

ELIMIG

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año XII • Núm. 45 • Abril 1999

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID



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: confie 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 FORMACION PERMANENTE

La formación permanente de los entrenadores es uno de los principales objetivos de nuestra Asociación. Con este objetivo, organizamos múltiples actividades, elaboramos libros y vídeos técnicos y, desde hace más de once años, publicamos la revista Clinic.

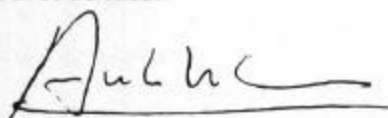
En la Asociación Española de Entrenadores tenemos una perspectiva amplia de la formación de un entrenador. Entendemos que ésta no debe limitarse a recibir unas cuantas recetas para entrenar a su equipo de esa temporada, sino a prepararle también para el futuro. Para que en el presente sepa entrenar a su equipo, pero muy importante, para que en el futuro pueda acometer empresas mayores, es decir, entrenar a otros equipos de mayor complejidad y proyección. El entrenador que hoy está en la base, mañana estará en la élite o seguirá en la base pero con nuevas responsabilidades para las que debe estar preparado.

Por este motivo, la Asociación Española se apoya en el magisterio de los mejores entrenadores españoles y de otros países. En la actualidad o en su etapa más reciente, estos entrenadores suelen trabajar con equipos de élite, pero su amplia experiencia, muchas de ellos también en la base anteriormente, les permite transmitir unos conocimientos que enriquecen a cualquier entrenador con una perspectiva mínimamente ambiciosa.

Así, en la mayor parte de nuestras actividades, muchas de ellas dirigidas a los entrenadores de base, cualquier entrenador puede salir satisfecho, habiendo aprendido conceptos que amplían sus conocimientos y su perspectiva del baloncesto, confirmando la importancia de contar siempre con los mejores profesores. En estas condiciones, es fácil que nuestras actividades tengan éxito, porque además procuramos incorporar ideas nuevas. Dos ejemplos: el Clinic monográfico que todos los años celebramos en Madrid en Navidad, a partir de este año Clinic "Raimundo Saporta", y el último Clinic celebrado en Zaragoza coincidiendo con la final de la Copa Saporta, en el que dos entrenadores trabajaron en la cancha al mismo tiempo.

Sólo de esta manera, con los mejores profesores y las mejores actividades, podemos lograr que nuestros entrenadores estén cada vez mejor preparados para cualquier reto que se les presente. Lo más importante, lo ponéis vosotros, los asociados, quienes seguís comprendiendo la importancia de la Asociación Española para el colectivo de los entrenadores y del baloncesto. Vuestro apoyo nos anima a seguir adelante afrontando cualquier reto, como lo hemos hecho durante más de veinticinco años.

Recibid un cordial saludo.



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

Opinar sobre el baloncesto
PEPE LASO Pág. 4

Progresión y objetivos del Minibasket
MAURIZIO MONDONI Pág. 6

La rapidez mental
JOSE MARIA BUCETA Pág. 12

Iniciación al ataque flex
RENATO HOMS y ANA GINEL Pág. 15

Juego continuado para jóvenes
RICARDO FUENTES Pág. 18

Situaciones de final de partido
GERALD BURNS Pág. 22

Juego de ataque de los Bulls
VICTOR VILLEGAS Pág. 29

Trabajar técnica individual
JORDI VILA Pág. 35

Táctica individual ofensiva
JORDI ROMEU Pág. 38

La ingle dolorosa del deportista
DEL CORRAL y VAQUERO Pág. 41

El tercer equipo su dimensión
JUAN CARLOS MITJANA Pág. 42

Entrevista con Miki Vukovic
PERE FERRERES Pág. 45

La Aeeb en Internet

Desde principio de 1999 nuestra Asociación dispone de una página propia oficial en Internet, que está al servicio de todos los entrenadores españoles de baloncesto. La dirección en Internet es: www.aeeb.es
El correo electrónico (E-mail) es: aeeb@aeeb.es

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton Mº Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Coordinación técnica
Franco Pinotti

Traducción
Neus Blanch

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

Han colaborado en este número

Pepe Laso; Maurizio Mondoni; José Mº Buceta; Renato Homs; Ana Mº Ginel; Ricardo Fuentes; Gerald Burns; Victor Villegas; Jordi Vila; Jordi Romeu; Alfonso del Corral; Javier Vaquero; Juan Carlos Mitjana, Pere Ferreres.

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
Esbés Gráfico, S.L.

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.

OPINAR SOBRE EL BALONCESTO

Por **PEPE LASO** (Entrenador ACB)

Los caminos para llegar a entrenar en la élite son variadísimos. Desde grandes jugadores que, amparándose en su fama, ocupan sin demasiada justificación un envidiable puesto, pasando por aquellos que ya desde temprana edad no se consideran capaces de jugar a alto nivel y abandonan la práctica, hasta los ayudantes de despacho que aprovechan cualquier oportunidad que se les presenta para acceder al deseado puesto y, por descontado, los estudiantes de INEF que, una vez terminados sus estudios, quedan prendados por nuestro juego. En definitiva, ser entrenador no va precedido de exámenes, ni concursos, ni de méritos contraídos.

Ser entrenador es como ser vendedor. Para triunfar, por extraño que parezca, más importante que el conocimiento técnico es una alta capacidad de INTELIGENCIA EMOCIONAL que permite dominar virtudes tan imprescindibles como la fortaleza de espíritu, empatía, tolerancia y sentido del tiempo en cada decisión que se ven obligados a tomar.

Aún teniendo esa I.E. innata, nadie tiene garantizado el éxito. Nuestra posición es tan cambiante que lo que vale para hoy con toda seguridad no tendrá vigencia mañana. Sólo quien tenga sus sentidos bien abiertos y receptivos podrá estar en la vanguardia. Sobre esta situación quiero hacer algunos comentarios, así como poner algún ejemplo que me permitan salir de

puros planteamientos teóricos. Los ejemplos con nombre y apellido pueden provocar celos por omisión en algún colega, me disculpo por ello y me centraré únicamente en entrenadores en activo.

La competición creada por la ACB, los Clubs que la componen y, como consecuencia, las personas

este nuevo baloncesto exige del entrenador.

El individualismo de los entrenadores le lleva a magnificar los éxitos pasados convirtiendo aquéllos en "fuente de vida" para el futuro y aferrándose a sus recuerdos, lo que les conduce, en primer lugar, a una incapacidad de su evolución perso-

nal y no digamos su evolución deportiva. Como consecuencia de esta pérdida de posición de vanguardia, caen en un estado de amargura que acaba derivando en manía persecutoria.

Hace pocos meses leía sobre un entrenador europeo que había presentado la dimisión ante la obligatoriedad de dirigir con chaqueta y corbata, aludiendo como razón que la medida le parecía un atentado contra su libertad. No hace mucho ACB y AEEB pactaron esta norma entre nuestro colectivo; hubo a quien no le gustó, pero hoy en día es impensable ver un partido dirigido por entrenadores en mangas

de camisa.

Para transitar por la vanguardia, el entrenador tiene que ser cada día más PERSONA, porque, en definitiva, entrenar es algo tan "sencillo" como motivar, seducir, convencer e influir en el carácter, en la actitud y los deseos de jugadores y directivos. En el caso de los jugadores nunca se puede olvidar la inmadurez propia de sus edades. Sólo siendo mucho más PERSONA puede el entrenador tener credibilidad. Decía Ortega que "tener una idea es como tener



que los dirigen, han llegado a un nivel profesional, económico e, incluso, cultural que me atrevo a asegurar que nos movemos en el baloncesto del siglo XXI. La última Copa del Rey que se jugó en Valencia dejó bien claro que la única diferencia entre los grandes eventos de la NBA y la ACB es el número de espectadores, no la organización y sobre todo el "Glamour" que es lo que, en definitiva, da el tono a cualquier espectáculo de este tipo. Pero vamos a centrarnos en la transformación que

una erección". Esta sencilla frase define lo que debe ser la mente del entrenador. Si ya de por sí es difícil moverse en el mundo de las ideas, transmitir esa idea requiere EL LENGUAJE apropiado y éste sólo se consigue viviendo diariamente la transformación del mundo, todo lo que ocurre a su alrededor. Dice Fernando Savater; "el campo no es un foro de debate pero desde luego tampoco es un púlpito" (Imaginaréis que es una versión libre). Saber conversar es el mejor camino para todo lo que decíamos antes sobre las relaciones en el medio. Hoy es absolutamente impensable entrenar sin un alto conocimiento de inglés, como le ocurre a cualquier investigador, y nosotros lo somos.

Veamos esos ejemplos prácticos que, insisto, sólo son puntuales y no conductas que haya que seguir. Alfred Julbe disputó una final en Valladolid, que por cierto perdió. En la euforia lógica de su victoria en semifinales se le ocurrió exteriorizar su admiración por Miguel Delibes, declarando lo feliz que le haría su presencia física en el pabellón el día de la final. La reacción de los "ignorantes" no se hizo esperar y hubo quien consideró que había perdido el juicio, que tenía mal de altura. Todos sabemos lo atrevida que es la ignorancia y con qué virulencia castiga a todo aquél que se sale del grupo. ¡Animo Alfred! Ya sabes los siglos que le ha costado a la Iglesia Católica disculparse con Galileo.

No me resisto a transcribir una reflexión de Pat Riley sobre la NBA: "La Liga se está convirtiendo en algo egoísta, avaricioso, insolidario y desafiante. Esta plaga de pésima actitud va extendiéndose y acabará por matarnos. Desde el 89 todo son millones, contratos, falta de respeto y carencia de disciplina". Aunque no es asumible todavía en nuestro baloncesto, no quiero imaginar lo que los ignorantes dirían si algún entrenador español se atreviera a hacer juicios de esta profun-

dididad. Sobre todo esto, el filósofo francés Oliver Riboul dice que "entrenar no es fabricar seniors sino liberar a cada jugador de los que le impide ser él mismo" (esta versión también es libre). En mi opinión, Clifford Luyk representa claramente este estilo de entrenador.

Si todos los entrenadores fueran emocionalmente iguales sería penoso para el desarrollo del baloncesto. Por tanto, me voy a referir a otro estilo completamente diferente de vanguardia. Entre las muchas actividades que se presentaron durante la última Copa del Rey, figuraba un avanzadísimo sistema informático y de videos que espero se ponga muy pronto en marcha en nuestro país; sin embargo me gustaría resaltar que Aito García Reneses lleva, como mínimo, cuatro años realizando composiciones de video realmente interesantes y que, como las conozco, sé que son un trabajo de chinos. También tiene Aito una magnífica página Web. Yo entiendo que haya gente que se lo tome a broma, e incluso le recrimine por tenerla, pero también estoy seguro de que a él no le importa demasiado. Sé, porque lo conozco, que nunca se dará autobombo pero, nos guste o no, él ha sido uno de los avanzados pioneros en un mundo tan complejo como la informática.

Javier Imbroda fue ovacionado por la afición el día que jugó con su equipo Caja San Fernando en Málaga. Nada más difícil de entender que, después de un montón de años, aún te quieran siendo entrenador del equipo contrario y, yo me pregunto, ¿es fácil llevar a un equipo del centro de la tabla a aspiraciones de campeón en pocos meses?, ¿resulta sencillo llenar un campo en tan poco tiempo y no tener conflictos con los jugadores?, ¿y conectar con directivos y prensa?. ¿Cómo se puede motivar a toda una ciudad, como hizo en Málaga y ahora en Sevilla, y llevarla a tal extremo de seducción?. Cicerón lo definía muy bien: "La autoridad de los que

enseñan perjudica, la mayoría de las veces, a los que quieren aprender". Javier es un maestro de la convivencia y tengo la sensación de que yo también estoy seducido por él. Sus tiempos muertos y sus comentarios por televisión, cuando dirige, suelen ser un clínic.

Voy a concluir con un estilo que no está de moda en nuestro país, no sólo en el entrenador y por eso es muchísimo más admirable. Se vive tan rabiosamente la actualidad que la gente olvida fácilmente la realidad vigente y ésta es que el campeón de Liga es Luis Casimiro. Lo sabe todo el mundo, pero a veces dudo que él lo sepa; su actitud personal no ha cambiado, su proverbial modestia sigue siendo la misma. Cuando charla de baloncesto parece que duda de todo y no es cierto, es una actitud de modestia tan fuera de tendencia que me deja perplejo. Sus cuatro partidos de Play Off final, sus declaraciones antes y después de los partidos, o su actitud esta temporada con un equipo claramente inferior, dejan ver el profundo conocimiento que tiene del baloncesto y muestra algo que ningún entrenador debe olvidar, lo efímero que es el éxito.

Durante muchos años los dirigentes del baloncesto sentían celos de sus entrenadores. Hoy en día ya no es así; la ACB nos deja ser como queramos. Dice el refrán: "Pueblo pequeño, infierno grande". La ACB es ya una gran ciudad y estoy seguro de que cuanto más luzcan sus individuos, más feliz se sentirá.

Lo he pasado realmente bien escribiendo estas líneas pero me sentiría encantado de oír o leer ideas sobre todos los temas que torpemente he apuntado y que, sin duda, se podrán desarrollar desde visiones completamente diferentes, como entrenadores en activo, directivos, periodistas especializados o, lo que todavía me agrada más, de jugadores y aficionados; en definitiva, se trata de opinar sobre el baloncesto del Siglo XXI. □

PROGRESION METODOLOGICA DE LA ENSEÑANZA DEL MINIBASKET Y SUS OBJETIVOS

Por **MAURIZIO MONDONI** (Comité Internacional de Minibasket)

Proponemos una progresión metodológica de enseñanza que tenga como punto de salida el niño (conocimiento del propio cuerpo en el espacio y en el tiempo, de los objetos con los que juega, de los otros niños, de las reglas de juego) para llegar a la construcción del juego global del minibasket.

▶ A LOS 5-6 AÑOS

A los 5-6 años hay que educar y desarrollar las capacidades senso-perceptivas, los esquemas motores y posturales, las capacidades y las habilidades motoras y cuantos más gestos y movimientos se expliquen, tanto más aumentará el "bagaje motor" del niño.

Los ejercicios/juego se deben presentar de forma global, a través de situaciones/problema a resolver del tipo..." veamos quién consigue...", y el clima de la sesión debe ser sereno y apacible.

A esta edad no hay que enseñar de forma analítica los fundamentos del basket, sino proponer la educación y el desarrollo de los esquemas y las capacidades motoras a través de juegos ("jugar a correr, saltar, lanzar, recibir, etc.").



▶ A LOS 7-8 AÑOS

A esta edad hay que seguir desarrollando los esquemas motores de base (perfeccionamiento), de forma que progresivamente puedan ser transformados en habilidades motoras específicas (fundamentos de juego), a través de la educación y el desarrollo de las capacidades motrices (capacidad coordinativa, movilidad articular y estructuración de las capacidades condicionales).

Los niños deben jugar a botar, tirar, pasar y defender; todo tiene que ser ofrecido por el instructor de forma global, partiendo de las reglas de juego del minibasket.

Pero, antes de analizar las reglas de juego, es importante poner a los niños en condición de conocer los movimientos que pueden realizar en el espacio y en el tiempo, entender qué pueden hacer en ataque y en defensa, conocer el reglamento del juego.

Cuando un niño está "listo", se pueden explicar las reglas de juego de las que se extrapolarán los fundamentos del basket, o sea:

✓ No se puede caminar ni correr con el balón en la mano, sino que, para desplazarse, hay que botar.

✓ Para ganar hay que anotar más canastas que los rivales, por lo cual hay que tirar a la canasta contraria.

✓ No se puede siempre jugar solo contra todos, sino que teniendo compañeros de equipo hay que intentar pasar el balón.

✓ Hay que defender la propia canasta.

