA 8

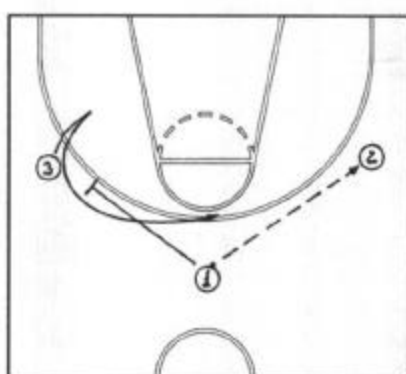


DIAGRAMA 11

► para recibir de (2), o bien pide el balón arriba para efectuar un lanzamiento. Depende de la lectura que haga de su defensor, *diagrama 4*.

Si utilizamos la variante del *diagrama 3*, existen opciones de triangulación para (4). Inmediatamente después del primer pase efectuado por (1) y de realizar el bloqueo, (4) tiene dos opciones: a) bajar al poste bajo e intentar ganar la posición para recibir y hacer un 1c1; si no recibe, rápidamente bloquea al

lado contrario a (5) y, de cara al balón, sube al poste alto, *diagrama 5*.

La siguiente posibilidad es cuando, en lugar de bajar al poste bajo, sale a recibir tras la línea de 6,25 y juega con (5), que intentará recibir dentro de la zona, *diagrama 6*.

Si no tiene la posibilidad de jugar interior con (5), devuelve el balón al jugador central, (3), y se empieza a jugar por el otro lado, *diagrama 7*.

Cada vez que el balón llegue al jugador central, el juego se reinicia otra vez.

Para iniciar el juego utilizamos también otra variante: los jugadores (2) y (3), en lugar de intercambiar las posiciones, realizan fintas de recepción simultáneamente. El jugador central (1) podrá dar el balón a cualquier lado, *diagrama 8*. Según vaya el balón, los jugadores adaptarán su posición. Por ejemplo: (1) pasa a (3); podemos observar que (5) ocupa el mismo ►

El programa del entrenador de baloncesto

CoachBasket®

Sistema de Gestión Técnica para Equipos de Baloncesto



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

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



CARACTERÍSTICAS GENERALES

Su manejo es intuitivo, haciéndolo posible sin conocimientos informáticos.

INTRODUCCION DE SISTEMAS

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

EJERCICIOS

Prepare sus entrenamientos con los ejercicios necesarios previamente dispuestos.

BUSQUEDA DE SISTEMAS

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

PROGRAMACION

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

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

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

FICHAS

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

ESTADISTICAS

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



ASESORIA Y CONSULTING

ASCI
INFORMATICO
S.C.

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

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

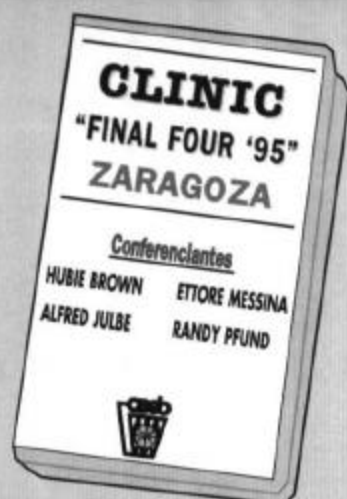
Delegado en Cataluña:
Francesc Xavier Carreras i Cunillera
Montseny, 41, 2.ª, 2.ª • 08012 BARCELONA
Teléfono (93) 217 86 26

BOLETIN DE PEDIDO

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

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

COLECCION DE VIDEOS AEED



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).

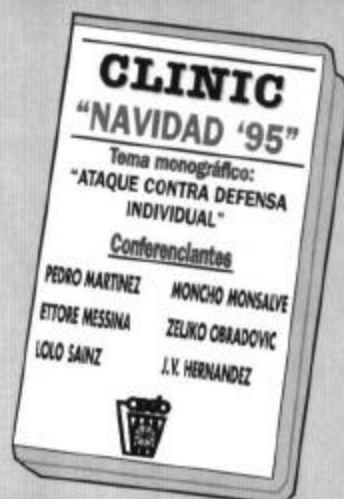
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



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); 1ct: 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).

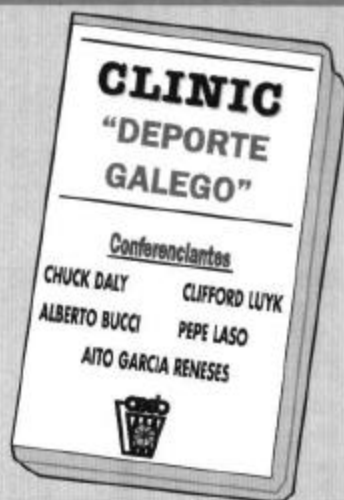
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

Ejercicios para el contraataque (Di Vincenzo); Ataque contra zonas (Martínez); Técnica individual (Pavlicevic); Defensas alternativas (Pesquera); Conceptos de defensa individual (Torres); Defensa 2ct 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).

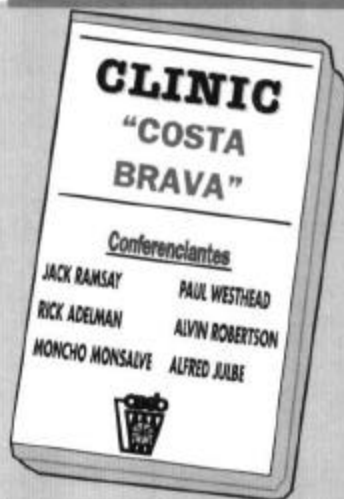
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



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 5cs (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

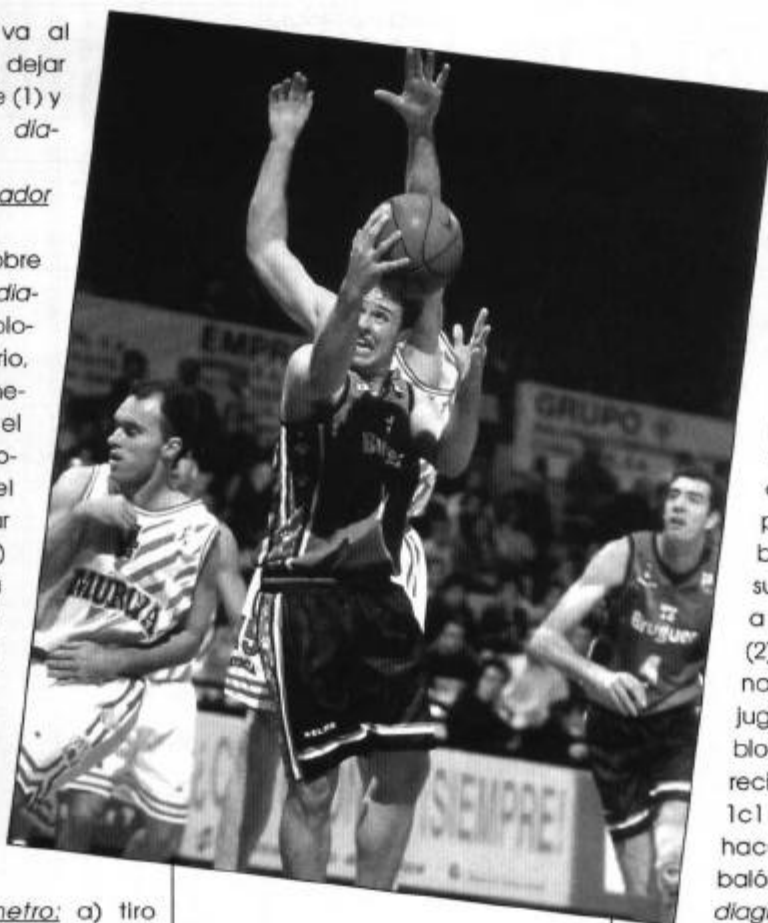
PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO: ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO
Jorge Juan, 82, - 5ª 1ª • 28009 Madrid • ☎ (91) 575 21 81-575 35 65 • Fax (91) 577 50 73

lado; entonces se va al lado contrario para dejar espacio y permitir que (1) y (4) hagan su juego, *diagrama 9*.

Opciones del jugador central:

a) pasar y cortar sobre el bloqueo de (4), *diagrama 10*; b) pasar y bloquear al lado contrario, *diagrama 11*; c) penetrar aprovechando el bloqueo de (4), provocando la ayuda del defensor de (2), doblar el balón hacia (2) para que éste haga un lanzamiento, o bien realice un 1c1. (1), después del pase a (2), ocupa el lugar de (3) y éste el espacio vacío que ha dejado (1), *diagrama 12*.