Partiendo del juego base, que no es únicamente 1c1, 2c2 o 3c3, ➡

CLINIC INTERNACIONAL

"Canarias, el Paraíso"



Arucas, 8 al 11 de Julio de 1999



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ARUCAS



GOBIERNO DE CANARIAS



INSTITUTO
INSULAR DE
DEPORTES



JAVIER IMBRODA
Entrenador Caja San Fernando

Conferenciantes



ZELJKO OBRADOVIC
Entrenador Benetton Treviso



DON CASEY
Entrenador New Jersey Nets



SERGIO SCARIOLO
Entrenador Tau Vitoria



DOMINGO DIAZ
Entrenador Sandra Gran Canaria

Para información e inscripciones, dirigirse a:

ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

Jorge Juan, 82 • 5ª 1ª • 28009 MADRID

Tels. 91 575 21 81 • 91 575 35 65

Fax 91 577 50 73 • E-mail: aeeb@aeeb.es.



Patrocina:



Don Piso



CONVERSE



Baden

➡ sino que puede ser cualquier ejercicio/juego, el instructor observará lo que sucede en la cancha, intentará hacer cumplir las reglas de juego del minibasket y extrapolará las situaciones de juego que no se han aprendido bien o que no se han practicado de forma correcta.

De esta manera trabajará sobre este tipo de situaciones (análisis del gesto), presentando ejercicio/juegos específicos para volver después al juego base (global) con el fin de verificar si la capacidad de juego de los niños ha mejorado.

La corrección debe ser global y efectuada mientras los niños están jugando. Por ejemplo, si el instructor, mientras se juega 1c1, observa que los niños no saben botar o lo hacen mal, trabajará sobre el bote para después volver a jugar nuevamente 1c1. El objetivo final es el de conseguir que los niños jueguen 3c3 de forma libre.

▶ A LOS 9-10 AÑOS

Prosigue el trabajo de educación y desarrollo de las capacidades y habilidades motoras; los fundamentos de juego tienen que ser mejorados y las correcciones se vuelven más analíticas.

A partir de esta edad el camino a seguir es partiendo de la globalidad (juego básico, 1c1, 2c2, 3c3) para pasar a la fase analítica y volver a la globalidad para verificar las eventuales mejoras o problemas.

No debe existir una especialización de los roles; los gestos y las ideas no deben ser tecnicados en exceso, el juego debe ser libre, y las ideas de juego (de ataque y de defensa) que el instructor propone deben iniciarse desde lo más simple para pasar sucesivamente a lo complicado.

Es importante trabajar en situaciones reales de juego con ventaja numérica y desventaja; hay que tener paciencia, respetar los distintos ritmos de aprendizaje y realizar ejercicios que no sean ni muy largos ni muy complejos.

El objetivo final es el de llegar a jugar 5c5 de forma libre y después de una manera algo más organizada.

El juego básico (desde el 1c1 al 5c5) es la plataforma ideal para que un instructor pueda enseñar a los niños el juego del minibasket después de haber construido una base motriz multilateral con solidez.

▶ EL JUEGO BASICO 1c1

El juego básico de 1c1 se puede utilizar de forma simple con niños de 8 años y de forma algo más compleja con niños de 9-10 años, y representa el punto de salida de la enseñanza del minibasket.

Las instrucciones que hay que dar a los niños para el 1c1 pueden ser las siguientes:

- ✓ no se puede correr con el balón en las manos; no se puede salir del campo; no se puede botar de nuevo después de haberse parado.

- ✓ quien está en posesión del balón debe intentar dirigirse hacia donde no hay rival (explicar cómo) y debe decidir enseguida qué hacer, pero debe aprender también a cambiar de idea si lo que ha previsto no se puede realizar.

- ✓ quien está en posesión del balón debe intentar que no se lo quiten (bote de protección, girarse de espalda, etc.).

- ✓ quien está en posesión del balón debe intentar superar al defensor.

- ✓ quien no tiene posesión del balón y está atacando debe intentar desmarcarse.

- ✓ quien está defendiendo no debe dejarse rebasar y tiene que estar delante del atacante, tanto si tiene el balón como si no lo tiene.

El instructor debe observar atentamente el comportamiento de los niños durante el juego y de las distintas situaciones que se verifican en la cancha, debe extrapolar lo que los niños no saben hacer y lo que hacen bien, proponiendo juegos, ejercicios y competiciones que sir-

van a resolver los eventuales problemas.

Por ejemplo, se puede observar que el niño en posesión del balón no sabe utilizar bien el bote para desplazarse por el campo, o que se sale del mismo, no cambia de mano o no sabe elegir qué tipo de bote utilizar, no controla bien el balón, no tiene un buen dominio del propio cuerpo, del espacio, del tiempo, no sabe tomar decisiones rápidamente.

O se puede observar que el niño en defensa comete demasiadas faltas cuando quiere recuperar el balón, no es coordinado, tiene poco equilibrio, no percibe las distancias, o no sabe coordinar la acción de los brazos con la acción de las piernas.

Llegados a este punto, el instructor debe tomar medidas y elegir sobre "qué detalle" intervenir de forma prioritaria para ayudar a los niños a resolver los problemas antes mencionados que se manifiestan en el desarrollo del juego.

El instructor deberá plantear ejercicios/juegos que sirvan para resolver el problema o los problemas existentes, intentará corregir el error principal de ejecución (porque haciéndolo así posiblemente se corrijan también los errores secundarios), y deberá ofrecer a los niños simples indicaciones pero esenciales para comprender el juego (lógica aplicada al movimiento).

Para poder realizar todo lo comentado debe conocer muchos ejercicios de dribbling, de defensa, en espacio amplio o restringido, ejercicios de equilibrio y coordinación (para mejorar la defensa), etc. Después de trabajar analíticamente debe volver a plantear el juego básico de 1c1 y controlar si el trabajo realizado ha sido o no productivo.

Cuando practica el 1c1, el niño debe entender progresivamente que el dribbling sirve:

- ✓ para desplazarse de la defensa al ataque.

► ✓ para superar a un rival.

✓ para concluir hacia canasta (entrada, tiro, parada y tiro).

✓ para mejorar el ángulo de pase (cuando juegue con los compañeros).

El 1c1 en la práctica es un duelo donde dos contendientes se convierten de forma alterna en atacante y defensor (capacidad de cambiar mentalidad rápidamente). En estas circunstancias los niños deben empezar a comprender cuando tienen que cambiar de mano, de dirección, de velocidad, cuando es mejor pasar que botar, cuando es mejor tirar y de qué manera. Todo esto se llama

"*capacidad de anticipación y de elección*", lo que previene al principio muchos errores de valoración por parte de los niños.

Únicamente después de que el niño haya entendido *qué debe hacer*, se puede empezar a trabajar sobre la técnica de ejecución para conseguir un resultado mejor.

El juego básico 1c1 se puede iniciar dando el balón al niño directamente o eligiendo quién comienza; se puede jugar a mitad o a todo campo, bajo canasta. Si queremos crear dificultades podemos seguir proponiendo ejercicios de 2c1 o de 1c1 con dificultades añadidas.

El instructor siempre tiene que ejercer de árbitro, administrar el juego y lo debe parar en el caso de violaciones claras del reglamento



siendo más tolerante con los errores pequeños.

► EL JUEGO BASICO 2c2

En el juego de 2c2 se nos plantea contemporáneamente una situación de 1c1 con balón y otra de 1c1 sin balón. Este juego básico se puede empezar a plantear a los niños a partir de los 8 años con modalidades y técnicas diferentes en función a las distintas edades.

En el juego básico de 1c1 que hemos analizado anteriormente, el niño, atacando, sólo tenía la posibilidad de superar al rival con el dribbling o con el tiro, mientras el niño defensor intentaba convertirse en atacante procurando recuperar el balón o quitárselo al adversario.

Ahora, en el juego básico de 2c2 las posibilidades de atacante con balón aumentan; además de botar

y tirar, puede también pasar el balón al compañero que intenta desmarcarse. Mientras tanto, defensivamente, un niño controla al poseedor del balón y el otro al que no tiene el balón.

El niño con balón debe elegir qué hacer: si es mejor botar, pasar o tirar (todo ello en relación a la distancia de la canasta y del defensor).

Por ejemplo, si el niño en posesión del balón no tiene por delante ningún defensor puede decidir acercarse a la canasta contraria y si un defensor

interviene, puede superarlo con un cambio de mano, de dirección, de velocidad. Si no puede concluir con un tiro en bandeja o con una parada y tiro, o con una parada, paso y tiro, puede siempre pasar el balón al compañero que se ha desmarcado.

Este proyecto motor pensado por el niño al principio (botar para concluir con un tiro en bandeja) sufre cambios en su desarrollo (el defensor por delante), por lo cual el niño tiene que modificar sus decisiones iniciales (intentando superar al defensor o pasar el balón al compañero).

Para poder realizar todo esto debe disponer de un bagaje motriz y técnico del cual poder disponer cada vez que se tiene que enfrentar a situaciones distintas que se presentan en el transcurso del juego.

El niño que no tiene el balón debe intentar desmarcarse, o sea ►

debe ir donde no esté su defensor directo para poder recibir el balón y ocupar un espacio vacío. Debe moverse rápidamente por el campo porque si se queda parado el defensor no tendría ninguna dificultad en interceptar el balón en caso de pase (hacer fintas y "dejar ver" dónde queremos el pase).

Sumando las dos situaciones de 1c1 con y sin balón, iniciamos los juegos entre dos de colaboración tanto en ataque como en defensa.

En el juego básico de 2c2 es didácticamente muy importante limitar, en un principio, el número de botes del atacante en posesión del balón para así obligarle a pasar con cierta frecuencia la pelota (explicar que el pase es más rápido que el bote).

Es muy útil plantear situación de ventaja y desventaja numérica en espacios amplios y más restringidos para que los niños entiendan que es mejor pasar el balón al compañero libre que seguir botando.

En muchas ocasiones, quien defiende al atacante sin balón se olvida de su propio adversario y va a buscar el balón dejando al atacante libre. Todo esto provoca situaciones del tipo:

- ✓ quien lleva la posesión del balón está defendido por dos rivales.

- ✓ el atacante que no tiene balón está solo pero no recibe porque el que tiene posesión está en dificultad.

- ✓ quien no tiene el balón se dirige hacia el que lo tiene para coger el balón o para recibirlo.

- ✓ quien tiene posesión del balón no puede botar o pasar con facilidad.

En estas circunstancias es fundamental explicar al niño que no tiene el balón que no debe acercarse demasiado al compañero con balón porque si lo hace conseguiría llevar a su propio defensor cerca de la pelota obstaculizando los movimientos del compañero. Este acercamiento sólo es posible cuando el

que tiene el balón está en grandes dificultades y pide ayuda; entonces, y sólo entonces, es aconsejable acercarse para intentar recibir.

En estos casos de dificultad para pasar introducimos un nuevo componente, la utilización del pie pívot; el niño debe entender su utilización y la ventajas de poder aprovecharse de este movimiento.

El inicio del juego lo podemos hacer como creamos oportuno y con distintas normas. Por ejemplo, podemos empezar jugando sin botar, para luego permitir un determinado número de botes y finalmente sin límites.

El trabajo del instructor sigue siendo el mismo. Además de administrar el juego (árbitro), debe observar cuales son los problemas más graves; volver posteriormente a trabajar sobre los detalles y retornar al juego para comprobar las mejoras.

Jugando, los niños mejorarán con toda seguridad y probarán situaciones reales de juego (que luego encontrarán en los partidos) y a la vez desarrollarán su creatividad y su fantasía motriz. No hay que trabajar demasiado analíticamente los gestos y los movimientos, sino más bien procurar que los niños "entiendan lo que deben hacer" durante el juego (tanto en ataque como en defensa), y el instructor debe ayudar a resolver las situaciones complicadas que van presentándose a lo largo del juego.

▶ EL JUEGO BASICO 3c3, 4c4, 5c5

En el juego básico de 3c3 es importante que los niños estén en condiciones de gestionar el espacio puesto a disposición (todo campo, medio campo, dentro del área).

En esta situación de juego los niños que no están en posesión del balón son dos y el que lo controla debe decidir a quién pasar (el que se desmarque primero, generalmente). Con este fin se deben entrenar situaciones reales de ventaja o desventaja numérica (3c1, 3c2, 2c3) de

forma que el que tiene el balón debe elegir además de driblar, tirar o botar, a quién pasar.

La defensa, al principio será frontal, luego flotando y después anticipando. Si todos los defensores van hacia el botador, éste debe intentar pasar a los compañeros libres. Si los defensores defienden sólo a los que no tienen el balón, el botador debe ir rápidamente a meter canasta.

El botador, si se siente seguro, debe antes que nada intentar superar a su defensor en dribbling, y sino pasarla a los compañeros.

Este trabajo requiere mucho tiempo; los ejercicios deben plantearse siempre como juegos y el método es similar al utilizado en el 2c2.

Del juego básico de 3c3 se pasa de forma progresiva al juego básico de 4c4 y 5c5 a través de plantear distintas situación de ventaja y desventaja numérica (4c1, 4c2, 4c3, 5c1, 5c2, 5c3, 5c4).

Lo más importante es que los niños jueguen mucho, sin demasiadas interrupciones por parte del instructor; sólo así tendrán la oportunidad de descubrir por si mismos las mejores soluciones, serán más creativos y se divertirán mucho más, y no se verán obligados a realizar únicamente lo que les diga el instructor.

Si no pueden concluir en 1c1, los niños buscarán otras soluciones, como pasar el balón al compañero y jugar con él (da y vas, da y sigue, da y sustituye, etc.).

A través de todas las situaciones de juego entrenadas, una vez más el instructor extrapolará las que resulten más difíciles de entender o desarrollar por los niños, y buscará mejorarlas a través de ejercicios específicos para luego volver al juego colectivo para observar las eventuales mejoras.

El instructor debe dirigir el juego, enseñar el reglamento, ser árbitro, no pitar demasiado e intentar que los niños entiendan la "globalidad" del juego. □

II FORUM INTERNACIONAL DE ENTRENADORES



Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto

Cornellà de Llobregat
27 al 31 de Julio de 1999



Federació Catalana de Basquetbol



MARIO DE SISTI



ALFRED JULBE

S
E
T
O
R
N
I
E
S
A
S

- 1 Aportaciones de la biomecánica al baloncesto
 - ✓ Andreu Roig (C.A.R. Sant Cugat)
 - ✓ Xavier Balius (C.A.R. Sant Cugat)
- 2 Organización médica de un equipo profesional de baloncesto
 - ✓ Dr. Antoni Tramullas
(Jefe de los Servicios Médicos de la F.C.B. y F.C. Barcelona)

S
E
P
A
R
A
T
I
O
N
E
S
C
A
S

- 1 Trabajo de especialización del:
 - Director de juego
 - Jugador de perímetro
 - Jugador interior
(Mario de Sisti)
- 2 Construcción del juego entre:
 - 2 Jugadores de perímetro
 - 1 Jugador de perímetro y 1 interior
 - 2 Jugadores de perímetro y 1 interior
 - 3 Jugadores de perímetro y 1 interior
(Alfred Julbe)

MESA REDONDA

Factores determinantes en el salto del joven jugador al mundo profesional

Para información e inscripciones, dirigirse a:

ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

Jorge Juan, 82 • 5ª1ª • 28009 Madrid
Tels. 91 577 21 81 • 91 575 35 65
Fax 91 577 50 73

Colaboradores:



LA "RAPIDEZ MENTAL"

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

En el pasado clínic internacional de verano de nuestra asociación, celebrado en Ibiza, casi todos los profesores insistieron en la trascendencia de la "Rapidez Mental", refiriéndose, fundamentalmente, a la capacidad de los jugadores para "leer" con rapidez las situaciones del juego y decidir, rápidamente, en función de las características de éstas.

Así, un jugador "mentalmente rápido", será aquel que, por ejemplo, se de cuenta, rápidamente, de la situación de ventaja que se haya producido tras un bloqueo entre dos compañeros y, en consecuencia, también con rapidez, decida pasarse el balón al compañero desmarcado; o aquél que con rapidez observe el pase interior de un jugador contrario y reaccione, rápidamente, para realizar un dos contra uno en el poste bajo.

Por tanto, como puede comprobarse, existen dos elementos básicos en la "rapidez mental": detectar con rapidez las situaciones más relevantes (o lo que es lo mismo, usando el argot más habitual en el baloncesto, "leer" con rapidez el juego) y reaccionar rápidamente, haciendo lo que más convenga en función de las características de tales situaciones. Lógicamente, el segundo elemento (la reacción rápida) depende del primero (la detección rápida) y, por ello, es importante que si el entrenador pretende desarrollar la rapidez de reacción, de manera productiva, comience por enseñar a los jugadores a detectar las *situaciones clave* que deben servir como señal para reaccionar.

Utilizando uno de los ejemplos anteriores, será difícil que el jugador con el balón haga un pase rápido a

su compañero que se queda solo después del bloqueo, si no ha aprendido a detectar la situación clave que demanda este pase. Así, si este jugador con el balón sólo reacciona (pasa el balón) cuando ve que su compañero está libre, es probable que el pase llegue demasiado tarde, mientras que si aprende a observar la reacción de los defensores ante el bloqueo y a decidir en función de ésta (situación-clave), su pase será más rápido y tendrá mayores posibilidades de ser eficaz.

Lo mismo sucede con el otro ejemplo. Si el defensor espera a ver al poste bajo contrario con el balón para hacer el dos contra uno, su reacción será más lenta que si aprende a observar la acción del pasador exterior y, consecuentemente, a reaccionar en el momento que detecta que éste ha iniciado la acción de pasárselo a su compañero interior.

Lógicamente, la rapidez mental no implica que los jugadores deban anticiparse continuamente y actuar siempre lo antes posible, sino que detecten las situaciones clave (o *estímulos-señal*) y reaccionen en consecuencia en el momento preciso. Al igual que el corredor de cien metros debe salir en el momento preciso (ni antes ni después), el jugador de baloncesto debe actuar en el momento preciso (ni antes ni después), debiendo determinar el entrenador cuál es, exactamente, ese momento, para cada situación concreta del juego. Además, obviamente, el entrenador debe especificar, con precisión, cuál es la situación-clave que debe estar presente para que el jugador actúe de una determinada manera y no de otra.

Por desgracia, en numerosos casos, los entrenadores no somos lo suficientemente claros y precisos al explicar a los jugadores qué situaciones clave deben propiciar qué reacciones concretas, y el momento preciso en el que éstas deben producirse, propiciando que muchos jugadores actúen lenta e inapropiadamente. A pesar de ello, algunos jugadores actúan con más rapidez porque tienen un conocimiento más avanzado del juego o una mayor capacidad para comprenderlo, y decimos que son más rápidos como si se tratase de una condición inamovible. Sin embargo, como otras cualidades, la "rapidez mental" de los jugadores puede desarrollarse a través del entrenamiento.

Para ello, en primer lugar, el entrenador, antes de explicárselos a sus jugadores, debe decidir y tener claros los criterios que determinan las situaciones clave de sus esquemas de juego en ataque y en defensa, diferenciando entre *estímulos estables* y *estímulos variables*. Los estímulos estables son los que siempre están presentes en una situación clave, obligando a los jugadores contrarios a actuar; y los estímulos variables, aquellos que, partiendo de los estímulos estables, pueden ser diferentes en función de múltiples circunstancias, entre ellas, las más importantes, las acciones de los jugadores contrarios ante los estímulos estables.

En el primer ejemplo anterior, los estímulos estables serían las acciones que corresponden al bloqueo indirecto que plantea el sistema de juego (siempre es el mismo bloqueo y, si se hace bien, obliga a actuar a los defensores contrarios); mientras

→ que los estímulos variables posibles, serían las posibles acciones de los defensores para parar este bloqueo (pasar por delante, pasar por detrás, pasar por el medio, cambiar). En el segundo ejemplo, los estímulos estables serían las posiciones defensivas propias ante una situación concreta (en este caso, la defensa por detrás del poste bajo y la posición, no especificada en el ejemplo, de los restantes jugadores); y los estímulos variables, las posibles acciones del jugador exterior contrario que tiene el balón (pase al poste bajo, pase a otro compañero, penetración, tiro) ante estas posiciones defensivas.

Tras decidirlo y tenerlo muy claro, los entrenadores deben explicar a los jugadores cuáles son los estímulos estables que deben ponerles alerta para actuar, y después, cuáles son los estímulos variables que deben estar presentes para actuar en una u otra dirección. En el primer ejemplo, el juga-

dor con el balón debe aprender a estar alerta en cuanto observa que se produce el bloqueo indirecto (estímulos estables), trasladando su atención, inmediatamente, a las acciones de los defensores contrarios para detener dicho bloqueo, y en función de la acción elegida (estímulo variable) tomar la decisión más conveniente. Así, los estímulos estables (el bloqueo), deben constituir la señal para que el jugador esté alerta respecto al estímulo variable que le seguirá (por ejemplo, la acción del defensor intentando pasar el bloqueo por detrás) y éste la señal para actuar consecuentemente.

Sin embargo, los pasos anteriores no suelen ser suficientes. Después, los jugadores deben ser entrenados, específicamente, para aprender a detectar los estímulos estables y variables relevantes en cada situación táctica, y a reaccionar de la manera más apropiada en función de éstos. Para ello, el entrenador

tiene que organizar ejercicios sencillos en los que se presenten estos estímulos, insistir en que la atención de los jugadores se centre en los mismos (y no en otros que, en ese momento, sean menos importantes), requerir que sus decisiones (pase, tiros, etc.) dependan de la presencia de los estímulos-señal acordados (y no de otros) y juzgar estas decisiones en función de este criterio (es decir, que en el momento de tomar la decisión, estén o no presentes los estímulos señal acordados).

Mediante este proceso, los jugadores aprenderán a funcionar de la manera que el entrenador pretende, cada vez de forma más rápida. Detectarán mejor, y con mayor rapidez, las situaciones clave del juego ("leerán" mejor y más rápido) y reaccionarán mejor y más rápido en función de estas situaciones clave. Se podrá decir, entonces, que han mejorado su "rapidez mental". □

• COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE

COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACIÓN

COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACIÓN

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

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

LOS MEJORES SERÁN PREMIADOS

• COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE

CON "TU" ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE



COLLECTION



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

¡Sin excusas!

Pide ahora tu catálogo ACB:

Llama al 902 123 625

y recibirás un ejemplar gratuito en tu domicilio.

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

PGO PMX 50



INICIACION AL ATAQUE "FLEX" EN CATEGORIAS INFERIORES

Por **RENATO HOMS** (Entrenador Superior) y **ANA M^a GINEL** (Entrenadora Superior)

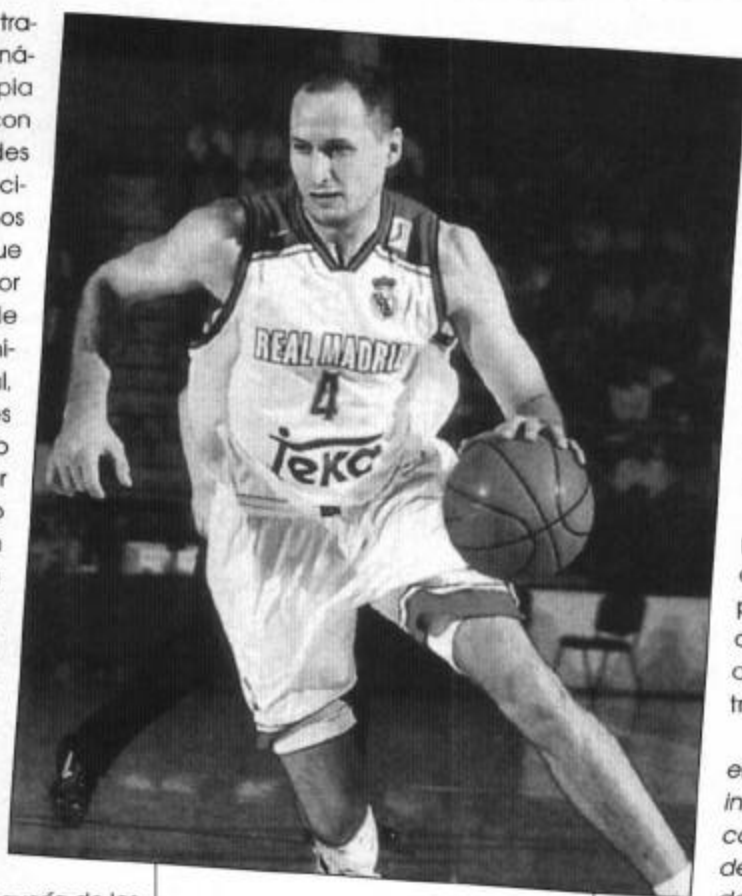
El resultado de este trabajo es fruto del análisis y de la propia experiencia en pista con jugadores de edades infantil y cadete. El principal problema que hemos observado es el de que una vez que el jugador adquiere un nivel de conocimientos de técnica y táctica individual, su mayor problema es qué hacer cuando no tiene el balón, bien por que ya lo haya pasado o bien por que no lo ha recibido. El inculcar a los jugadores que el trabajo del jugador sin balón es tan importante como el del jugador que tiene el balón, es una tarea muy difícil y muchas veces complicadísima. En estas categorías nos en-

contramos que, en la mayoría de los partidos que vemos, se mueve el jugador que tiene el balón, y el resto espera a que éste tome una decisión para luego ellos hacer algo (1 juega y 4 miran).

El objetivo de este trabajo fue que, a partir de tres normas simples de juego, se implicara a todos los jugadores en el desarrollo del juego de ataque y al mismo tiempo darles una responsabilidad y un protagonismo.

¿Qué conseguimos con esto?

1) Al ir intercambiando las posiciones, todos los jugadores deben aprender a desarrollar los diferentes



elementos de la técnica individual que van aprendiendo, y de esta manera no se sienten limitados.

2) El interés del jugador por ir aprendiendo.

3) Una mayor dosis de concentración por parte de los mismos.

4) Aprenden a participar del juego aunque no tengan el balón.

5) Jugadores más completos y más polivalentes.

LAS TRES NORMAS

Lo primero que tendremos en cuenta es en que categoría vamos

a trabajar. Si trabajamos con jugadores de edad cadete podremos hacer los intercambios de posición utilizando bloqueos, por el contrario si estamos entrenando jugadores infantiles es preferible que estos cambios de posición se realicen mediante buenos cortes (buen cambio de ritmo y de dirección).

Marcamos las cinco posiciones del campo que queremos que siempre estén ocupadas por algún jugador, y a partir de aquí indicamos las tres normas:

1) Siempre que paso el balón desde el centro, intercambio mi posición con el poste bajo o medio del lado contrario (el jugador que ocupa esta posición podrá estar más

abierto a 6'25, o más cerca de la canasta, en función de la edad y de las preferencias del entrenador).

2) Cuando el balón vaya a cambiar de lado, el jugador exterior bloqueará al jugador interior, para asegurar el pase de la inversión.

3) Siempre tiene que haber tres jugadores en el lado fuerte; cuando el balón ha cambiado de lado, el tercer jugador viene siempre del lado débil.

El orden de aplicación de las reglas es indiferente. Hay que aplicar la que sea necesaria en función

de la defensa y de los movimientos de los propios atacantes.

Proporciona muchas situaciones de aclarados para el 1c1, situaciones de 2c2 y de 3c3. En función de la edad y de los conocimientos hay que trabajar el mayor número posible de terminaciones en estas situaciones. Por ejemplo, en infantiles será muy importante que aprendan a dominar las situaciones de 1c1 e iniciarse y trabajar las situaciones de 2c2. En cadetes trabajar y mejorar las situaciones de 2c2 y 3c3.

Los jugadores deben saber que el mejor tiro es el que se tira sin oposición, con lo cual no hay que obsesionarse en que todas las canastas se deban meter debajo del aro.

En los siguientes diagramas hemos desarrollado el juego para jugadores de edad cadete (por lo tanto veremos bloqueos) y de las posiciones que hemos marcado en el campo dos ocupan la posición de poste medio.

Si por el contrario fueran jugadores en edad infantil, las cinco posiciones que podríamos haber marcado podrían estar sobre la línea de 6'25, para crear los espacios más grandes.

Marcamos las zonas del campo que queremos que siempre estén ocupadas. Es muy importante que los tres jugadores que juegan más alejados de la canasta lo hagan siempre por detrás de la línea de 6,25, *diagrama 1*.

Aplicamos la primera norma, jugador (1) con balón pasa a un lado a (2) y después corta y bloquea al poste medio del lado contrario al jugador (5), *diagrama 2*.

A continuación, aplicamos la segunda norma; (2) pasa al centro a (5), que ha reemplazado la posición exterior dejada por (1) y decide cambiar balón de lado. Automáticamente el jugador (3) bloquea a (1) para recibir. La continuación del bloqueo de (3) puede ser hacia el interior (como vemos en

este caso, o hacia el exterior dependiendo de como se quiera que llegue el tercer jugador del lado débil), *diagrama 3*.

Finalmente aplicamos la tercera norma; el tercer jugador tiene que llegar del lado débil, y en esta ocasión aprovechamos la continuación interior de (3) para que bloquee a (4), que ocupa la posición libre en el lado fuerte, *diagrama 4*.

Una vez pasado el balón a un lado, (5) vuelve a aplicar la primera norma, *diagrama 5*.

Al cambiar el balón de lado se produce el bloqueo fuera-dentro y el pasador (3) tiene dos claras opciones de pase. (Aplicación de la segunda norma), *diagrama 6*.

A continuación, en el *diagrama 7*, podemos observar que puede ocurrir después del bloqueo exterior en el que no recibe ninguno de los dos jugadores; el bloqueador exterior hace la continuación hacia el interior y bloquea a (4) en el lado contrario, mientras (3) ha devuelto

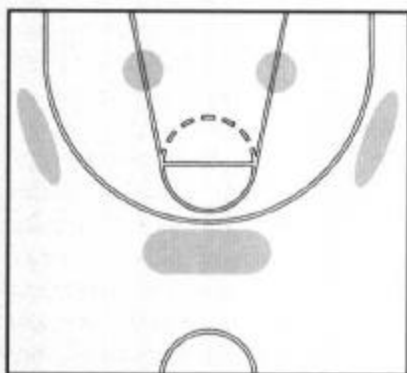


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

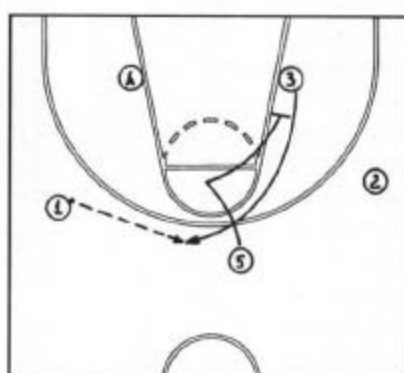


DIAGRAMA 3

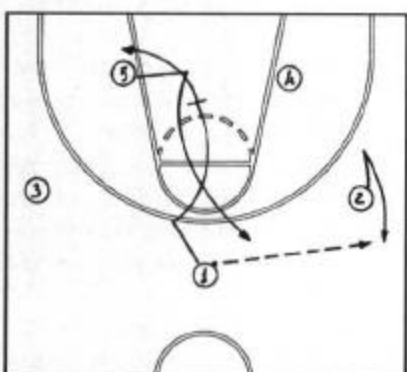


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6

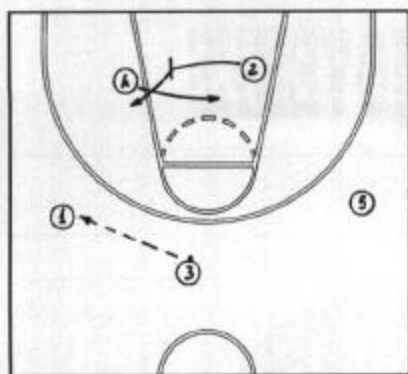


DIAGRAMA 7

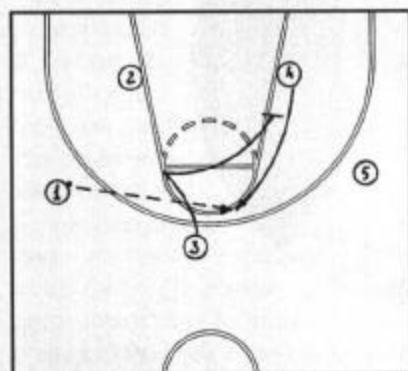


DIAGRAMA 8

➔ el balón al mismo lado de donde venía, y simplemente aplica la primera norma, *diagrama 8*.