Opciones de los jugadores de perímetro: a) tiro



tras recibir del jugador central, *diagrama 13*; b) realizar un 1c1 aprovechando el aclarado que existe en esa zona, *diagrama 14*; c) puerta atrás. El jugador (2) debe leer la defensa de su par y decidir si es efectiva la puerta atrás, *diagrama 15*; d) 2c2. (2) pasa a (4), que está en el poste bajo, y se mueve buscando la espalda a su defensor para volver a recibir, (4) bloquea a (2) y continúa hacia canasta, *diagrama 16*; e) jugar dentro-fuera. (5) es bloqueado por (4) y va a recibir de (2). (5) jugará 1c1 en el poste bajo; si le hacen un 2c1, saca el balón para un tiro exterior, *diagrama 17*. □

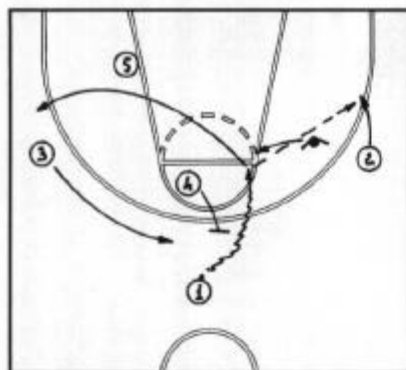


DIAGRAMA 12

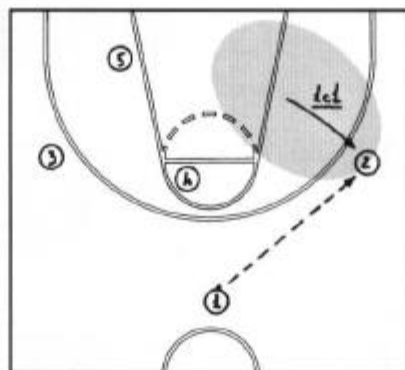


DIAGRAMA 14

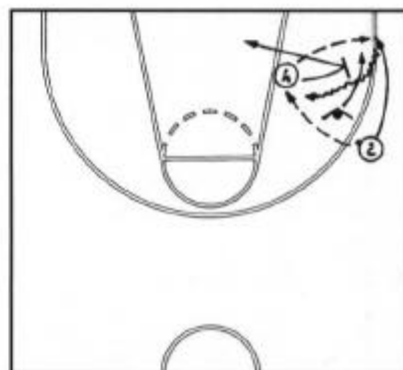


DIAGRAMA 15

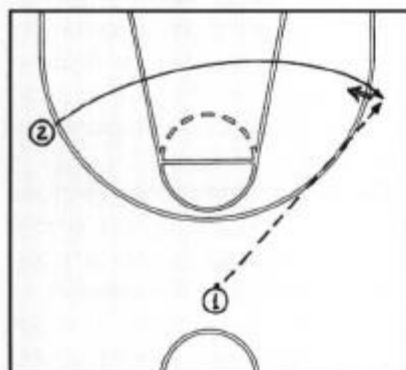


DIAGRAMA 13

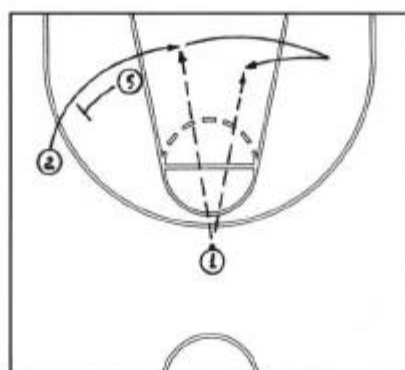


DIAGRAMA 15

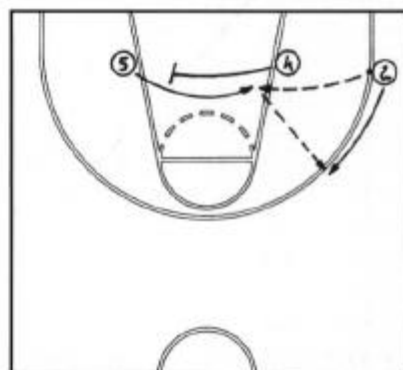


DIAGRAMA 17

CENTRO MEDICO COMO ORGANISMO (y II)

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

En el anterior artículo citamos, muy sucintamente, como se estructura un Centro Médico deportivo. Ahora vamos a intentar desarrollar más ampliamente dos secciones vitales para un rendimiento deportivo óptimo.

DIRECCION MEDICA

Es imprescindible coordinar todos los especialistas anteriormente citados en el artículo anterior, pero, y sobre todo, la suma de un cirujano ortopédico y un médico deportivo fisiólogo cubren de forma ideal estas necesidades:

- ◆ Chequeos de pretemporada.
- ◆ Estudio analítico.
- ◆ Estudio morfológico y biomecánico.
- ◆ Antropometrías.
- ◆ Test de campo.
- ◆ Tratamientos ortopédicos y quirúrgicos.

La suma de estas áreas médicas permite, con la siguiente sección que expondremos, atender con idoneidad a un deportista de élite.

FISIOTERAPIA

Este segundo bloque puede representar el 80% del éxito diario en un deportista de élite. Se trata en este caso de todas esas pequeñas lesiones que impiden el rendimiento de un deportista (ejemplo: lesiones por sobrecarga) y recuperar de forma total las gravísimas lesiones, que no hace tanto tiempo, retiraban a deportistas de la alta competición.

A continuación nos referimos a las subespecialidades más importantes de la fisioterapia:



▼ Cinesiterapia:

● Desarrollar la fuerza, resistencia, flexibilidad y el movimiento, así como conseguir coordinación y relajación.

La cinesiterapia puede ser:

● Pasiva.

El movimiento no lo realiza el paciente voluntariamente. Puede ser:

a) Relajada, para mantener la movilidad y tónus muscular, favorecer la circulación y sensaciones propiceptivas.

b) Forzada, cuando las articulaciones no están libres y necesitamos liberarlas de sus adherencias o retracciones (manipulaciones).

● Activa.

El paciente lo realiza de forma voluntaria. Su función es recuperar tono muscular; aumentar potencia muscular; aumento de la resistencia a la fatiga; recuperar el máximo recorrido articular; mejorar la coordinación, destreza y velocidad del movimiento.

Se realiza mediante ejercicios resistidos de forma manual o mediante aparatos. La contracción muscular en estos ejercicios puede ser:

✓ Isométrica, trabajo muscular sin modificación de la longitud del músculo. ➡

- ➔ **Isotónica**, trabajo muscular con modificación de la longitud del músculo (concéntrica o excéntrica).
- ✓ **Isocinético**, ejercicio a velocidad constante en el que la resistencia es proporcional al arco de movimiento.

▼ **Termoterapia:**

El calor puede ser por conducción, convección y radiación. Los medios que tenemos de producción de calor son: lámpara de infrarrojos, corrientes eléctricas, Hot-packs, agua caliente.

Los efectos producidos por el calor son vaso dilatación, activación del metabolismo y analgésico.

▼ **Crioterapia:**

Los efectos biológicos que produce el frío son:

- Disminución de la condición nerviosa.
- Vaso constricción seguida de una vaso dilatación reactiva que produce un efecto analgésico, antiinflamatorio y disminución del espasmo muscular. Los métodos que contamos para su aplicación son agua fría, hielo, Cold-packs, cloruro de etilo y cristales de gas carbónico.

▼ **Electroterapia:**

Se utilizan corriente:

- **Continua**, utilizada en fisioterapia para realizar iontoforesis mediante la cual se introduce una sustancia de forma subcutánea.
- **Alterna**, se utiliza en fisioterapia en relación a su frecuencia y se dividen en relación a ésta en corrientes de baja frecuencia, de media frecuencia y de alta frecuencia.

Los efectos fisiológicos que producen las corrientes son:

- **Calor** (vaso dilatación, analgesia, aumento del metabolismo, etc.).

● **Analgesia.**

- **Efecto excito motor**: contracción muscular por medio de corrientes indicado para el tratamiento de atrofia muscular, alteraciones neurológicas de nervios motores y como gimnasia pasiva.



▼ **Ultrasonido:**

El agente terapéutico es la energía vibratoria; tiene una acción mecánica, térmica y química produciendo en el organismo efectos antiinflamatorios antológicos y fibrolíticos.

Láser (amplificación de luz, por emisión estimulada de radiaciones).

Los efectos biológicos del láser te permiten producir analgesia, efectos antiinflamatorios y cicatrización.

▼ **Hidroterapia:**

Utilización de las propiedades del agua como agente terapéutico.

1) **Piscina:**

Tiene una utilidad múltiple. Generalmente encaminada a la realización de ejercicios dentro del agua, con las ventajas que las propiedades físicas de este medio nos proporciona:

a) **Temperatura**: aplicación de los efectos de,

- **calor**: vasodilatación, relajación muscular, analgesia...
- **frío**: vasoconstricción, antiinflamatorio, analgésico...

b) **Presión hidrostática**: además

de los efectos de la propia presión, la utilización de chorros dentro de la piscina nos proporciona:

- **Efecto masaje**.
- **Posibilidad de trabajar el equilibrio**.
- **Aumentar la resistencia del agua al movimiento**.

c) **Resistencia del agua al movimiento**: la

piscina nos permite realizar cualquier ejercicio aprovechando la resistencia del agua. Aplicando el principio de Arquímedes, dentro de la piscina soportamos menor peso de nuestro cuerpo cuanto mayor sea el nivel del agua. Así podemos trabajar los gestos deportivos sin que las articulaciones lesionadas soporten el peso del cuerpo, y así realizar

mayores cargas progresivamente (según bajemos el nivel del agua).

2) **Manilubios y Pedilubios:**

Para baños de contraste (frío-calor).

3) **Baños de remolinos de miembros inferiores:**

Efecto de la temperatura del agua + efecto masaje de las turbulencias.

4) **Bañeras de hidromasaje:**

Efecto de la temperatura del agua + masaje.

5) **Bañera con chorro a presión:**

Temperatura del agua + masaje por medio del chorro regulable en presión.