Las opciones que proporciona el juego triangular son varias; si el jugador que aplica la segunda norma (bloqueo exterior/interior) hace la continuación hacia el exterior, podremos hacer que el tercer jugador llegue del exterior del lado débil, *diagrama 9*.

En el *diagrama 10* podremos apreciar la colocación del triángulo de juego, y a partir de aquí segui-

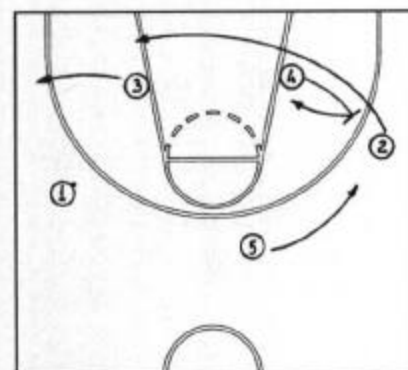


DIAGRAMA 9

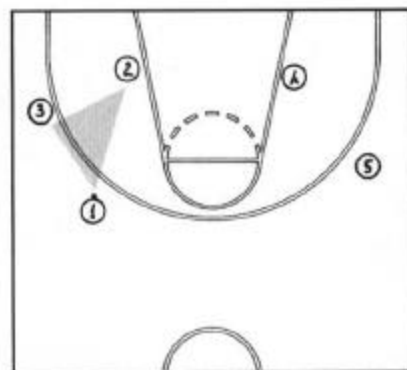


DIAGRAMA 10

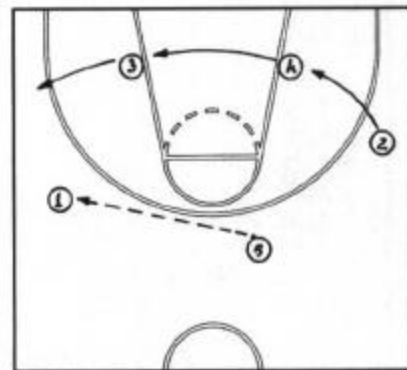


DIAGRAMA 11



mos aplicando las normas del juego.

Otra forma de que el tercer hombre llegue del lado débil si la continuación del bloqueo exterior/interior es hacia afuera, es con un simple reemplazo de posiciones, de manera que las posiciones mencionadas al principio siem-

pre estén cubiertas, *diagrama 11*.

Lo más importante de todo esto es que los jugadores sean capaces de jugar las situaciones de 1c1, 2c2 y 3c3; que se plantean continuamente, en función de la lectura de la defensa, qué hacer, y de la situación en la pista del resto del equipo. □

JUEGO CONTINUADO PARA JOVENES

Por **RICARDO FUENTES** (Entrenador Superior)

El juego posicional lo encuentro perfecto para jugadores con experiencia que pueden sacar de este tipo de ataque la máxima rentabilidad. Para jugadores jóvenes pienso que es un ataque demasiado encorsetado, por lo tanto nada creativo, elimina en la mayoría de los jóvenes que lo practican (que son muchos) la visión de lo que es jugar con espacios, con el tipo de defensa, con la colocación de sus compañeros, con el tiempo del partido, etc.

Por este encorsetamiento prematuro, muchísimos jugadores no progresan pues su única visión de juego es realizar movimientos establecidos de antemano por el entrenador, y que posteriormente se los manda realizar en el terreno de juego el compañero que el entrenador ha asignado como base (que suele ser muchísimos casos el jugador que mejor dribla, no el que mejor ve lo que ocurre en la cancha). De esta forma la mayoría se mueven sin entender los movimientos, sin poder romperlos en momentos determinados para una mejor solución, sin tener presentes las opciones intermedias del sistema; por ello no consiguen, normalmente, la totalidad de efectividad del movimiento.

Por todo ello soy partidario de enseñar en edades jóvenes el porqué y para qué del 1c1, 2c2, 3c3 y 4c4, y que todo su juego se fundamente en estos conceptos base de todo el baloncesto.

Si por algún motivo necesitase tener un sistema de juego, les enseñaría sistemas donde los movimientos fuesen continuados sin tener final en ningún momento, pues pienso que este tipo de juego les obliga a elegir la mejor opción, el momento adecuado, el pase correcto, etc.

Con este tipo de sistema conseguimos que el jugador esté mentalizado a jugar con balón y sin balón constantemente hasta que exista una buena opción de canasta, teniendo presente que esa opción puede ser para cualquiera de los cinco jugadores. Esto les hace estar concentrados en el juego.

Veamos ahora uno de los posibles juegos continuados.



Partimos de la colocación "1-2-2", *diagrama 1*, e iniciamos el juego mediante bloqueos de arriba/abajo, *diagrama 2*, cumpliendo una ley para jóvenes de: balón arriba, bloqueos abajo.

Ante los bloqueos, (1) podrá pasar al jugador que mejor saiga de los mismos, o bien a cualquiera de los jugadores que han realizado el bloqueo y han cogido la posición cerca del aro, *diagrama 3*. Si no reciben, se abren.

Cuando (1) pasa a (2), supongamos, realiza un corte en "V", pudiendo recibir si su corte es ventajoso. Si en este corte (1) no recibe, irá a realizar un doble bloqueo al lado contrario de donde ha pasado, *diagrama 4*.

Al recibir, (2) podrá dar el balón dentro en el corte, o pasar a (5) en el poste bajo. Si no se produce ninguna de estas opciones, (3) aprovecha el doble bloqueo, que realizan (4) y (1), para salir hacia arriba o



DIAGRAMA 1

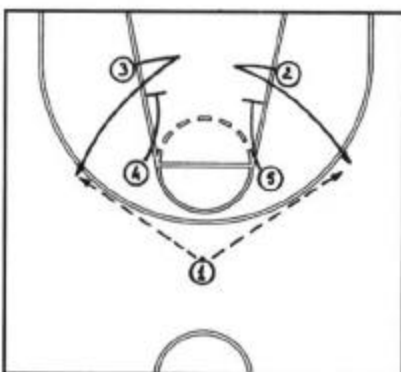


DIAGRAMA 2

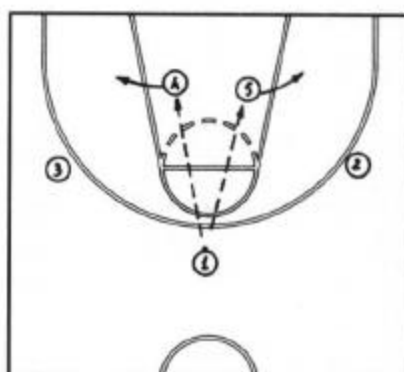


DIAGRAMA 3

hacia abajo según la defensa que le estén haciendo y los movimientos previos que haya realizado para conseguir una buena posición y recibir el pase cerca del aro, *diagramas 5 y 6*. Mientras tanto, (5), al no recibir el pase de (2), se abre a la línea de tres puntos para dejar espacio para el juego de (3). Si (2) no ha podido dar el balón a (3), podrá pasar a (4) que ha sido bloqueado por (1), *diagrama 7*. (4) puede cortar dentro o abrirse a la línea de tres puntos, mientras (1), una vez realizado el bloqueo, se abre a la esquina.

Si (4) se abre, recibe el pase de (2) y éste corta en "V" para intentar recibir. Si no lo consigue, se irá al lado opuesto a realizar un doble bloqueo con (3) para que (5) corte y reciba, *diagrama 8*.

Evidentemente si (1) se abre y su defensor le sigue, (4) aprovechará el aclarado para jugar 1c1.

Como es lógico, para la ejecución de estos movimientos tenemos que conseguir que nuestros jugadores estén pendientes de la acción de todos sus compañeros para no interferirse los unos a los otros.

Una vez realizado el corte de (5), (2) bloquea a (3) para que pueda recibir de (4) dentro de la zona o por fuera de la línea de tres puntos, *diagrama 9*. Una vez pasado, (4) cortará para ir al lado contrario a realizar un doble bloqueo con (5) para que lo aproveche (1). Como podemos observar continuamente estamos realizando los mismos bloqueos y creando a ambos lados las mismas opciones de recibir el balón o bien fuera o bien cerca del aro. El que hace el segundo bloqueo bloquea a su vez al que realiza el primer blo-

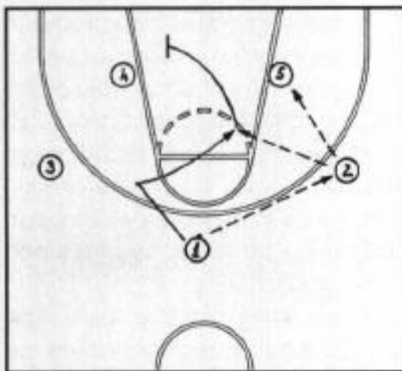


DIAGRAMA 4

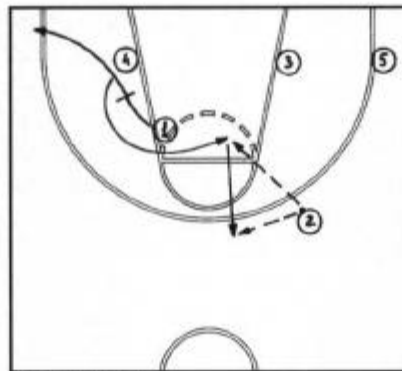


DIAGRAMA 7

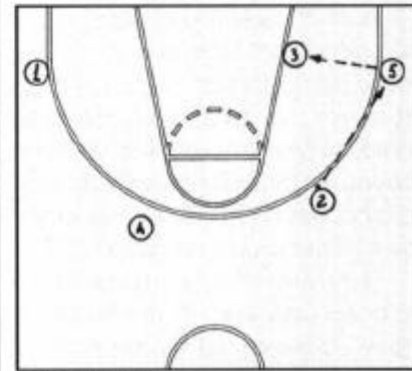


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 11

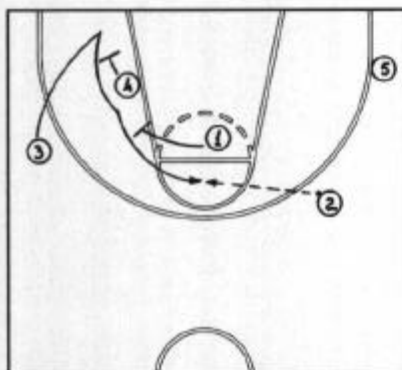


DIAGRAMA 6

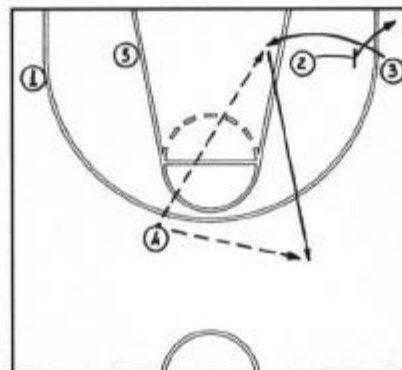


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 12

→ aro, o bien para recibir fuera; al realizar el segundo bloqueo, intenta coger posición interior para poder recibir, y si no lo consigue, se abre a la esquina.

Veamos ahora que ocurre en estos movimientos cuando el balón llega al hombre que se abre a la esquina, *diagrama 10*. Al recibir (5), lo primero que hace es ver si puede meter el balón a (3), que ha cogido la posición en el poste bajo. (3), si no recibe el balón, va a bloquear a (2), *diagrama 11*, mientras (4) y (1) intercambian posiciones. Cumplimos la norma de: balón abajo, bloqueos de abajo/arriba.

Aquí (5) tendrá la opción de dar el balón a (2) cuando sale del bloqueo o a (3) cuando se abre. Si es (3) el que recibe, intentará dar el pase interior a (2) en el poste bajo. Si (2) no puede recibir, se irá inmediatamente a bloquear a (5) que puede recibir en su penetración, *diagrama 12*.

Si (5) no recibe, toma posición en el poste bajo para poder hacer un nuevo bloqueo. (3) puede pasar a (1) y realizar un corte en "V" para ir

a efectuar un doble bloqueo al lado opuesto al pase, *diagrama 13*. Como podemos comprobar, hemos vuelto al inicio de nuestro juego continuado de dos bloqueos para el jugador que está abierto en la esquina.

Observamos claramente como este juego de movimientos continuados, sin final, hace que todos nuestros jugadores estén en condiciones de recibir a la menor oportunidad, en posiciones interiores, en posiciones exteriores, al salir con ventaja de un bloqueo y aprovechar un buen corte.

Todas estas posibilidades hacen que nuestros jugadores deban estar con la cabeza bien despejada para saber leer bien la defensa y aprovechar la mejor opción de las que se van presentando.

Tampoco pasa nada si un jugador toma una iniciativa ventajosa según su criterio y que no está dentro de las ventajas que nos proporcionan los movimientos continuados.

En el *diagrama 14*, el jugador (1), al recibir, ve que tiene ventaja para

jugar un 1c1 y además tiene espacio y posibilidades de sacar el balón si le cierran la penetración. (2), al ver que (1) penetra, reacciona abriéndose sin utilizar el bloqueo de (3). Este a su vez, se gira y coge posición en el poste bajo mientras (5) se abre a la esquina.

Si paran a (1) en su penetración quiere decir que puede pasar el balón al compañero que está marcado por el defensor que ha realizado la ayuda; en este caso podría ser tanto el defensor de (3) como el de (4). Ambos están en buena situación para realizar un tiro si reciben el pase de (1), *diagramas 15 y 16*.

Suponiendo que no se produzca el tiro, podemos observar que las posiciones son correctas para poder seguir nuestro juego continuado. En el *diagrama 17*, con el balón en posición interior, (3) puede sacarlo arriba o en la esquina y estamos en disposición de seguir nuestro juego continuado.

Creo sinceramente que este tipo de juego posicional no encorseta a ningún jugador; por el contrario, le hace apreciar y aprender lo que es jugar un buen baloncesto, aunque, tal como dije al principio, antes de llegar a este tipo de juego, los jugadores deben jugar sin muchos problemas el 1c1, 2c2 y 3c3, que en realidad es la base de todo baloncesto. Pensemos que todo sistema de juego posicional que no logra su objetivo, por el tiempo de juego que les queda, acaba jugando un 2c2 y como mucho un 3c3. □



DIAGRAMA 13

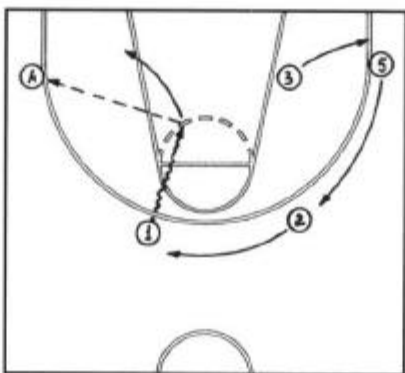


DIAGRAMA 15

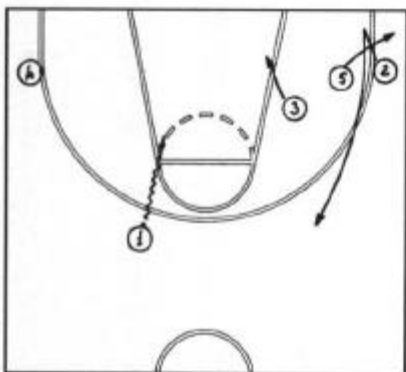


DIAGRAMA 14

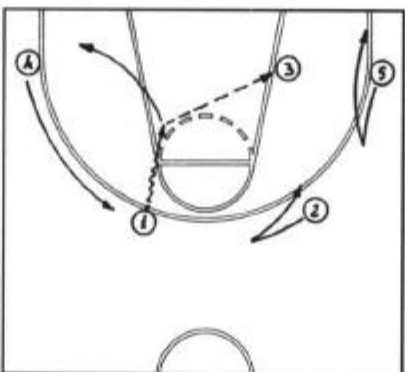


DIAGRAMA 16

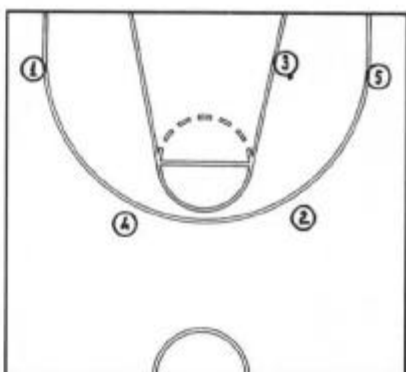


DIAGRAMA 17

CAMPAÑA DE CAPTACION DE SOCIOS

**Nuestra Asociación es la más importante
del basket FIBA**

¡SOCIO!: Contribuye a engrandecerla

Por cada nuevo socio te regalamos

*un polo **Báden***

Para más detalles, dirigirse a la:

ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

Jorge Juan, 82 • 5º1ª • 28009 Madrid
Tels. 91 577 21 81 • 91 575 35 65 • Fax 91 577 50 73
E-mail: aeeb@aeeb.es.



XI Clínic de base DIPUTACION de ALICANTE

XI CLINIC DE BASE



DIPUTACION
DE ALICANTE

Torrevieja, 5 y 6 de Junio de 1999

C
O
N
F
E
R
E
N
C
I
A
N
T
E
S



LUIS CASIMIRO



JOSE A. PESQUERA



MANUEL COMAS

Para información e inscripciones, dirigirse a:

ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

Jorge Juan, 82; 5º1ª • 28009 Madrid • Tels. 91 577 21 81 • 91 575 35 65 • Fax 91 577 50 73 • E-mail: aeeb@aeeb.es.



SITUACIONES DE FINAL DE PARTIDO

Por **GERALD BURNS** (Assistant Coach Wagner College)

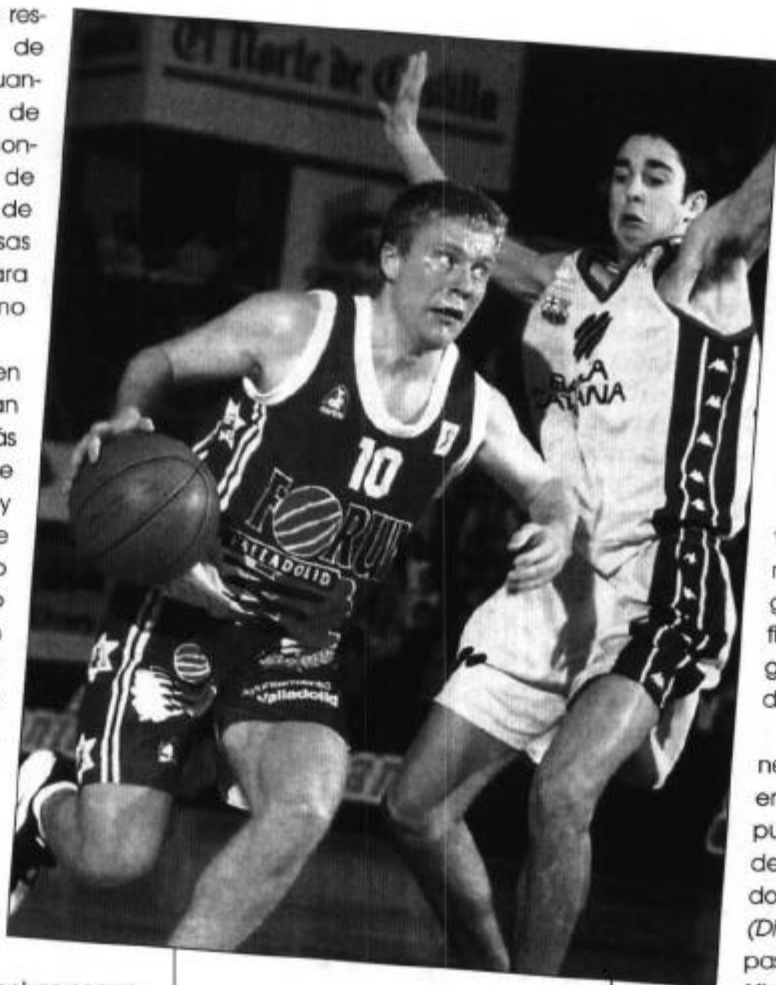
Entre las mayores responsabilidades de un entrenador cuando coge a un grupo de individuos y desea convertirlo en un equipo de Baloncesto está la de amoldar a todas esas individualidades para que funcionen como una unidad.

Con ese objetivo en la cabeza, nuestro plan diario de trabajo, más allá de una serie de ejercicios ofensivos y defensivos, consiste también en un trabajo mental. Pero como entrenador también debes de tener en cuenta muchas otras situaciones que van a ocurrir en el partido.

¿Cuántas veces te has visto involucrado, como entrenador, en partidos que se deciden en los últimos minutos e incluso segundos?

Seguro que muchos de nosotros responderemos que bastantes veces. Esos segundos ó minutos deciden entre lo que es ACIERTO o FALLO. Dean Smith en su libro "Basketball Multiple Offense and Defense" afirma: "El trabajo de un entrenador es organizar y preparar a un equipo para ejecutar correctamente una serie de acciones, pero también para tener un poco de suerte".

Un entrenador y sus jugadores tienen individualmente una serie de responsabilidades que han de saber



ejecutar acertadamente. Sin embargo el entrenador es el último responsable de tener preparado todo ó "casi-todo" como un Imperativo.

Hay que estar convencido que unos jugadores que creen en lo que hacen, a base de repeticiones en los entrenamientos, tengan la confianza suficiente en esas jugadas o movimientos para ejecutarlas con acierto en los "momentos decisivos". Seguramente habremos pedido en muchos momentos a nuestros jugadores en ciertos momentos que "tengan confian-

za", y en especial en los últimos momentos. Ganar es una experiencia de aprendizaje y los jugadores han de aprender a ganar. "El éxito nos dará éxitos".

A través del entrenamiento diario edificamos la confianza de nuestro equipo. De todas formas también, en algunos entrenamientos, dedicamos tiempo a preparar con nuestro equipo algunas situaciones de final de partido. Algunas de las que pueden suceder son:

Touchdown: Suponemos que vamos abajo en el marcador por un punto; tenemos posesión del balón con 3 segundos de tiempo o menos. (Diagrama 1). (5) puede pasar a los jugadores (2), (4) ó (3) para un último tiro. Lo hemos utilizado con tres segundos e incluso menos en el reloj.

Touchdown-hit: (5) podrá correr sobre la línea de fondo y en ese momento (1) irá a bloquear al defensor que impide el saque, diagrama 2.

Medio campo: Buscamos una salida del balón contra presión, quedando 10 segundos o menos. Sacamos de fondo, diagrama 3.

"3": Estando uno o dos puntos abajo en el marcador, con el balón en medio campo, (1) hace un bloqueo ciego a (4) y luego "va" a por

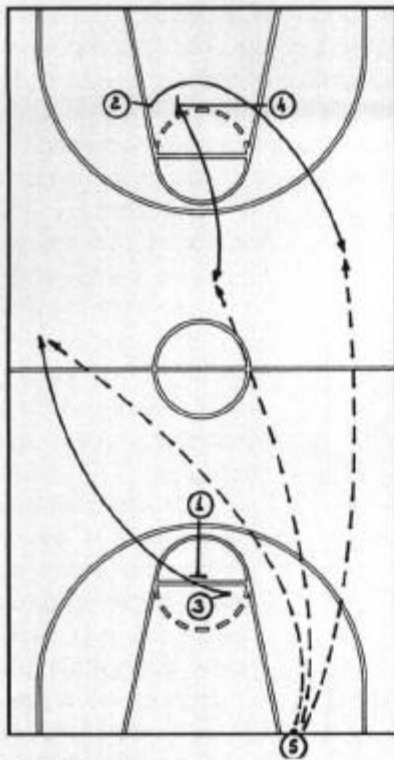


DIAGRAMA 1

el balón. (3) bloquea a (5) y luego recibe el bloqueo de (4). (5) bloquea a (2), que corta hacia canasta. (1) busca a (2), (3) ó (4) ó su propio tiro. (2) debería de ser el mejor

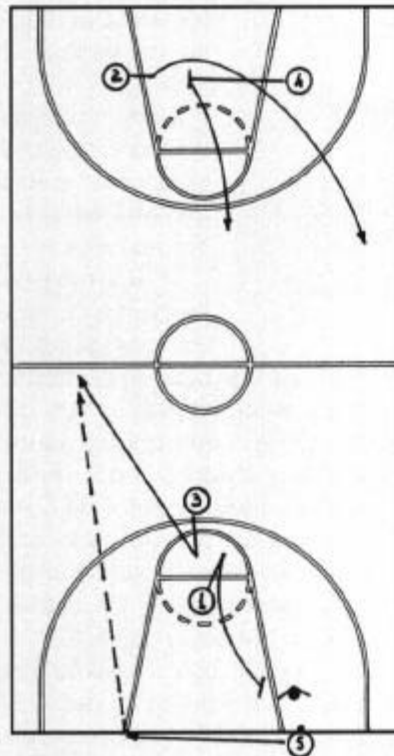


DIAGRAMA 2

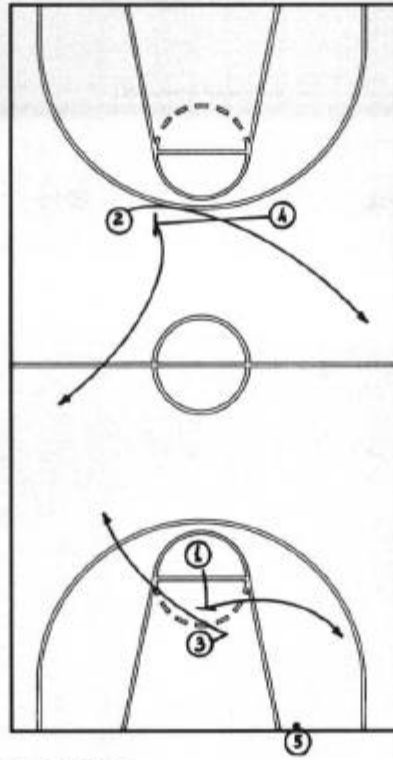


DIAGRAMA 3

tirador y (4) el mejor atleta. Este movimiento necesita entre cinco y diez segundos para el final, *diagrama 4*.

"2": estando abajo en el marcador 2 ó 3 puntos con balón en medio campo y de nuevo, entre cinco y diez segundos en el marcador. (4) bloquea a (1); (2) bloquea ciego a (4), que va hacia la línea de tiro libre, y (2) va a por el balón. (5) hace engaño hacia afuera y trata de ganar posición debajo de canasta, *diagrama 5*.

"Fist": Uno abajo, con posesión de balón desde la línea de fondo, contra zona 2-3 y dos segundos en

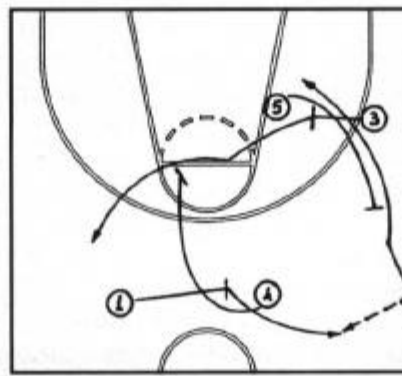


DIAGRAMA 4

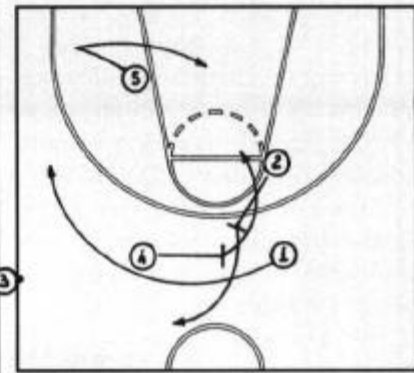


DIAGRAMA 5

el reloj. Nos colocamos según *diagrama 6*. (1) y (2) se van a las esquinas; (5) bloquea al hombre central de la zona, y (3) corta hacia esa



DIAGRAMA 6

posición, buscando un tiro rápido ó pase bombeado.

"Fist contra Individual": De nuevo, dos puntos abajo en el marcador, sacando desde línea de fondo atacante, dos segundos en el marcador y ahora defensa individual, *diagrama 7*.

(1) saca de fondo, (2) sale a recibir después de beneficiarse del

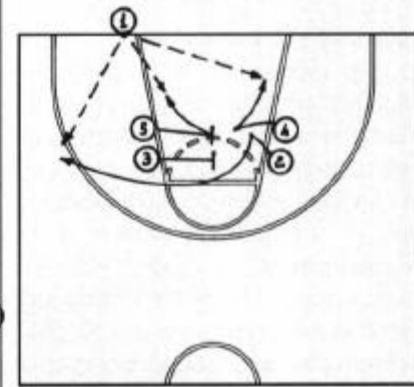


DIAGRAMA 7

► bloqueo de (5) y (3), (4) va debajo del aro a tratar de ganar posición y machacar. (5), después de bloquear, trata de ganar posición dentro de la zona. El jugador que saca tiene la posibilidad de pasar a (2), (4) ó (5).

Como has podido ver, todos estos movimientos se pueden dar en medio o todo el campo, sacando de lateral o de fondo e incluso desde debajo del aro de ataque. Es importante la buena numeración de los ataques con el fin de no gastar tiempos muertos (si es que lo tenemos). Dean Smith decía en su mencionado libro que cada tiempo muerto debe de servir como un repaso, no como una lección nueva. Cuantas veces habremos visto en un partido un entrenador en un tiempo muerto de últimos segundos dibujar diagramas, y confeccionar jugadas que, luego nunca salen.

Existen seis aspectos que el entrenador debe de tener en cuenta en los finales de partido:

Fuerza del contrario: el rival está debilitado y tu vas abajo en el marcador. Presiona en todo el campo. Si el marcador está igualado, engaña al contrario presionando en apariencia en todo el campo; cuando queden 15 segundos, retrocede a tu propio campo.

Si estás en defensa contra un rival que está más fuerte que tú, probablemente sea bueno colocarse en zona, dado que intentarán dar

balones interiores.

Marcador: cuantas canastas o posesiones necesitamos y desde donde debemos de lanzar o buscar posición de tiro.