6) **Baño turco:**

Calor por baños de vapor de agua. □

LA OBSERVACION DEL ENTRENADOR Y SUS CARACTERISTICAS

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

Cuando hemos resaltado que pueden existir ciertas cualidades que permiten definir determinadas acciones eficaces en el proceso de comunicación durante el entrenamiento, de manera que si la labor del entrenador es transferir información, motivar, en definitiva, influir en los jugadores para que realicen adecuadamente lo que se supone que pueden y deben realizar, entendemos que unos entrenadores lo hacen mejor o distinto a otros. Un ejemplo que no es relativo al entrenamiento quizás nos sirva para ilustrarnos: el mismo coche de fórmula uno conducido por un piloto experto o por un conductor normal, no rinde igual; lo mismo podríamos decir de los entrenadores, un mismo equipo no consigue los mismos resultados con un entrenador u otro. De hecho, hay veces que se comenta *"éste es el equipo ideal para tal entrenador"* o *"este equipo con este entrenador no funcionará"*; pero según nuestras premisas, qué diferencia a un piloto experto de uno normal, o qué diferencias existen entre los entrenadores para que un equipo "funcione" o no.

Si el ejemplo anterior es ilustrativo respecto a la figura que conduce el vehículo, si nos fijamos en el vehículo, en nuestro caso el equipo, comprobaremos que es determinante. Un equipo de élite debe ser entrenado por un tipo de entrenador, no por cualquier entrenador. Quiere esto decir que cuando actuamos como entrenadores y observamos al equipo contrario o a cualquier equipo, no deberíamos dirigir la vista exclusivamente al juego de los jugadores, también deberíamos fijarnos en la persona que dirige a ese equipo, pues nos proporcionará una información más completa.

Una vez presentada esta reseña nos parece interesante formular algunas preguntas que son: ¿qué características tiene un entrenador, o un grupo de entrenadores, para diferenciarse del resto? ¿qué características tienen precisamente, para definirlos como entrenadores modelo? ¿cuáles de esas características son posibles de conseguir o asimilar y cuáles no? ¿de qué manera son posibles de estudiar para conseguirlos? ¿cuáles son únicas, propias, y por lo tanto tienen dificultad de ser transmitidas? En suma, el comportamiento del entrenador tiene efectos directos sobre las conductas de los jugadores y el clima del grupo en el que está involucrado (un ejemplo más amplio son los estudios de Ibáñez Godoy, tanto en CLINIC como en otras publicaciones). Es lo que trataremos de describir a continuación, y esperamos que sirva para que estudios futuros puedan ampliar esta descripción a afirmaciones sobre cómo se pueden conseguir diferentes itinerarios profesionales, ya que intentar comprender el comportamiento del entrenador puede servir para evaluar su eficacia.

TRES ETAPAS

Si dividimos la trayectoria de un entrenador en varias fases o estructuras, encontramos que en la mayoría, por no decir en todos los casos, encontramos las siguientes etapas: una formación inicial, un desarrollo y unos resultados. Estas tres etapas pueden ir unidas o bien encontrarse claramente diferenciadas, aunque los resultados se encuentran en todo momento.

La etapa de formación inicial puede a su vez dividirse en dos aspectos, uno

como jugador y otro como entrenador en sí. Como jugador, el futuro entrenador va adquiriendo una serie de destrezas que se pueden observar y otras que quizás no sean tan explícitas, forman al jugador para un futuro (se dice muchas veces que un entrenador se parece cuando entrena al entrenador que tuvo como jugador). Y como entrenador en sí se forma en los cursos que va realizando para conseguir una titulación en baloncesto. En estos cursos recibe unas enseñanzas que le conducen a ser entrenador de baloncesto, entre otras enseñanzas, que a su vez, están impartidos por otros entrenadores, ya estén en activo o no, y personas que tienen relación con la práctica deportiva. Esta formación inicial es el punto de partida para su desempeño como entrenador.

Ya en esta fase, pueden aparecer resultados que condicionarán su presente y su futuro y que serán recibidos como feedback o retroalimentación, de manera que si pone en práctica sus entrenamientos con unos jugadores y consigue unos resultados, le permitirán continuar o rectificar su práctica.

En cuanto al desarrollo, también encontramos varias fases, por un lado la práctica prolongada y por otro la formación continua. La práctica es la que realiza en sus entrenamientos con diferentes equipos y que le van condicionando su evolución, positiva o negativamente; esta práctica puede ser más intensa en el caso de que la dedicación del entrenador se acerque a la exclusividad, o menos intensa si es una dedicación parcial. La formación continua, la completa, con la asistencia a cursos de formación o clínicas, campeonatos, entrenamientos de otros equipos, etc. En ambos

casos, también los resultados suponen un condicionante en su evolución.

No obstante, lo dicho anteriormente no clarifica si un entrenador es mejor que otro, o qué características tiene que le hacen ser distinto. Porque las fases anteriores las poseen todos los entrenadores, lo que ocurre es que existen diferencias entre esas fases cuando se observa a los diversos entrenadores. Es cierto que pueden servir como referencia o ayuda para desarrollar estudios sobre los entrenadores, pero desde nuestro punto de vista puede ser considerado como insuficiente.

Comenzando por el jugador, las diferencias entre entrenadores que han sido jugadores y los que no lo han sido, deberían estar a favor de los que han practicado. Salvo contadas y raras excepciones, los entrenadores han sido jugadores, y en el caso de los entrenadores de alto nivel muchos de ellos han sido jugadores de alto nivel, aunque también hay casos de jugadores de alto nivel que no terminan siendo entrenadores, bien porque no han querido o porque su labor como entrenadores no ha sido buena.

Es posible encontrar algún caso de entrenadores que sin haber sido jugadores, o bien que no han jugado más allá de lo que se considera mínimo (como puede ser una categoría inferior o un campeonato), pueden desarrollar su labor de entrenador con la misma competencia que otros que sí han practicado. Lo que sin duda tendrán como deficiencia son las experiencias que se adquieren como jugador, como practicante, y que nadie puede transmitir, puesto que la misma situación puede ser evocada de distinta forma, y nunca será lo mismo haberla vivido que haberla escuchado o haberla visto.

En cuanto a la formación inicial en cursos, alguien podría afirmar que las personas que tienen una titulación mayor en baloncesto serán más competentes, pero como en caso anterior, siempre podremos encontrar ejemplos de personas que tienen una titulación inferior y sin embargo, consiguen mejores resultados que otras con titulación superior. No obstante, los cursos de for-

mación tienen una progresión, de manera que los cursos básicos ofrecen una formación inferior a la de los cursos superiores, no sólo en cantidad, también en calidad. Puede decidirse que los entrenadores de alto nivel han pasado por los diferentes cursos y que pueden ser más o menos necesarios.

LA FORMACION

Como se ha mencionado anteriormente, en estas dos fases, sin duda que los resultados que se van consiguiendo configuran un modelo que puede influir, en mayor o menor medida, en la formación del entrenador. Es una simple idea de refuerzo, aquello que nos permite lograr algo positivo tendemos a mantenerlo; si un entrenador adopta un estilo y consigue buenos resultados no encuentra ninguna razón para cambiar.

En cuanto a las siguientes fases, en primer lugar la práctica prolongada permite que el entrenador vaya adquiriendo algo considerado imprescindible para cualquier entrenador (y para cualquier profesión) y es la experiencia. Sin duda que esta experiencia, (de ahí el término experto como persona que tiene experiencia) será un punto importante debido a los precedentes que ha tenido como entrenador y que le permiten, si es una persona que es consciente de sus actuaciones, dar más o menos importancia a determinados hechos, incidir en aquello que es considerado importante (de acuerdo a su experiencia), motivar a los jugadores para que pongan atención en los elementos considerados claves durante el juego: pérdidas de balón, rebote defensivo, etc.; preparar las actividades de acuerdo a un plan previsto, y una considerable cantidad de aspectos cuya suma componen el entrenamiento ideal para cualquier entrenador. Una de las diferencias entre un entrenador experto y el novato será en las cosas a las que se presta atención, normalmente más relevantes para el juego en el caso del experto y las anecdóticas en el caso del novato.

Otro aspecto indiscutiblemente trascendente es la formación continua. En este caso podría definirse como la pue-

ta al día, ya sea desde la práctica, porque se sigue entrenando y viendo a equipos, independientemente de las categorías, ya sea desde la observación del trabajo que desarrollan otros entrenadores, asistiendo a cursos, clínicas, jornadas, etc. Esta acción de formación puede tener influencia sobre el entrenador, permitiéndole descubrir y analizar el modelo que se le ha presentado, para que pueda influir y transformar su modo de actuación, sus ejecuciones como entrenador.

Una vez más, e insistiendo en las fases anteriores, los resultados determinan que una práctica se mantenga o se excluya, de forma que estos resultados proporcionan información para que el desarrollo, la práctica, la formación continua, se varíe o por el contrario se mantenga debido a lo que se va consiguiendo.

Pero esta descripción, sin entrar en muchos detalles, no nos permite diferenciar entre diferentes entrenadores; las preguntas que aparecen a partir de estas fases pueden ser numerosas.