Situación mental: jugamos en casa y hemos recuperado muchos puntos; el contrario empieza a

le quedan al entrenador contrario. Saber bien esto nos ha de permitir controlar los posibles cambios de ataque-defensa no sólo nuestros sino, tal vez, incluso del contrario.

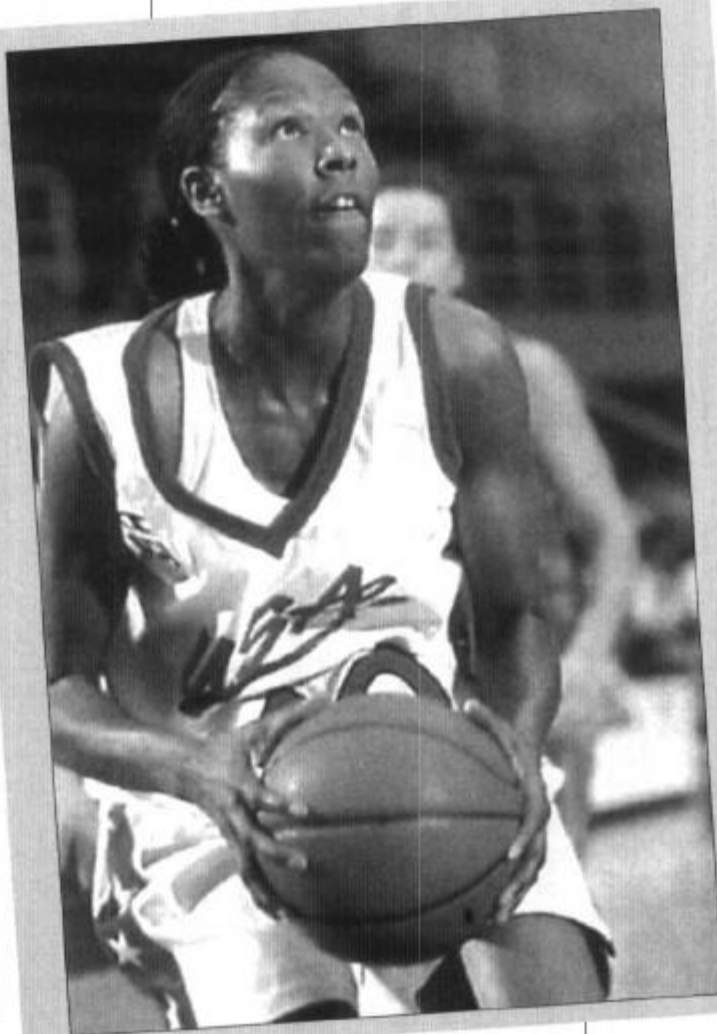
Poseiones: Con los tiempos muertos que conocemos y las posesiones que faltan, hemos de controlar las faltas con el fin de evitar, o provocar, las interrupciones que permitan al contrario variar u organizar nuevas estrategias.

Tiros libres: Debes de conocer a quien, en caso necesario, es mejor hacer falta. Es decir qué rival tiene peor porcentaje de tiros libres. No queremos hacer falta al mejor tirador de tiros libres del equipo contrario. Así mismo, en la situación inversa, debemos de hacer que sea nuestro mejor tirador el que tenga en esos momentos el máximo de tiempo el balón.

Debemos de enseñar a nuestros jugadores a no cometer faltas intencionadas.

Finalmente debemos de decir que ganar el partido es lo más importante. Montar buenas jugadas de final de partido y que nuestros jugadores las conozcan y crean en ellas, tener asimilado los seis aspectos de control de final de partido, todo ello hará que un mayor porcentaje de partidos igualados en los últimos minutos los podamos ganar.

Boby Knight dijo: "La voluntad de prepararse para ganar debe de ser mayor que la voluntad de ganar". □



dudar de su confianza en la victoria. Probablemente nos interese buscar la prórroga. Si, por el contrario, hemos ido arriba mucho tiempo y estamos perdiendo fuerza, tal vez nos interese provocar alguna situación para parar la racha del contrario, no debemos de dejar que lleguen a la prórroga.

Tiempos muertos: es muy importante conocer bien cuantos tiempos muertos nos quedan y cuantos

Seminario de entrenadores profesionales de baloncesto

Barcelona, 15 al 18 de julio de 1999



Director: José M^a Buceta

Lugar de celebración: Hotel Barcelona Plaza
Plza. España, 6-8 • 08014 Barcelona • Tel. 93 426 26 00

Ponentes

Jaime Andreu
Jordi Bertomeu
José M^a Buceta
Aíto García Reneses
Juan M^a Gavaldá

Javier Imbroda
Pepe Laso
Ettore Messina
Trifon Poch
Sergio Scariolo

Programa

▼ Día 15 de Julio

10,00 – 12,00 h. Entrega de documentación
12,00 h. Inauguración
12,30 h. Cocktail de bienvenida
14,00 h. Comida
17,00 – 17,45 h. Recursos humanos. Dirección de grupo (José M^a Buceta)
17,45 – 18,15 h. Debate
18,15 – 18,45 h. Coffee break
18,45 – 19,30 h. El entrenador ayudante (Trifon Poch)
19,30 – 20,00 h. Debate
20,30 – 21,30 h. Debate por grupos
22,00 h. Cena.

▼ Día 16 de Julio

10,00 – 10,45 h. Relación del entrenador con el club y la organización profesional (Jordi Bertomeu)
10,45 – 11,15 h. Debate
11,15 – 11,45 h. Coffee break
11,45 – 13,00 h. Mesa redonda. La situación laboral del entrenador profesional
14,00 h. Comida



17,00 – 17,45 h. Nuevas tecnologías de apoyo al entrenador (Aíto García Reneses)
17,45 – 18,15 h. Debate
18,15 – 18,45 h. Coffee break
18,45 – 19,30 h. El entrenador profesional en los medios de comunicación (Juan M^a Gavaldá)
19,30 – 20,00 h. Debate
20,30 – 21,30 h. Debate por grupos

▼ Día 17 de Julio

10,00 – 10,45 h. Construcción de un equipo profesional (Ettore Messina)

10,45 – 11,15 h. Debate
11,15 – 11,45 h. Coffee break
11,45 – 13,00 h. Mesa redonda. El entrenador del siglo XXI
14,00 h. Comida
17,00 – 17,45 h. Evolución del deporte profesional en Europa. La figura del entrenador (Jaime Andreu)
17,45 – 18,15 h. Debate
18,15 – 18,45 h. Coffee break
18,45 – 19,30 h. Paso de la cantera al profesionalismo (Javier Imbroda)
19,30 – 20,00 h. Debate
21,30 h. Cena

▼ Día 18 de Julio

10,00 – 10,45 h. El entrenador profesional en el futuro (Sergio Scariolo)
10,45 – 11,15 h. Debate
11,15 – 11,45 h. Coffee break
11,45 – 12,30 h. Proceso para la formación de jugadores (Pepe Laso)
12,30 – 13,00 h. Debate
13,00 h. Clausura.

Organiza: AEEB

Para información e inscripciones, dirigirse a:
ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

Jorge Juan, 82 • 5^a 1^a • 28009 Madrid

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

E-mail: aeeb@aeeb.es.

Patrocina:



Báden

Colaboran:

✓ Unión Europea
✓ Consejo Superior de Deportes
✓ Generalitat de Catalunya
✓ F.I.B.A.
✓ F.E.B.

✓ A.C.B.
✓ W.A.B.C.
✓ E.A.B.C.
✓ F.C.B.
✓ A.C.E.B.



¡Hola Socio!

¿Te faltan
revistas?

¿Las quieres
encuadernar?

Pide las tapas para
encuadernar o las revistas
atrasadas que te faltan.
Solamente tienes que escribir
a la AEEB.



- Cada revista atrasada la podrás conseguir al precio de 300 ptas/u. por gastos de envío.
- Cada tapa (para encuadernar 10 revistas) la podrás conseguir por 1.000 ptas/u. (incluido en este precio los gastos de envío).
TAPAS DISPONIBLES: Tomo I (núms. 1 al 10); Tomo II (núms. 11 al 20); Tomo III (núms. 21 al 30); Tomo IV (núms. 31 al 40): con índice temático y autores, incluido. Tomo V (núms. 41 al 50).
- Haz tu pedido a la AEEB: Jorge Juan, 82, 5ª1ª • 28009 MADRID
Teléfonos: 91 575 35 65 - 91 575 21 81 • Fax 91 577 50 73
E-mail: aeeb@aeeb.es.





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

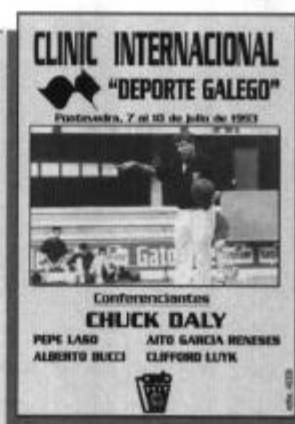
Contraataque y transición (Riley)
Motivación (Riley)
Defensa en zona 3-2 "match up" (Messina)
Ataque contra individual (Messina)
Conceptos de ataque contra zona (Aito)
Conceptos de defensa individual agresiva (Aito)
El perímetro: el base y el alero (Sáinz)
Situaciones especiales (Sáinz)
Trabajo con hombres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

Ejercicios para preparar la transición defensiva
(Aito 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

JUEGO DE ATAQUE DE LOS BULLS

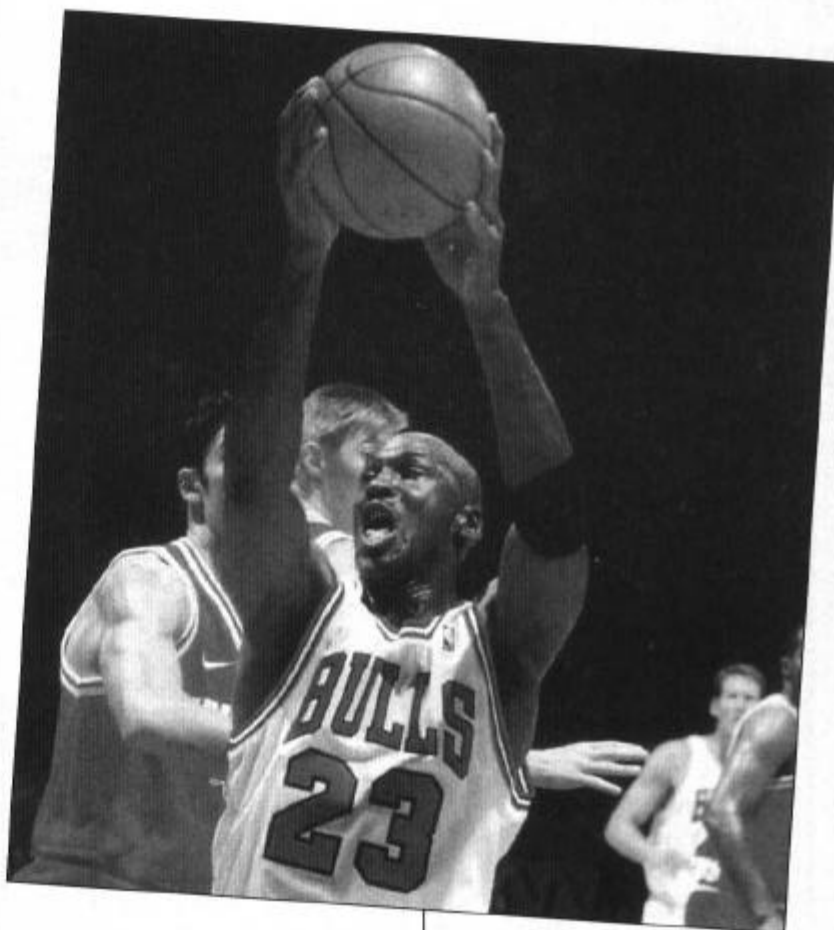
Por **VICTOR VILLEGAS** (Entrenador Superior)

Ahora que el mítico equipo que ha liderado durante tantos años Michael Jordan ha pasado a la historia y de él queda, por ahora, sólo el nombre y poco más (Kukoc, por ejemplo) es un buen momento para echar un vistazo a su sistema táctico. El mérito de Phil Jackson fue enorme ya que, en mi opinión, los Bulls eran básicamente un conjunto de modesto nivel cuando no contaban con Jordan y Pippen, de ahí la importancia de la organización de equipo.


En el sistema táctico de los Bulls, las áreas de tiro estaban bien estudiadas, así como a quién debía llegar el balón y quién debía tirar, lo cual supuso una ventaja para que Rodman fuera el máximo reboteador de la NBA, ya que podía anticipar su posición en el rebote en el desarrollo de los movimientos.

Este juego de ataque es casi en su totalidad aplicable al basket FIBA, aunque algunas opciones no serían tan efectivas al no poderse aplicar las reglas defensivas de la NBA.

Uno de los puntos fuertes de este ataque era la posibilidad de que los jugadores intercambiaran su posi-



ción al inicio del movimiento, pero haciendo el mismo sistema. La idea inicial parte de un sistema llamado "California Reverse Action", pero

creo que el resultado y las variantes estuvieron muy mejoradas en Chicago. 

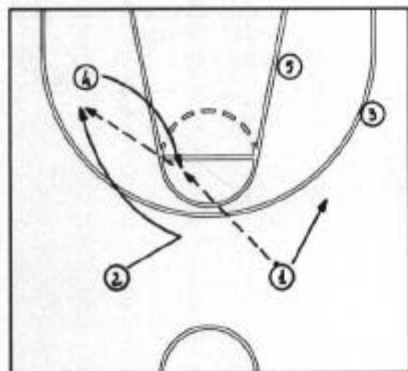


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

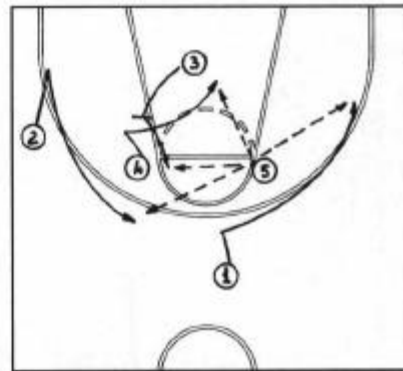


DIAGRAMA 3

La posición inicial era con dos bases y un poste, *diagrama 1*, aunque podían empezar con un base y dos postes igualmente. Michael Jordan ocupaba cualquier posición menos la de (1) (si él empezaba con el balón modificaban un poco el movimiento), ya que en todas ellas hay algún momento en el que podía recibir con ventaja. Todos los demás compañeros participaban del balón. Generalmente renunciaban al típico pase de entrada de (1) a (3), que suele ser bien defendido por el equipo contrario, y que no genera espacios ni facilita la inversión del balón. En el *diagrama 2*, (4) y (2) podían parar la continuidad para jugar 2c2. La posición de (4) en el vértice es muy ventajosa para jugar 1c1, pero no abusaban de ello salvo si recibía en esta posición Jordan o Pippen. Los jugadores altos conseguían buenas posiciones de tiro desde los vértices del tiro libre, *diagrama 3*. Generalmente encontraban un tiro en las opciones de los

tres primeros diagramas, no obstante, el movimiento mantenía su continuidad. Ellos trabajaban muy bien los espacios, los ángulos de pase y las distancias entre los jugadores.

El pase de (1) a (3) *diagrama 4*, era utilizado generalmente en transición, donde llegaban colocados en sus posiciones más que aprovechar una velocidad que no tenían. Siempre confiaban en la solidez de su estructura de equipo, y siempre había oportunidades para que el balón llegara a los mejores jugadores.

En el *diagrama 5* vemos como Jordan siempre tenía espacio para jugar 1c1 dentro. El equipo buscaba al hombre libre en función del 2c1 defensivo.

El movimiento de los jugadores siempre era el mismo, y sólo variaba el jugador que ocupaba cada posición. Esa era la manera de aprovechar la versatilidad de los jugadores que podían jugar de espaldas y de cara al aro.

Si todos los jugadores saben jugar en todas las posiciones no supeditamos al ataque los jugadores que utilizamos en nuestro trabajo defensivo.

Si el jugador (5) no empezaba en el lado del balón *diagrama 6*, otros jugadores ocupaban su posición. Incluso lo hacía el hombre que subía el balón (Jordan o Pippen), como veremos más adelante. En cualquier caso se formaba un triángulo en el lado del balón y se invertía para buscar espacios en el lado contrario, *diagrama 7*.

Este sistema de juego se podría adaptar a las características de jugadores muy diversos. Por ejemplo, como caso más distante a las características de los jugadores de Chicago, si Shaquille O'Neal (jugador interior más dominante de la NBA) jugara de (5) tendría múltiples espacios para jugar 1c1, sólo cortando por la línea de fondo, *diagrama 8*.

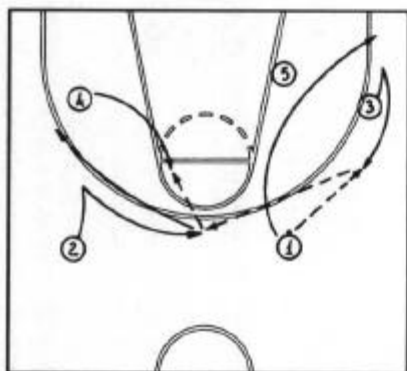


DIAGRAMA 4

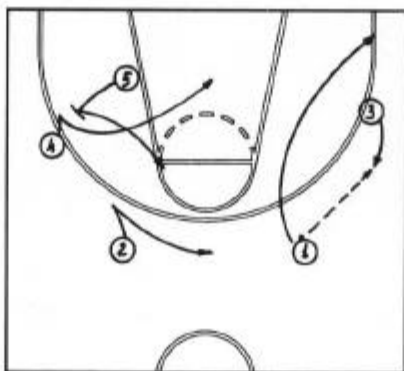


DIAGRAMA 6

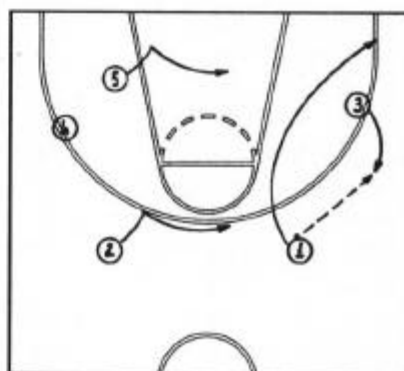


DIAGRAMA 8

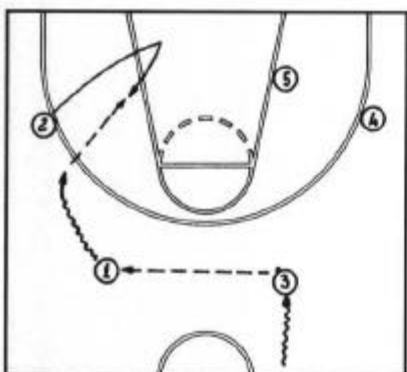


DIAGRAMA 5

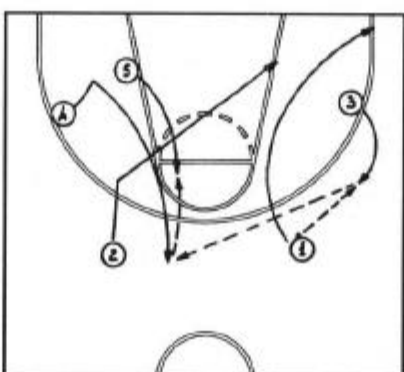


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9

Si el balón iba dentro a la posición de (5), *diagrama 9*, se organizaba una especie de movimiento en triple post que les daba muy buenos resultados para buscar un buen tiro de (4) o de los bases. Este movimiento no lo hemos visto hacer en Europa.

Si Jordan empezaba con el balón era siempre el otro base el que iba a la esquina, *diagrama 10*.

Los jugadores altos eran buenos tiradores desde los vértices del tiro libre y la línea de fondo para jugar

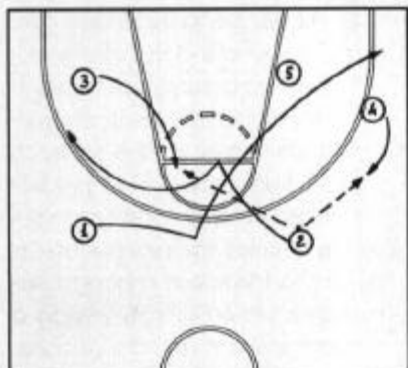


DIAGRAMA 10

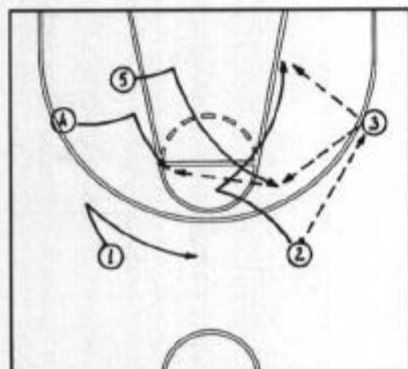


DIAGRAMA 11

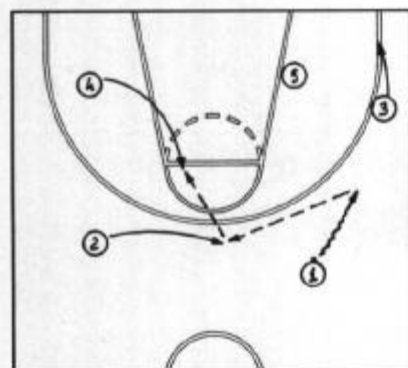


DIAGRAMA 12

dentro-fuera cuando Jordan o Phippen acababan dentro, *diagrama 11*.

En numerosas ocasiones era Scottie Phippen el que realizaba las funciones de subir el balón, pero él no iba a la esquina, y generalmente acababa jugando dentro, *diagramas 12 y 13*.

No usaban en exceso el "pick and roll", salvo quizás en transición o para Scottie en ataque posicional, porque creo que Michael era más jugador de 1c1 que 2c2 y los bloqueos directos favorecerían el 2c1 sobre él. Jordan podía fabricar sus propios tiros sin necesidad de ir a buscar doble bloqueos o movimientos complejos, él sólo necesitaba espacio.

En el *diagrama 14* vemos la utilización del bloqueo directo en la llegada en transición. Si no había contraataque claro llegaban colocados y sólo aceleraban el ritmo en momentos concretos cuando les interesaba.



DIAGRAMA 13

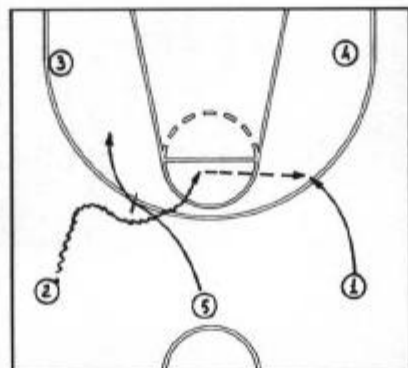


DIAGRAMA 14

En los *diagrama 15 y 16* vemos la utilización del bloqueo directo cuando el balón llegaba a la esquina; la referencia era el pase de (3) a (1).

Si (1) no iba a la esquina, (5) bloqueaba para (3) como vemos en el *diagrama 17*. Si después de esta situación no conseguían ventaja, también había la posibilidad de iniciar el movimiento básico empezando por el lado contrario del "pick and roll"; esta idea le gustaba mucho a Jackson, ellos siempre estaban colocados para seguir el movimiento.

En el *diagrama 18* vemos la posibilidad de iniciar los movimientos con (5) en el poste alto; esta opción no fue muy explotada por los Bulls y tenía la ventaja de que presentaba más espacios para jugar con (3) en el primer pase, siempre jugando en función de las características de nuestros jugadores. Ciertas variaciones de este estilo de juego ("paso y voy a la esquina") van siendo imitadas por otros equipos de la NBA

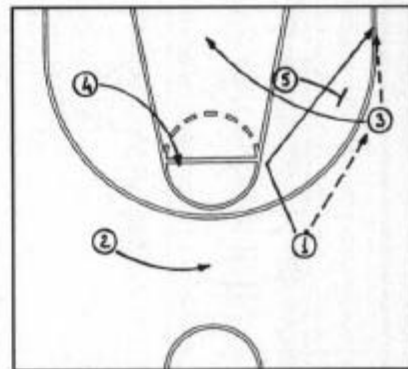


DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 16

como Toronto, que después buscaba un doble bloqueo para la vuelta al centro del hombre que va a la esquina; o Italia y Kinder de Ettore Messina, pero se paraba la continuidad para buscar bloqueos concretos después de la primera inversión del balón.

En el *diagrama 19* vemos una opción que Chicago Bulls realizaba al movimiento básico para un tiro de Steve Kerr detrás del doble bloqueo en la línea de fondo.

En el *diagrama 20* vemos una pequeña variante en la que (1) bloqueaba para (4) que empezaba en la esquina; el movimiento sigue igual.

En los *diagramas 21* y *22* vemos una opción para Jordan que les daba



muy buenos resultados y causaba mucha sorpresa. El movimiento siempre era el mismo, sólo variaba la posición en la que empezaba cada jugador.

Creo que este estilo de juego es muy útil cuando no tenemos jugadores interiores dominantes y se puede adaptar al juego con tres jugadores altos, ("Three forward rotation") y también con cuatro jugadores pequeños, o incluso cinco jugadores de similares características físicas o técnicas. Es útil en categorías inferiores ya que fomenta la versatilidad y la posibilidad de que todos jueguen en todas las posiciones (es importante que los jugadores altos pasen bien) y ayuda a la transición de los jugadores interiores a jugar fuera. □



DIAGRAMA 17



DIAGRAMA 19



DIAGRAMA 21



DIAGRAMA 18

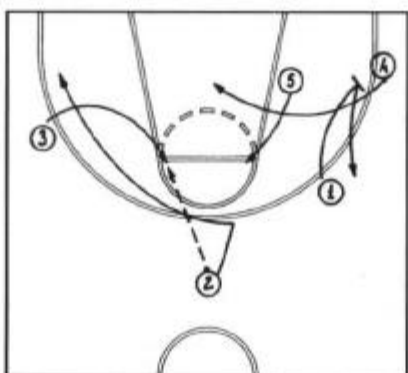


DIAGRAMA 20



DIAGRAMA 22

PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Autor: José María Buceta

Prólogo de Aíto García Reneses

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

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

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

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

(Chuck Daly, campeón de la NBA y campeón olímpico, en el 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»

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

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

(Dean Smith, en su libro Basketball).

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

(Dean Smith, en su libro Basketball).

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

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

EXTRACTO DE LOS CONTENIDOS

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

ACTIVIDADES DE LA A.E.E.B.

Clínic en la Copa del Rey 99



Dentro los múltiples actos celebrados en Valencia en ocasión de la disputa de la Copa del Rey 99, se llevó a cabo un clínic para entrenadores con la presencia de dos conferenciantes de lujo como fueron Lolo Sáinz y Pepe Laso. El primero habló de la "construcción de un ataque desde el poste medio", mientras el segundo disertó sobre "fundamentos de ataque: soluciones ofensivas al 2c2".



Al clínic, organizado por nuestra Asociación, asistieron 130 entrenadores y fue inaugurado conjuntamente por el Presidente de la ACB, Don Eduardo Portela, y el Presidente de la AEEB, Don Anton Comas. □

Conferencia en Palma de Mallorca

El pasado 18 de febrero, la Escuela Balear del Deporte en colaboración con la AEEB organizó una conferencia a cargo de Joaquín Brizuela que virtió sobre "El entrenamiento y la planificación deportiva", y a la que asistieron 60 entrenadores. □

Clínic de Ibiza: todo un clásico

El 9 y 10 de enero se volvió a celebrar el ya tradicional Clínic de Ibiza, todo un clásico dentro del calendario de acontecimientos técnicos de nuestro país.

En esta ocasión los conferenciantes fueron Joaquín Brizuela, del staff técnico del Real Madrid, el doctor Cesar Ramos, y Joan Junoy, secretario técnico de la Federación Catalana. El primero disertó

sobre "fundamentos de ataque en situaciones de 2c2 y su desarrollo táctico" y sobre "defensa individual: conceptos y fundamentos". El segundo habló sobre "lesiones a pie de pista", mientras el tercero habló sobre "metodología del entrenamiento en categorías inferiores" y "enseñanza y aprendizaje del juego individual". Asistieron a las charlas más de 50 entrenadores locales. □

VI Clínic "Ciutat de Lleida"



Organizado por la Asociación Catalana de Entrenadores, y contando con la colaboración de la FCB, la AEEB y el Ayuntamiento de la capital llerdense, se llevó a cabo el pasado día 20 de marzo un clínic que contó con la presencia como conferenciantes de Pepe Laso y Manel Comas que hablaron, respectivamente, de "fundamentos ofensivos y defensivos del pívot y de los jugadores exteriores" y del "contraataque y transición: situaciones especiales".

Al acto asistieron 100 entrenadores. □

Gran actividad en Vitoria

Dentro de las actividades programadas entre el club Tau Baskonia y la AEEB para fomentar la mejora de conocimientos entre los entrenadores del País Vasco, y contando con la especial colaboración de la Diputación Foral de Alava, se desarrollaron dos clínic que tuvieron amplia asistencia de cursillistas, más de 100 en cada ocasión.

El 20 de febrero fueron Salva Maldonado y Pedro Martínez, ambos entrenadores ACB, los que disertaron sobre "rebote ofensivo" y "trabajo para la mejora del contraataque", mientras el 3 de abril las conferencias estuvieron a cargo de Manel Comas ("movimientos especiales para un tirador") y de Eva González ("Enseñar jugando"). □

BASKONIA
TAU
CERAMICA



▼ Pedro Martínez exponiendo sus ideas.



▲ Salva Maldonado en acción



▼ Manel Comas enseñando a tirar

UNA DISPOSICION SENCILLA PARA TRABAJAR TECNICA INDIVIDUAL O CALENTAR CON BALON

Por **JORDI VILA** (Entrenador Superior)

Muchos entrenadores jóvenes tienen dificultad para trabajar, con una dinámica simple, aspectos elementales de técnica individual. Otros entrenadores-coordinadores técnicos buscan un patrón de entrenamiento útil para los distintos equipos a los que supervisan. Finalmente otro grupo de entrenadores se interesan por cualquier detalle que les puede venir bien para desarrollar su actividad.

A continuación se expone una disposición que ofrece muchas posibilidades para entrenar. Lo importante, en cualquier caso, es que los jugadores y entrenadores identifiquen fácilmente la dinámica de los ejercicios para poder aplicarse en su ejecución y corrección. Esta dinámica de entrenamiento parte de una disposición de inicio, es independiente del número de jugadores de que se dispone, y es suficientemente flexible y abierta a cualquier tipo de equipo.

Si el número de jugadores es de 10 o inferior nos basta con media pista, una sola canasta, *diagrama 1*.

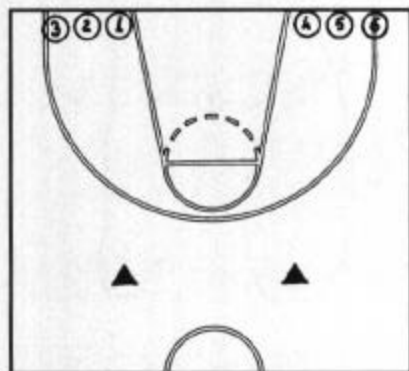


DIAGRAMA 1

7. Si supera los 10 jugadores es mejor utilizar las dos canastas, *diagrama 2*.

Los jugadores se colocan en fila detrás de la línea de fondo y más o menos en la intersección de esta con la línea que demarca la zona. Normalmente se usan dos o tres balones por fila, aunque en según que ejercicios cada jugador puede tener un balón. A unos dos metros de la línea de medio campo se colocan dos o cuatro conos tal como se indica en los diagramas, en función de si se utiliza media o toda la pista de juego.