¿Cuántos años son necesarios como jugador? ¿A qué cursos hay que asistir? ¿cuántos años de experiencia hacen falta? ¿cuántos clínicas hay que presenciar? ¿de qué nivel?, etc. En suma, un sin fin de preguntas que no son fáciles de contestar, quizás realizando algún trabajo de investigación atendiendo a todas estas variables podría proporcionar más información, sobre todo más precisa y más fiable, no obstante, podemos aventurar algunas respuestas.

Si tomamos como inicio las dos primeras fases, jugador y formación inicial, podemos comprobar que todos los entrenadores de élite han participado en el juego, en diferentes categorías, algunos incluso han sido excelentes jugadores con categoría internacional, y que también tienen la máxima titulación exigida actualmente. Por lo tanto, en este punto, las diferencias podrían aparecer en cuanto a su formación como jugadores, pero vemos que no puede considerarse como determinante. Por otro lado, también estos entrenadores han participado, en mayor o menor medida, en diferentes estadios

del entrenamiento, categorías inferiores y entrenamiento de alto nivel. Lo que sí puede afirmarse es que los años de entrenamiento, en la mayoría de los casos y ya sea como entrenador principal o ayudante, también son amplios.

Las excepciones del entrenador que pasa directamente de jugar a dirigir un equipo de alto nivel, son contadas; son mucho más numerosas las situaciones de entrenadores con varios años de entrenamiento.

LAS CARACTERÍSTICAS

Antes de pasar a delimitar las características de un posible modelo de entrenador, hay que decir que existe una variable que no es fácil de explicar pero que estará en la mente de todos, y es un mínimo de fortuna. Como se suele afirmar, la persona adecuada debe estar en el momento adecuado y en el lugar adecuado y esto ocurre en contadas ocasiones de la vida. En el caso de los entrenadores no hay duda que también es verdad, pero no se puede afirmar que la suerte es determinante, sino que cierto componente de suerte es importante para conseguir beneficios; sin embargo, la suerte no puede entrar como elemento en el presente estudio, debido a que no puede definirse como una característica que tienen algunos entrenadores y que pueda generalizarse para el resto; al final lo que verdaderamente existe es el trabajo bien hecho, independientemente de que algo de suerte es necesario.

Estas características definidas nos permiten intentar detallar un posible modelo al que hay que dirigir para poder obtener unos beneficios semejantes a los que consiguen los entrenadores considerados como ejemplo a seguir, o al menos con algunas características de los mismos.

Hay un primer elemento que no es fácil de conseguir, y me refiero al de jugador. El número de jugadores de alto nivel es limitado, por lo tanto, no es posible modificar esa variable dentro de un posible modelo de entrenador. Sin embargo, también es cierto que como hemos afirmado, no siempre se cumple

el axioma de haber sido un buen jugador y por tanto un buen entrenador. Si es cierto que haber sido jugador puede influir en gran medida, pero en cualquier caso el nivel de juego alcanzado no es imprescindible para poder ser un buen entrenador, de cualquier nivel.

El segundo elemento, la formación inicial, sí es una parte que puede controlarse. En todo caso, parece claro que la formación a través de cursos y prácticas, bien sea como ayudante o como entrenador en diferentes categorías, permite que se obtenga un adiestramiento, una instrucción, que servirá para modelar y establecer un modelo de entrenador. Esa formación inicial, sin duda, ofrece unas características que, sumado a las del propio entrenador como persona, le definirán en su modo de trabajar en baloncesto. Quizás podría considerarse que este punto es más importante que el anterior, debido a que en éste ya se está practicando la función que le hará entrenador, mientras que la de jugador sería un requisito añadido en este mismo proceso.

Cuando en este punto se dice que se puede controlar, se debe a que es una situación que puede ser más o menos amplia, dependiendo de las capacidades e intereses que se tengan. Es decir, un entrenador puede dedicarse a hacer más cursos de los mínimos necesarios para tener la titulación de entrenador, o bien que esa misma titulación sea complementaria, como puede ocurrir con una persona que realiza estudios de Educación Física especializándose en baloncesto y además hace los cursos de entrenador en todos sus niveles, o decide hacer un curso de ámbito internacional, o bien desea realizar esa formación en otro país. En suma, es un apartado que tiene más posibilidades que la de jugador, sobre todo porque está unida a la propia función de entrenador.

En cuando al desarrollo profesional, el siguiente punto sería la formación continua, es decir, cuando se accede a otros cursos, que pueden ser de baloncesto o de otras áreas aplicadas al mismo, y que le permiten aumentar y consolidar su formación. Sin embargo, este punto tiene la dificultad de que no

es igual para todos los entrenadores, ya que dependerá de algunos factores, por ejemplo, un entrenador de base quizás tenga más tiempo para acceder a estos cursos que otro entrenador vinculado a un equipo con más exigencia; también podrá depender del grado de compromiso que tiene cada uno, ya que es posible que la vida personal afecte en mayor o menor medida a estos cursos; lo mismo se puede decir del acceso, si existen o no centros y equipos en los que se pueda desarrollar esta formación continua, y un largo etcétera que podría añadirse.

La práctica, y con ello la experiencia, ofrece una formación a cualquier entrenador. Dependerá en gran medida de dónde desarrolle esa práctica. Un entrenador puede tener una larga experiencia y sin embargo haber dedicado toda esa práctica a equipos de categorías inferiores, y llevar más tiempo como entrenador que en un equipo de alta competición. Lógicamente, la experiencia en cada caso será distinta, pero esta misma experiencia determinará su labor, ya que le permite conocer en gran medida el lugar en el que desarrolla su labor de entrenador. Cuando observamos a cualquier entrenador que sabemos que lleva muchos años de práctica, comprobamos que tiene una serie de "rutinas" que le permite optimizar su trabajo, de forma que entiende que es su mejor forma de conseguir los objetivos que se ha propuesto.

Por último, los resultados, que como se mencionó al principio se encuentran presentes en todos los apartados, determinan un tipo u otro de modelo de entrenador. Un entrenador que se encarga de la formación en categorías inferiores en un equipo no puede actuar de la misma manera que si entrenara al equipo de categoría máxima. Las exigencias son distintas, y por lo tanto el papel que puede desempeñar será distinto, con objetivos a medio y largo plazo en un caso, y con objetivos inmediatos en el otro, por lo que se requiere una adaptación a cada situación. Es decir, su función estará determinada por el contexto en el que se encuentre, y por los resultados que se esperan de él. □



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

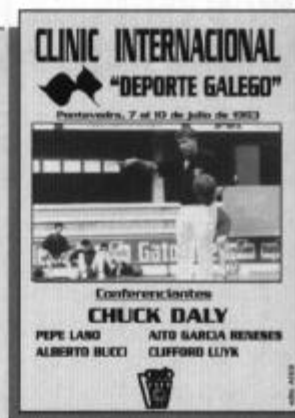
Contraataque y transición (Riley)
Motivación (Riley)
Defensa en zona 3-2 "match up" (Messina)
Ataque contra individual (Messina)
Conceptos de ataque contra zona (Aíto)
Conceptos de defensa individual agresiva (Aíto)
El perímetro: el base y el alero (Sáinz)
Situaciones especiales (Sáinz)
Trabajo con hombres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

ESTRATEGIAS PSICOLOGICAS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DE LOS JUGADORES EN LOS PARTIDOS (y II)

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

En el número anterior, señalaba la importancia de tener en cuenta dos tipos de periodos en el transcurso de un partido: los periodos de *participación activa*, a los que dediqué ese artículo, y los periodos de *pausa*, objeto del presente escrito.

Como recordará el lector, los periodos de *pausa* son aquéllos, entre periodos de *participación activa*, en los que la actividad del partido se detiene por un tiempo más o menos prolongado (el descanso, un tiempo muerto, una parada para lanzar un tiro libre, etc.) o en los que un jugador en concreto no interviene en el partido al estar sentado en el banquillo (en este caso, aunque se trate de un periodo de *participación activa* para los que estén jugando, será un periodo de *pausa* para el jugador que esté sentado).

CARACTERISTICAS DE LOS PERIODOS DE PAUSA

Los periodos de *pausa* entre periodos de *participación activa*, conllevan una actividad específica que puede resultar trascendente en el curso de la competición. Durante estos periodos, en función de su duración, los jugadores pueden recuperarse del esfuerzo realizado en el periodo de *participación activa* anterior, recibir instrucciones del entrenador, evaluar lo que está sucediendo, plantear objetivos y planes para los siguientes periodos de actividad, regular su nivel de activación sin preocuparse del rendimiento, etc. Son periodos que, bien aprovechados, pueden ser de gran ayuda para

optimizar el rendimiento en los periodos de *participación activa* siguientes, pero que, al contrario, mal utilizados pueden resultar muy perjudiciales.

Con frecuencia, los jugadores emplean los periodos de *pausa* de forma desorganizada, sin haberlos planificado previamente, llevando a cabo conductas (motrices y cognitivas) que pueden perjudicar su rendimiento posterior. Por ejemplo, es habitual que evalúen en exceso y de manera mínimamente constructiva su rendimiento previo; que se centren en pensamientos negativos respecto a su rendimiento, al resultado del partido o a las consecuencias de éste; o que tengan un nivel de activación más elevado del que les exige la situación de *pausa*.

Todo ello, además de resultar perjudicial "per se", impide otro tipo de actividad alternativa que sería beneficiosa, como, por ejemplo, evaluar constructivamente lo que ha sucedido en el periodo de actividad anterior, centrarse de manera útil en lo que se debe realizar en el periodo siguiente, conseguir la activación apropiada para descansar cuando hay tiempo suficiente para ello, y autorregular la activación y centrar la atención, convenientemente, para comenzar el siguiente periodo de actividad en las mejores condiciones posibles.

INTERVENCION PSICOLOGICA

La intervención psicológica en los periodos de *pausa* debe comenzar identificando las características específicas de estos periodos: cuándo se producen, qué duración tienen, qué demandas tienen los jugadores

en cada uno de ellos, etc. A partir de aquí, se debe evaluar qué hacen, piensan y sienten los jugadores, habitualmente, durante cada tipo de *pausa* y las consecuencias de ello. Posteriormente, el objetivo será potenciar el comportamiento habitual que sea más positivo para el rendimiento en el siguiente periodo de *participación activa*, y modificar el que, al contrario, resulte perjudicial.

A diferencia de los periodos de *participación activa*, en los que la atención debe centrarse exclusivamente en las tareas deportivas, durante los periodos de *pausa* los jugadores pueden dirigir su atención a las estrategias psicológicas de intervención. Por tanto, podrán utilizar planes de actuación apropiados y técnicas para controlar cualquier situación interferente capaz de alterar estos planes, si han sido entrenados para ello.

PLANES DE ACTUACION

Una estrategia muy útil, consiste en elaborar y ensayar un plan de actuación para los periodos de *pausa*, de forma que el jugador aprenda a controlar su propia actuación durante estos periodos. Este plan debe incluir las conductas que el jugador debe realizar de manera sistemática y ordenada, teniendo en cuenta la duración de la *pausa*. Como ejemplo, una posible secuencia de conductas sería la siguiente:

✓ unos segundos, según la duración de la *pausa*, para autoevaluar y autorregular el nivel de activación (por ejemplo: un jugador que es sustituido, tras sentarse en el banquillo, ➡

■ secarse el sudor, etc., puede evaluar su nivel de activación y aplicar alguna técnica para controlarlo; en este caso, lo normal es que debe reducir su activación para relajarse del esfuerzo realizado);

✓ una breve reflexión sobre lo sucedido en el periodo de participación activa anterior, siempre de manera *constructiva* para mejorar la actuación en el periodo de participación activa siguiente (después de relajarse, el jugador que ha sido sustituido, puede preguntarse: ¿qué estoy haciendo bien y, por tanto, debo seguir haciendo cuando regrese a la cancha?, y ¿qué debo mejorar cuando el entrenador vuelva a sacarme al campo?). En ningún caso, el jugador debe utilizar este ejercicio para "machacarse" por los errores que ha cometido, ni realizar un análisis muy profundo. Ya habrá tiempo de analizar con detalle después del partido. Ahora, lo único importante es pensar en lo que queda de partido.

✓ si la pausa se prolonga, mantenerse relajado (pero no demasiado) y estar atento a las situaciones que debe dominar cuando vuelva a salir (el jugador debe mantener un nivel de activación que le permita descansar, pero sin relajarse demasiado, de forma que pueda reactivarse rápidamente cuando el entrenador le llame para salir de nuevo; asimismo, puede seguir el partido fijándose en las situaciones más importantes para rendir bien cuando regrese a la cancha);

✓ un recordatorio de los principales objetivos (y planes para conseguirlos) para el periodo siguiente; así, la breve reflexión constructiva realizada anteriormente, debe servir como punto de partida para que el jugador, poco antes de volver a salir, se recuerde a sí mismo cuáles son sus principales objetivos cuando vuelva a la cancha (por ejemplo: "mi objetivo en defensa sigue siendo anticiparme para que el pivot no reciba en el poste bajo"; "para conseguirlo, tengo que estar atento a meterme

delante cuando el base inicia el pase al alero");

✓ si fuera el caso, la anticipación de posibles dificultades y el recordatorio de planes por si están presentes tales dificultades (por ejemplo: el jugador, basándose en lo ocurrido hasta ese momento, podría anticipar un bloqueo entre los pivots contrarios que está dificultando su objetivo de anticiparse en defensa, y recordarse lo que debe hacer si siguen realizando ese bloqueo);

✓ la autoevaluación y autorregulación del nivel de activación, para comenzar el siguiente periodo de participación activa en las mejores condiciones (justo antes de salir a jugar, el jugador evalúa su nivel de activación y, si observa que no es el apropiado, utiliza alguna técnica que le permita alcanzar la activación óptima para rendir).

Como puede observarse, parte de estos planes son conductas que el jugador debe dominar para poder emplearlas (por ejemplo: evaluar el nivel de activación y utilizar técnicas que le permitan alcanzar el nivel apropiado para rendir), siendo necesario un entrenamiento específico que debería formar parte del plan de preparación de un jugador de baloncesto.

Asimismo, en casi todas las pausas de un partido de baloncesto, las conductas señaladas deben combinarse con otras que forman parte de las demandas habituales de estos periodos (por ejemplo: escuchar las instrucciones del entrenador; ir al cuarto de baño; cambiarse los vendajes; etc.), siendo entonces necesario establecer un orden que resulte viable y útil. Por ejemplo, el recordatorio de objetivos y planes para el siguiente periodo de participación activa, debería producirse después de haber escuchado las instrucciones del entrenador y no antes.

CONTROL DE SITUACIONES INTERFERENTES

Además de elaborar y ensayar los planes de actuación durante los

periodos de pausa, se deben prevenir las posibles interferencias que podrían alterarlos; en concreto:

✓ conductas de otras personas (por ejemplo: otro jugador que se pone a hablar);

✓ situaciones externas diversas (por ejemplo: algo que sucede en la grada o en la pista);

✓ pensamientos y sensaciones propios (por ejemplo: pensamientos de duda respecto al resultado final, pensamientos de culpa en relación con algún error cometido; sensaciones de dolor o cansancio; activación fisiológica elevada, etc.).

El jugador debe estar preparado para controlar estas posibles "interferencias", gracias al dominio de estrategias psicológicas apropiadas, como pueden ser las *autoinstrucciones*. Así, por ejemplo, en un periodo de pausa en el que estuviera preocupado "por lo mal que lo estoy haciendo", podría utilizar autoinstrucciones que, en primer lugar, le recordasen la inconveniencia de este tipo de actividad en este momento (por ejemplo: "deja de darle vueltas a eso, ya no tiene solución") y que, posteriormente, le ayudasen a dirigir su atención hacia lo que debería estar haciendo (por ejemplo: "ahora lo único importante es centrarme en lo que tengo que hacer en el siguiente periodo"; "debo recordar cuáles son mis principales objetivos en el siguiente periodo").

En definitiva, el apropiado control de conductas y pensamientos perjudiciales durante los periodos de pausa y, más aún, el buen aprovechamiento de estos periodos, pueden beneficiar, significativamente, el rendimiento de los jugadores en los periodos de participación activa siguientes. La actividad mental de los jugadores durante los periodos de pausa puede cambiar el rumbo del partido en una u otra dirección, por lo que conviene no dejar al azar este importante apartado y preparar a los jugadores para que funcionen en la dirección apropiada. □

ACTUALIZACION DEL REGLAMENTO

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

Después del cambio de reglas creo que sería conveniente el poder hacer un test de reglas para ver el grado de conocimiento de las mismas, tanto de las nuevas como de las que no han cambiado.

Sin duda será un buen ejercicio de puesta a punto en lo referente a las reglas de juego. Además este ejercicio os servirá como un trabajo de asimilación y adaptación a los cambios de las reglas y su aplicación práctica.

1 Falta personal sobre A7 que debe lanzar 2TL. A8 solicita cambio por A7. Antes que el árbitro entre en la zona restringida para indicar los TL, B10 solicita cambio. El último tiro libre es convertido, entonces A8 y B10 realizan el cambio.

2 Un balón vivo queda encajado en el soporte del cesto, en la canasta del equipo "B". El árbitro determina un salto entre dos, que lo realiza en el círculo más cercano a la canasta del equipo "B".

3 Antes que el equipo B realice un saque de banda, el árbitro señala falta doble de A3 y B4. El árbitro decide dar el balón al equipo B.

4 El jugador B5, ha cometido su 5ª falta personal, y no es informado de este hecho, permaneciendo en el terreno de juego y sigue participando en el partido. Si el error es descubierto por el anotador, deberá esperar al primer balón muerto antes de hacer sonar su señal y llamar la atención de los árbitros para detener el partido. Este jugador B5 comete falta personal, será anotada, pero no contará para las faltas de su equipo, siendo penalizada de acuerdo a su naturaleza.

5 En los banquillos pueden estar sentados todas aquellas personas

autorizadas a parte de los jugadores.

6 El jugador B5, después de ser descalificado por los árbitros puede sentarse en el banquillo durante el resto del encuentro.

7 Se ha producido un error en el tanteo registrado, descubriéndose después de la firma del acta por parte de los árbitros. El árbitro principal debe reflejar esta situación detrás del acta sin poder modificar el resultado.

8 El balón está vivo cuando en un salto entre dos es tocado por un jugador.

9 Al final del partido el resultado es de 105-105, por lo que es necesario la realización de un periodo extra de 5 minutos. Los equipos deciden cambiar de cesta para actuar en el periodo extra.

10 Después de un tiempo muerto, como consecuencia de una canasta en juego, el jugador B7 efectúa el saque moviéndose por la línea de fondo; el árbitro señala violación de saque de banda, al considerar que tras un tiempo muerto el jugador no se puede desplazar.

11 Una de las condiciones para sancionar una falta técnica antideportiva, es que no exista contacto en la acción sancionada.

12 Al final de la primera parte el marcador refleja la puntuación 20-25, mientras que en el acta consta 18-27. El árbitro principal consulta las estadísticas de los equipos y en ambos casos el resultado es de 20-25. El árbitro principal decide rectificar el acta y escribir el resultado de 20-25.

13 Un jugador que tiene el control de la pelota cae al suelo rodando y no consigue pasar el balón. El árbitro señala violación de pasos.

14 El jugador A4 decide encestarse en su propia cesta. El árbitro anula la cesta y señala una falta técnica al entrenador del equipo A.

15 La señal de 30" suena cuando el balón ha salido de las manos del lanzador; el lanzamiento entra en la canasta. Los árbitros deciden conceder la validez de la canasta y dar servicio de fondo para el equipo que defendía.

16 Una vez finalizado el partido y estando la pelota en trayectoria hacia el aro, un jugador atacante introduce el balón en el cesto después de que toque el aro. Los árbitros anulan la acción.

17 El jugador A5, que ha de realizar dos lanzamientos libres como consecuencia de la jugada anterior, está sangrando por lo que es sustituido por A7. Después de conseguir los dos tiros libres, A7 es sustituido por A5 al haber sido atendido en el banquillo.

18 El jugador A9 lanza a canasta; cuando el balón va por el aire un árbitro señala violación de tres segundos. El balón entra en la canasta, los árbitros deciden dar validez a la canasta.

19 Después del último tiro libre y mientras el balón va botando sobre el aro, el jugador defensor B6 pone la mano por debajo del aro y consigue sacar el balón que finalmente acaba entrando. El árbitro dará sólo un punto.

20 El jugador B14, lanza a canasta desde el perímetro de tres puntos; el jugador A8 salta desde la zona de tiro de dos puntos del terreno de juego, consigue tocar el balón, pero al final termina entrando en el cesto del equipo "A". Los árbitros conceden tres puntos para el equipo "B".

➡ **21** El equipo "A", tiene el control de balón vivo y está jugando, pero el equipo "B" tiene en el terreno de juego a 6 jugadores; un jugador del equipo "B" ha entrado en el terreno de juego o permanecido en él ilegalmente. Esto es apercibido por los árbitros que detienen el juego de forma inmediata, ordenando la retirada del jugador y sancionando con falta técnica al entrenador del equipo "B".

22 El jugador A8, realiza una pantalla sobre B7, produciéndose un fuerte contacto. A8 está estacionario (dentro de su cilindro) y con los dos pies en el suelo cuando el contacto tiene lugar. El árbitro sanciona con falta a A8.

23 Durante los dos últimos minutos de la segunda prórroga, cada vez que se consiga una canasta en juego hay que detener el reloj del partido.



24 Un jugador recibe el balón sin tener ningún pie en contacto con el suelo; a continuación de recibir el balón contacta con el pie derecho en el suelo, después con ambos pies

a la vez, quedándose quieto y pasando luego el balón. Los árbitros no señalizan ningún tipo de infracción.

25 Cuando un equipo se queda en la pista con dos jugadores, se debe suspender el partido.

Ya he dicho alguna vez que donde realmente se aprende en los clínicos de entrenadores es en las charlas entre los asistentes, por esto pretendo que con este pequeño y sencillo test tengáis el interés de buscar las soluciones correctas y comentándolas con otros compañeros entrenadores.

Por lo tanto ahora sólo queda:

- 1) Leer las preguntas.
- 2) Buscar información.
- 3) Discutirlas con compañeros.
- 4) Dar una solución
- 5) Comprobar con las respuestas en el próximo número de Clínic. ☐

• COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE

COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION

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

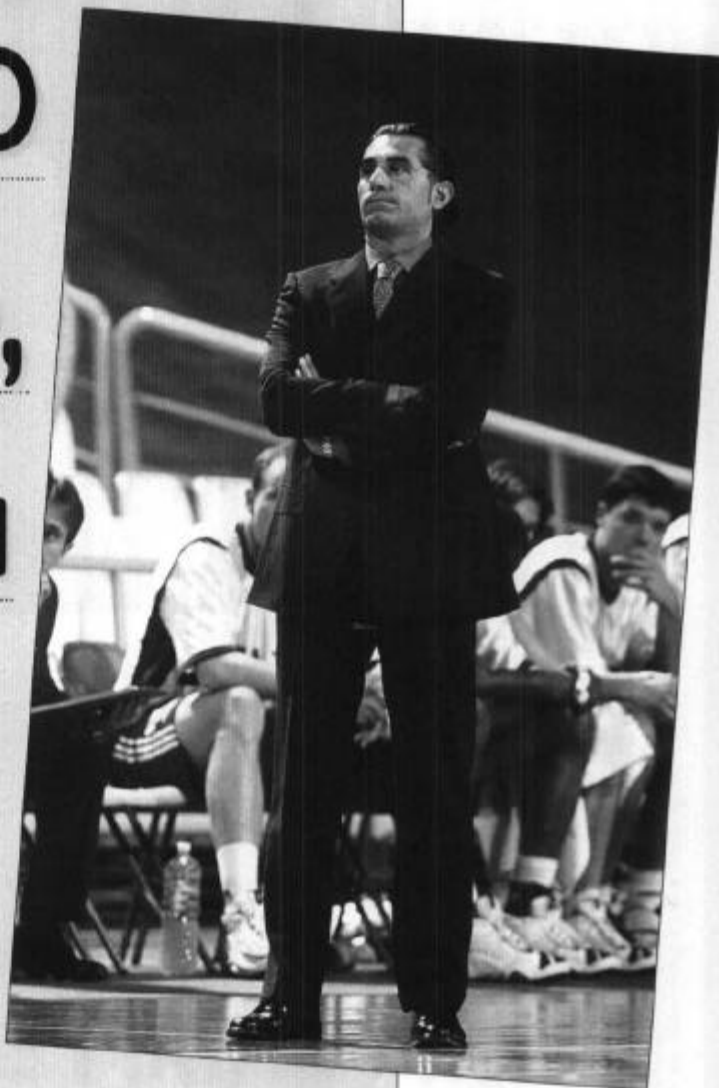
Solamente tienes que escribir un artículo técnico
de Baloncesto; los trabajos serán publicados
en la revista «CLINIC».

LOS MEJORES SERAN PREMIADOS

CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION

"La historia de un líder en los banquillos"

SERGIO SCARIOLO, PALADIN DEL BASKET INTELIGENTE



Por **FRANCO PINOTTI**

—Decir que es el entrenador de moda sería infravalorar su auténtica valía forjada a lo largo de la década de los noventa al frente de equipos de élite tanto en Italia, su país, como en España.

Sergio Scariolo es uno de estos personajes que están por encima de las modas y de las pasiones, y que vive entregado a su labor de hacer equipos más que ganadores, competitivos. Luego, cuando un poco de suerte y mucho acierto acompaña, pueden llegar los títulos, pero como fruto final de una entrega y una intensidad en su tra-

bajo que se refleja fielmente en la manera de jugar de los equipos que dirige: duros, agresivos, creativos y sobre todo inteligentes, una dote no muy común en el basket robotizado y superconservador que se juega en la actualidad en la élite, especialmente a nivel continental.

Como todo personaje tiene su historia que comenzó a raíz de una lesión de tobillo, fruto de sus escauceos como jugador. Nunca una lesión fue tan providencial: perdimos a un modesto jugador para ganar a un gran entrenador.

ataques cada vez son más difíciles. La intensidad defensiva ha crecido tanto que si la comparamos con partidos de hace diez años, aquellos parecen encuentros de Charlot, daban risa.

En esta dinámica tenemos que introducir también el aspecto arbitral. En Europa el arbitraje no deja al atacante tomar ninguna ventaja ilegal (se pitan muchas faltas de ataque), mientras permite a la defensa empujar, agarrar, etc. y no hay un buen equilibrio en este sentido.

Creo que la única medida que en realidad haría cambiar algo sería adoptar el modelo de la NBA, o sea reducir la posibilidad de la ayuda defensiva y dar así la oportunidad al jugador que juega 1c1 con balón de disponer de más espacio hacia canasta".

—Breve reflexión y rápida respuesta al siguiente tema...

"No siempre el basket que le gusta a un entrenador es el que juega su equipo. La capacidad de elección de un entrenador va en función de lo que tiene a disposición. Si tú puedes escoger a los jugadores, ¡fantástico!, sino debes adaptarte.

Me gusta que la defensa tenga su finalización en el contraataque, que es un concepto distinto de los que quieren la defensa para recuperar el balón y pararse. Me gusta también que se sepa tomar iniciativas, incluso que se arriesgue, pero este riesgo tiene que ser fruto de una labor defensiva correcta. La defensa debe "producir" malos tiros rivales, rebotes defensivos, balones recuperados, faltas de ataque, y a partir de aquí, contraataque.

Contra una defensa estática me gusta un basket inteligente donde los jugadores eligen opciones; que

sepan jugar un pick and roll, que sepan salir de los bloqueos, que lean la defensa y decidan no sólo en función de lo que sepan hacer individualmente sino también en función de lo que la defensa le deja hacer.

en contraataque o trabajar 29 segundos para conseguirlo".

—Para jugar de esta forma hay que disponer de buenos mimbres, y los mimbres hay que buscarlos y formarlos...

"Creo que España está en una situación mucho mejor que otros países. Si comparo España con Italia, que es lo que más conozco, pienso que el nivel de formación aquí es absolutamente superior al italiano. En Italia no existe el basket en las escuelas, los clubs de élite han abandonado la política de las canteras y por delante hay una década de total obscuridad en este aspecto. Mientras, compruebo que en España existen muchos jóvenes jugadores de un

EL ESTILO DE JUEGO Y EL ESPECTACULO

"Me gustaría aclarar un concepto, que se ha debatido muchas veces, sobre la forma como se juega, especialmente en las competiciones europeas y en las confrontaciones a alto nivel. Cuando se habla de espectáculo habría que matizar conceptos, porque espectáculo no es obligatoriamente sinónimo de muchos puntos. Depende de muchos factores y si, en ocasiones, los marcadores se quedan cortos ello no significa que el espectáculo ha sido malo, ni que los entrenadores quieran especular, reconociendo que puede haber quien lo haga como filosofía de juego.

Tenemos que pensar que, a alto nivel, los entrenadores reciben de sus Directivos o Presidentes el encargo de ganar el mayor número posible de partidos. Por ello, con los medios que te ponen a disposición, debes estar capacitado para ganar, o sea realizar el objetivo que ponga el club.

Esta forma de jugar cambiará cuando haya un cambio radical en el reglamento. Cuando esto suceda, los entrenadores serán los primeros en adecuarse a la situación" ●

Lo que no soporto es una relación con jugadores a los que solo y simplemente le tienes que explicar un bloqueo, un sistema y no entiendan nada más.

Me gusta un basket organizado en el sentido que quiero ofrecer a los jugadores los instrumentos a utilizar dentro de una forma de juego en la que haya respeto para todos. El baloncesto es un juego de equipo y aun entendiendo que no es posible que todos dispongan del mismo número de tiros, sí quiero un sistema en el que exista una regla que haga que un jugador que no dispone de un buen tiro renuncie al mismo y sepa dar un pase más para buscar un tiro mejor. Esto no es un basket controlado, es un basket más bien inteligente: se puede realizar un buen tiro después de tres segundos

nivel interesante, lo cual garantiza un discreto futuro tanto para la Selección como para la liga profesional.

Fuera de estos dos países, veo también grandes dificultades: incluso los países del Este europeo han bajado de nivel porque ya no es tan sencillo mantener la calidad de instrucción de antaño y hacer frente al "business" que también en sus sociedades civiles está imperando. Ahora los jugadores tienen muchas salidas, la situación política ha variado, el dinero corre rápido y la capacidad de sacrificarse que había antes posiblemente ha disminuido".

—De la filosofía volvemos a la más cruda realidad, la más reciente en la vida de Sergio Scariolo: el final de la pasada temporada y el futuro...

COLECCION DE LIBROS AEEB



CLINIC "MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes

BOSA MALJKOVIC
SANTO COPPA
JIM LYNAM
ETTORE MESSINA
PEDRO MARTINEZ

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "COSTA BRAVA"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

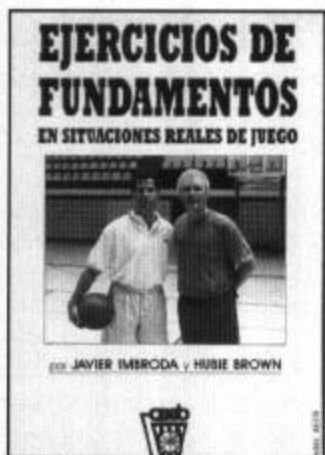


CLINIC "FINAL FOUR"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO

Por:

JAVIER IMBRODA y HUBIE BROWN

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por:

ALESSANDRO DEL FREO

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío



CLINIC "CENTENARIO DEL BASKET"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

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

Perdido el hábito de un determinado trabajo, no he querido que esta entrevista se convirtiera en un simple intercambio de preguntas y respuestas. La charla entre amigos que mantuvimos permite, más bien, que el relato sea un seguir fluido de recuerdos, de ideas y de experiencias, y que fuera el propio Sergio que nos las contara. Simplemente me he limitado a trasladar sus experiencias al papel y que cada cual extraiga las conclusiones que quiera.

"Efectivamente -comienza contando Sergio- mis comienzos fueron un tanto casuales. Al sufrir una lesión en un tobillo, estaba parado y sin tener nada que hacer. Al jefe de entrenadores del club se le ocurrió que podía participar a un curso de formación más que nada para llenar un hueco y cubrir el número mínimo de plazas requeridas. Al año siguiente entrenaba a un equipo de minibasket, como hacen muchos chicos a estas edades juveniles, sobre todo para ganar unas liras y para pasar el rato. A partir de ahí, poco a poco, dándome cuenta que las cosas como entrenador empezaban a funcionar, mientras lo de jugar dejaba bastante que desear, tuve claro cual tenía que ser el camino a seguir.

Tuve suerte y en un plazo corto de tiempo pude convertirme en el segundo asistente de Riccardo Sales en el equipo de A2 de Brescia. Sales ha sido, y es, uno de los "padres" del baloncesto italiano tanto a nivel de conocimiento como por su manera de entender las relaciones con el equipo y con sus colaboradores. Sigo considerándole como una de las personas más importantes que se han cruzado en mi vida, decisivo para mi carrera como entrenador y

para mi formación personal. El me comentó que veía que tenía talento para este trabajo, pero que tenía que pulir muchos detalles. Fue, en ocasiones, muy duro conmigo, pero también fue el que más me animó a que siguiera adelante".

EL TALENTO DEL ENTRENADOR

"Cuesta apreciar tu propio talento, pero lo puedes ver con relativa facilidad en los demás. Me doy cuenta de ello cuando jugamos contra algún adversario que es capaz de presentar detalles originales. Ya sabemos que, sobre todo a alto nivel, es muy difícil aportar una pizca de originalidad, porque está casi todo inventado y si las cosas funcionan bien es complicado cambiar, pero hay ocasiones en las que percibes algún detalle que te hace apreciar una idea nueva y la capacidad de aportación de quien intenta realizarla.

Esta es una apreciación que podríamos llamar exterior, visiva, pero también hay otras interiores, más íntimas. A veces hablando con las personas, sobre todo con entrenadores jóvenes, que están al principio de su carrera deportiva, percibes que hay algo distinto. Le puedes leer en los ojos que tienen algo más que la mayoría.

Yo creo que, como en todos los trabajos creativos, existe el talento en el entrenador y es un componente fundamental. Luego pueden haber otras mil cosas que nos forman, pero si partimos de una base de talento natural, mucho mejor" ●

—Tras una pequeña pausa para reordenar recuerdos, continúa el relato...

"Con 24 años fiché por Scavolini, uno de los "grandes" de Italia, tras terminar la "mili", periodo en el que entrené al equipos de las "Fuerzas Armadas" que competía a nivel nacional.

En Pesaro tuve cuatro años maravillosos trabajando en el sector de formación en un lugar donde había medios para hacer las cosas bien hechas. Recuerdo que era la época en que yo trabajaba en Pesaro y Ettore Messina en Bologna, y ambos asumimos el reto de relanzar el sector de formación en dos lugares donde el basket es el primer deporte en popularidad y éxitos, y cumplimos nuestros objetivos. De aquella generación de jugadores que salieron de ambas ciudades, la mayoría llegó a jugar en la

serie A. Fueron los años, desde el punto de vista personal, en los que más me divertí haciendo lo que hacía".

—De repente un giro brutal en la vida. El club prescinde de Bianchini y decide darle las riendas del equipo profesional a Sergio...

"El impacto fue muy fuerte. Había una presión increíble alrededor del equipo y tras la salida de Bianchini, con todo lo que representa un personaje de

su talla, se pensó que lo mío iba a ser una solución de emergencia, pero no fue así. Recibí la colaboración de todo el club y la temporada fue muy buena y acabamos ganando el "scudetto" con autoridad. Al año siguiente viví una experiencia memorable como fue llegar a la "Final Four" europea en París y jugar el Open

McDonald en Barcelona. En la primera cita tuteamos al Split y en la segunda casi ganamos a los Knicks. Fue una experiencia que más bien se asemejaba a un cuento de hadas. Fueron de estas experiencias que cuando eres viejo y abuelo le cuentas a los nietos...." me acuerdo de aquella vez que casi ganamos a los Knicks...": todavía me dan escalofríos pensarlo. Fue algo mítico".

—Se acaba Scavolini y se vuelve a la realidad más común de entrenar un equipo de la zona de los mediocres....

"Yo demostré que lo podía hacer bien, pero objetivamente reconozco que mi manager se equivocó al querer capitalizar enseña en términos económicos mi éxito. La reacción de Scavolini de prescindir de mi aportación fue lógica y profesionalmente la acepté, y por ello tampoco me dejé desmoralizar por este hecho. Simplemente me planteé que en la

► vida nunca se sabe lo que puede pasar y si tenía que demostrar que también era capaz de hacer algo con bastante menos medios y talento a disposición, pues había llegado el momento.

En Desio dediqué dos años de mi vida a realizar un trabajo obscuro, con menos medios, trabajando con gente joven, y conseguí llevar al equipo desde las últimas posiciones de la A2 hasta jugar en la A1. Ahí aprendí una lección importante en mis relaciones con los directivos de un club. El Presidente era un hombre con ideas claras, que me hizo trabajar bien explicándome cual era el programa y dándome todo el apoyo para que lo pudiera llevar a cabo siguiendo mis ideas y criterios.

Creo que lo conseguí porque llegó la llamada del Fortitudo y la vuelta a la élite. Las cosas a nivel deportivo en el Teamsystem me fueron bien, aunque no tanto en mis relaciones con el propietario del club. Al cabo de un tiempo hubo un "divorcio" y llegó el momento de plantearse nuevos retos".

—Y llega la opción de venir a España...

"Llevaba tiempo pensando que mi evolución estaba en el extranjero, simplemente porque si quieres mantenerte a un determinado nivel, profesional, de prestigio, de ambición y porque no de nivel económico, o tienes la suerte de entrenar uno de los dos o tres equipos de élite que hay en cada país o, si quieres abrir el mercado, debes estar disponible para irte a otro sitio. La experiencia extranjera me estimulaba mucho y llevaba un par de años estudiando español y



griego por si acaso; y la oportunidad de ponerme a prueba llegó pronto.

Pienso que otros entrenadores que han dejado su país y se han visto envueltos en experiencias problemáticas a lo mejor han sufrido un trauma, pero yo he recibido un buen impacto porque lo más importante, por encima de los resultados, ha sido llegar a un club organizado y con un Presidente (Querejeta) que entiende de baloncesto.

En este sentido venía de una experiencia nefasta en Bologna, por ello llegar y encontrar un Presidente que habla mi mismo lenguaje ha sido, incluso a nivel psicológico, una relajación total: ¡por fin podía comunicarl. Nuestra relación está basada en el respeto y siempre hablamos si hay que aclarar algo. Nunca le he impuesto nada y él nunca dice nada en temas téc-

nicos. Creo que ésta es una forma correcta de trabajar".

—El impacto con una realidad como la española da motivos para realizar comparaciones...

"Al margen del aspecto técnico, es evidente que la organización central (ACB) es mucho mejor; hay una buena estructura de gestión global de los intereses corporativos de los clubs; el aprovechamiento de los recursos de marketing —sobre todo en la realidad que yo vivo, que es Vitoria— es bastante bueno; hay una mejor educación deportiva entre el público, lo cual es fantástico, y el espacio, sobre todo en cantidad, y el interés que los medios de comunicación dedican al basket es importante.

Si se puede poner algún reparo posiblemente es en el aspecto técnico. Si miramos bajo el prisma de que si hay más canastas la gente se divierte más, aquí el juego es mejor. Pero es evidente que luego hay que confrontarse con otras realidades, como la europea, y es indudable que el vértice de nuestra liga es ligeramente inferior al vértice de ligas como la griega y la italiana".

—Al hablar de estas realidades, nuestra charla toma un rumbo más técnico y las reflexiones no se quedan en meros recuerdos personales.

"El hecho de que el juego sea excesivamente controlado, lento y en ocasiones hasta especulativo, se debe a un motivo muy simple: el nivel defensivo, tanto por motivos físicos como por motivos técnico/tácticos es muy alto; no recuerdo un nivel defensivo tan alto como el actual, por ello los

► "Todo ha sido impactante, en lo positivo y en lo negativo. Las cosas se plantean a dos niveles. En el aspecto racional, profesional, de resultados, el objetivo alcanzado fue tan bueno que sólo puedes estar contento. Te das cuenta que has logrado "producir" cosas importantes para el club a nivel concreto: subcampeonato, liga europea, buena imagen....

A nivel particular no fueron los mejores días de mi vida, sobre todo porque me di cuenta que nos faltó algo de frialdad en momentos importantes. El perder partidos tal como lo hicimos frente a un rival que no te regalaba nada, es algo que marca, que deja su huella. Pero luego le das vuelta al asunto y debes reconocer que tu rival (TDK) tuvo el pulso más firme en los instantes claves y aunque sea duro de aceptar y la rabia te corre por dentro, hay que asumirlo y tomarlo como lo que es: un resultado negativo en un contexto deportivo donde el rival ha sido, aunque sólo ligeramente, mejor que tú.

Ahí me quedó la sensación de haberlo dado todo, de haber conseguido el tope con el equipo, y en estos momentos hay algo dentro de uno mismo que te da el mejor consejo: déjalo cuando las cosas han ido bien y pruébate en otra parte. Lo miré friamente y llegas a pensar que repetir una final por el título con el Tau no es que sea imposible, nada lo es, pero está a mitad de camino entre lo difícil y lo imposible.

Estas son reflexiones que uno hace bajo el síndrome de la desmoralización tras un gran esfuerzo para alcanzar una gran meta, y quedarse a un paso. Después



recargas las baterías, ves las cosas con otra perspectiva y piensas que siempre estás a tiempo

de irte, y que en realidad aquí me encuentro bien con el club, con el equipo, con la ciudad, y esto es un factor fundamental en la vida: encontrarse satisfecho con uno mismo y con su entorno.

Además mi otro yo, el más positivo me sugería que los retos seguían siendo importantes. El club está muy motivado con su nuevo pabellón, con el posible nuevo contrato televisivo, con nuevas fuentes de desarrollo. Todo esto te da motivos para ver un margen de desarrollo amplio no solo del mero resultado deportivo, sino de todo el conjunto, y estos son argumentos de peso para convencerte que el futuro todavía

no está en otra parte sino aquí.

Me motiva poder consagrar a alto nivel jugadores como Angulo y Garbajosa; reciclar jugadores

LA A.E.E.B.

"Me he incorporado a la AEED con un respeto rozando lo religioso porque para mi España ha logrado hacer con su Asociación de Entrenadores lo que los italianos hemos intentado hacer en muchos años y nunca hemos logrado por falta de buenas iniciativas. Mi admiración es fuerte y, en verdad, con una cierta dosis de envidia.

Ahora que estoy dentro de la Asociación, bien es verdad que hago un planteamiento menos utópico de la situación, y, a veces, buscamos la paja en el ojo propio, pero puedo hacer una confrontación con las asociaciones griega e italiana y pienso que los españoles pueden estar superfelices de la Asociación que tienen, no sólo a nivel de Comité Profesional, sino también a nivel global de la entidad, tanto como iniciativas, medios como por producción de fuentes de datos y cualquier detalle que puede ser utilizado o aprovechado por el entrenador. Realmente no hay color con otros países, estamos a la vanguardia" ●

como Rusconi, dado por perdido por todos; consagrar la figura de Elmer Bennett como un grandísimo protagonista, como líder del equipo; ver el pabellón lleno como lo estuvo en dos desafíos inolvidables como lo fueron los partidos con el Barcelona y el Real Madrid. Todos estos son hechos que están por encima de la simple valoración de un resultado, que te impulsan a superar cualquier contrariedad y cualquier problema porque simplemente vale la pena hacerlo".

—Una última reflexión: la relación con los jugadores. ¿Qué aportas y que te aportan?.

"Creo que estoy aprendiendo ahora a aprender. Mi máxima ambición es ser un entrenador completo, y para serlo he intentado documentarme y mejorarme en todo, y todavía me siento con bastante margen de mejora, con motivación para mejorar. Y una de las cosas de la que estoy convencido que puedo aprender es sobre lo que te transmiten los jugadores. Pienso que no hace falta hacer



EL ENTRENADOR QUE INICIA SU CARRERA DEPORTIVA

"No soy nadie para dar consejos, sólo puedo hablar de lo que hice yo, por si a alguien le interesa mi propia experiencia. He dedicado mi vida al baloncesto y en ello he perdido, en ocasiones, en detalles de la vida personal, pero el basket es algo fascinante, me llenaba y me llena tanto que he empleado de verdad todo mi tiempo para aprender. He aprovechado cualquier momento y cualquier circunstancia de mi vida

para asimilar conceptos, ideas, planteamientos, experiencias y sigo en ello, porque nunca se termina de aprender.

Esto de entrenar es una vocación, no es un trabajo burocrático. Si tienes esta vocación, dedícate a ella, sin rebajarte como persona, pero sin escatimar medios. Si realmente crees que esta vocación merece el sacrificio de una parte importante de ti mismo, entrégate". ●

lar lo que su entorno inmediato le ofrece.

A los jugadores intento siempre transmitirle el amor por su propio trabajo. Cada jugador es un mundo aparte. Hay que saber escucharles para entender cuales son los resortes de cada uno. La idea del gran resultado, por ejemplo, debe estar por encima del dinero e incluso de tu propia carrera. Quiero transmitir la motivación que se siente por el placer de realizar bien tu trabajo independientemente del reconocimiento exterior; la idea de sentirse parte de un equipo competitivo, ganador, al margen de los minutos de juego o los puntos que puedas realizar.

Son muchos los conceptos que personalmente intento transmitir a los jugadores. A veces los consigo, otras no". □

ostentación de lo que sabes, pero también creo que el entrenador

dentro de sí mismo debe tener la humildad de observar todo y asimi-



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