Esta disposición permite:

- Calentamiento con balón

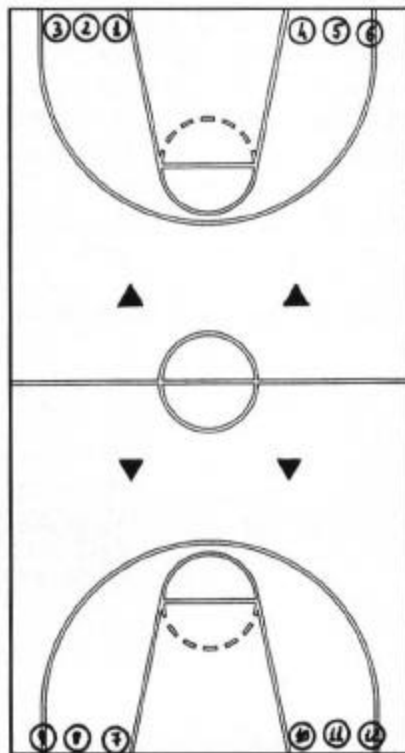


DIAGRAMA 2

- Trabajo de técnica individual
- Adquirir un buen ritmo de entrenamiento

Como entrenadores encontramos muchas posibilidades de trabajo con esta disposición. La diversidad de ejercicios y la intensidad de la ejecución de los mismos depende del tipo de jugadores y de su nivel de habilidades. Es, por tanto, aplicable tanto para escuelas de basket, como para equipos competitivos, aunque su mayor aplicación sea para jugadores en formación.

A continuación expongo algunos ejemplos.

1) *Entradas a canasta*: cada jugador puede tener un balón. De la disposición inicial, el jugador sale botando con la mano derecha o izquierda dependiendo del lado de salida y con la idea de coger el carril central de la pista, rodea el cono y entra a canasta botando con la misma mano de salida. Luego de tirar cambia de fila, así ejercita la otra mano. Los jugadores van saliendo uno a uno con espacio suficiente para su correcta ejecución, *diagrama 3*.

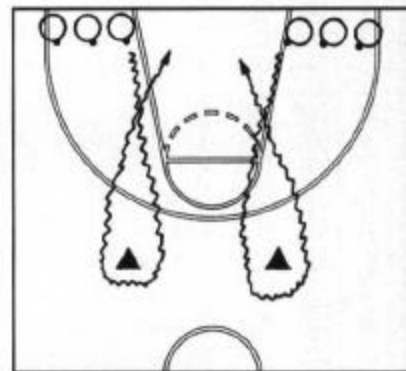


DIAGRAMA 3

Este ejercicio, progresivamente, se va ampliando con el trabajo de otras habilidades.

✓ entrando a canasta pasando el balón por la espalda rodeando la cintura;

✓ ejecutando una finta de pase en la entrada;

✓ realizando un lanzamiento a aro pasado;

✓ o bien con cambios de dirección con o sin cambio de mano.

En este caso, hay que colocar dos conos a la altura que interesa el cambio de dirección.

El entrenador (E), algún ayudante (A) o algún jugador (J) puede colocarse al lado del cono justo antes del cambio de dirección para forzar la elección del tipo de cambio sin cometer falta de ataque, *diagrama 4*.

2) *Ejercicios de pase-entrada en movimiento*: con la misma disposición de dos filas de jugadores detrás de la línea de fondo. En una fila están los jugadores con

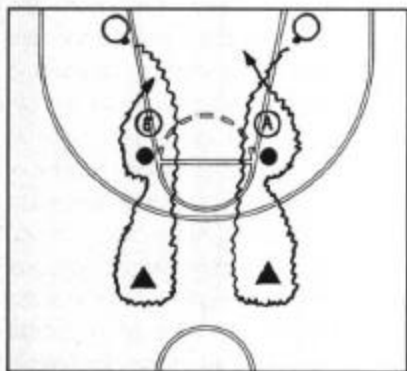


DIAGRAMA 4

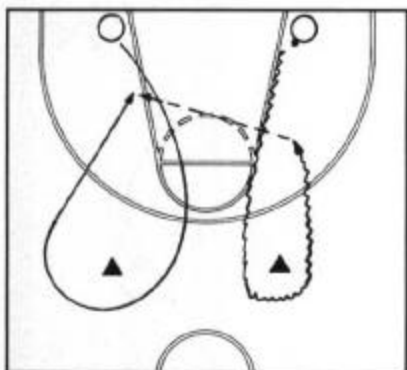


DIAGRAMA 5

balón, en la otra los jugadores sin balón. El ejercicio se realiza saltando un jugador de cada fila. El jugador con balón sale botando con la mano derecha o izquierda según el lado para coger el carril central, rodea el cono e inicia la entrada a canasta para pasar el balón en movimiento al jugador de la otra fila que realiza el mismo movimiento simétrico pero sin balón, *diagrama 5*. Se busca la coordinación pase-entrada de 2c0.

El tipo de pase se puede ir variando -a indicación del entrenador- y en función del tipo de jugador:

- ▶ pase a dos manos
- ▶ pase a una mano
- ▶ pase por detrás del cuerpo
- ▶ pase picado
- ▶ pase para un *alley up*

Cada tipo de pase se debe trabajar por los dos lados para ejercitar con las dos manos.

3) *Ejercicios de tiro en movimiento*: la dinámica de la disposición y movimiento de los jugadores es idéntica a los ejercicios de pase-entrada.

El tipo de tiro se puede ir variando -a indicación del entrenador- y en función del tipo de jugador. Hay que prestar atención dando tanta importancia al tiro como al pase que debe ser de precisión.

✓ Tiro en suspensión a tabla como final de contraataque, *diagrama 6*.

En este ejercicio se debe combi-

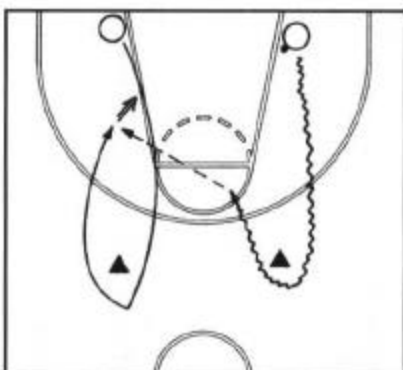


DIAGRAMA 6

nar el pase a dos manos con la parada del tirador -a un tiempo o a dos tiempos-, colocación de pies y tiro en suspensión a tabla a tres metros de la canasta. Para un buen jugador este tipo de tiro se debe ejecutar y dominar con la misma facilidad que una entrada a canasta. Hay que indicar a los jugadores que para tirar a tabla hay que mirar la tabla.

Para mantener la concentración y realzar la importancia de este lanzamiento, se puede contar o exigir un número determinado de canastas alternas o consecutivas. Este ejercicio se debe realizar por los dos lados.

✓ Tiro exterior

En esta situación el driblador sale botando con mano línea exterior para, rodeando el cono, iniciar una entrada a canasta con fuerza y, dentro de la zona, realizar el pase para un tiro exterior -por fuera o no de la línea de 6.25 m-. El pase puede ser en salto y a dos manos para facilitar la precisión ya que el tirador debe tener óptimas condiciones para poder tirar bien y rápido.

El entrenador (E), o el ayudante (A), puede colocarse dentro de la zona para provocar la falta de ataque del pasador que debe evitarla, *diagrama 7*.

4) *Ejercicio de 1c1*: el primer jugador de la fila sale sin balón, rodea el cono y se dispone a defender media pista. El segundo jugador de la fila sale en dribbling

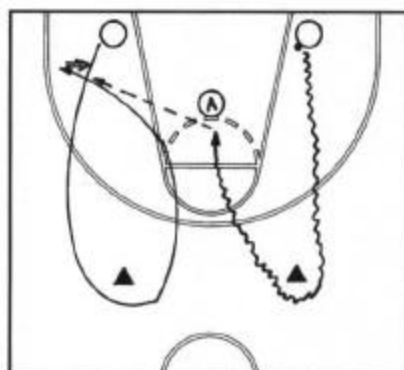


DIAGRAMA 7

con mano exterior y, una vez rodeado el cono, juega 1c1, **diagrama 8**. Se hace por los dos lados.

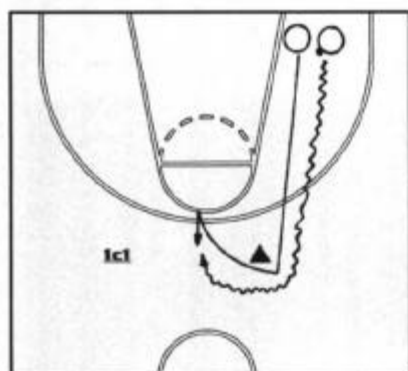


DIAGRAMA 8

5) *Ejercicio de 2c2*: los jugadores (1) y (2) salen, rodean los conos y se disponen a defender; a continuación (3), con balón, sale en dribbling al tiempo que (4) sale sin balón. Después de rodear los conos (3) y (4) juegan 2c2 frente a (1) y (2), **diagrama 9**.

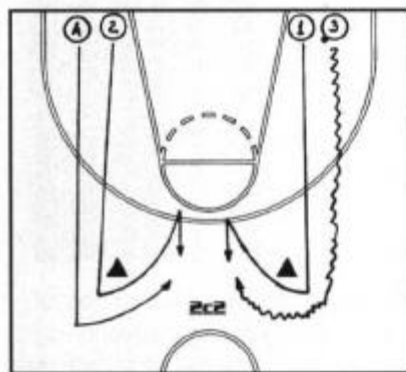


DIAGRAMA 9

Como ya he dicho al principio estos son sólo algunos ejemplos. Esta disposición permite trabajar muchos otros. Dedicar 5' a cada una de las posibilidades aportadas y a otras que puedan surgir de la inquietud de cada uno de nosotros, puede llevar fácilmente a consumir el tiempo de entrenamiento. Así que hay que priorizar para trabajar con esta dinámica unos 20', probablemente al inicio de la sesión de entrenamiento. □

"Clínic Final Copa Saporta 99"

NUEVA FORMULA DE TRABAJO

Más de 100 entrenadores asistieron al Clínic que organizó la AEEB el pasado 12 de abril, en colaboración con el Ayuntamiento de Zaragoza y la FEB, y que se desarrolló como prolegómeno de la Final de la Copa Saporta 99, en la que participó el Pamesa de Valencia, y que tuvo como punto de reunión el Centro Deportivo Municipal de "La Granja" de la capital aragonesa.

Por primera vez en nuestro país se llevó a la práctica una



▲ El acto de inauguración con la presencia del Presidente de la FEB, la Sra. viuda de Carlos Lahoz, y los conferenciantes junto con el Presidente de la AEEB.



▲ Pepe Laso exponiendo sus conceptos ofensivos.

nueva fórmula de trabajo por parte de los conferenciantes, Pepe Laso y Manel Comas, técnicos de reconocido prestigio dentro y fuera de nuestras fronteras. Ambos entrenadores estuvieron trabajando simultáneamente en la cancha: Laso, desarrollando las estrategias ofensivas, y Comas, contraponiendo los recursos defensivos a los planteamientos del "rival".

Esta nueva manera de trabajar de cara al público constituyó un gran éxito y fue del agrado de todos los cursillistas que siguieron con la máxima atención las distintas problemáticas ofrecidas por los conferenciantes.

Asistió a la inauguración del acontecimiento el Presidente de la FEB, Don Ernesto Segura de Luna, el cual destacó el excelente trabajo de nuestra Asociación. Durante la misma ceremonia se rindió un emocionado homenaje a quien fue Vice Presidente de la FEB, Don Carlos Lahoz (q.e.p.d) entregando un ramo de flores por parte de nuestro Presidente, Don Anton Comas, a su viuda, la Sra. Estrella Lahoz. □



▲ Manel Comas apostando las clavijas en defensa.

ZARAGOZA DEPORTE MUNICIPAL, S.A.



TACTICA INDIVIDUAL OFENSIVA

Por **JORDI ROMEU** (Entrenador Superior)

La mejora de la condición física y del trabajo defensivo provoca que cada vez los jugadores tengan menos tiempo y espacio para desarrollar sus fundamentos ofensivos. Por ello debemos trabajar en nuestros entrenamientos para mejorar la velocidad de ejecución de estos fundamentos en situaciones lo más parecidas posible a las de competición.

Para ello es importante trabajar siempre estos fundamentos con un grado de intensidad muy elevado y con la capacidad al mismo tiempo de reaccionar ante la lectura de la defensa.

Tomando como ejemplo dos situaciones muy habituales en el juego actual, como son el bloqueo en el poste alto de un jugador grande a uno pequeño (Situación A) y los bloqueos indirectos con varias opciones de salida para un jugador exterior desde poste bajo (Situación B), podemos desarrollar los siguientes ejercicios:

Ejercicio de tiro 1c0 de los jugadores bloqueados en Situación A, *diagrama 1*; importante trabajar cambios de dirección de ritmo y diferentes salidas ante la reacción de la defensa.

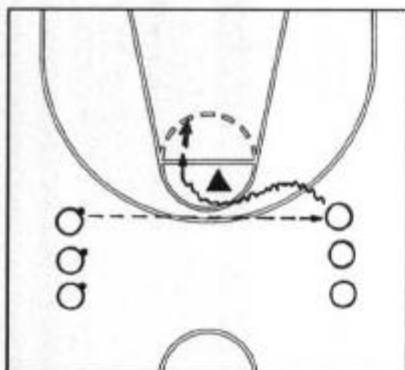


DIAGRAMA 1



Ejercicio de tiro 1c0 de los jugadores que bloquean en esta misma situación, *diagrama 2*, con dos opciones básicas: continuación

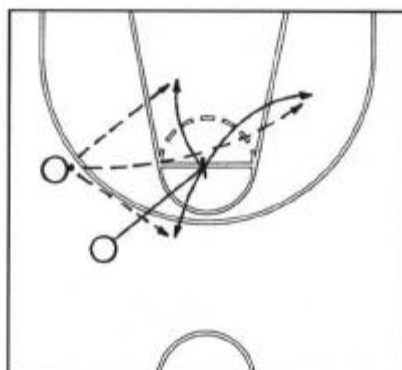


DIAGRAMA 2

después de bloqueo hacia canasta, o apertura para tiro exterior, tanto lateral como hacia arriba hasta línea de 3 puntos.

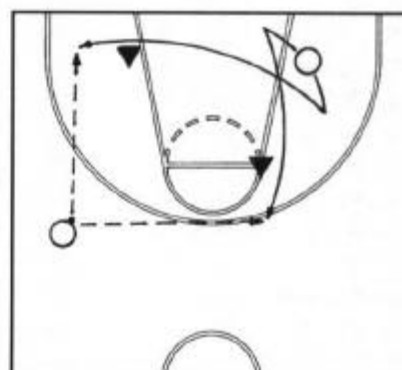


DIAGRAMA 3

➡ Ejercicio de tiro 1c0 de los jugadores bloqueados en Situación B, *diagrama 3*: importante que el jugador efectúe como mínimo dos fintas antes de elegir el lado de salida, y que trabaje las paradas interiores y exteriores en función de la previsible reacción de la defensa.

Ejercicio de tiro 1c0 de los jugadores que bloquean en esta misma situación, con continuación hacia canasta y apertura para tiro del bloqueo vertical, y continuación hacia canasta y juego de espaldas del bloqueo horizontal, *diagrama 4*.

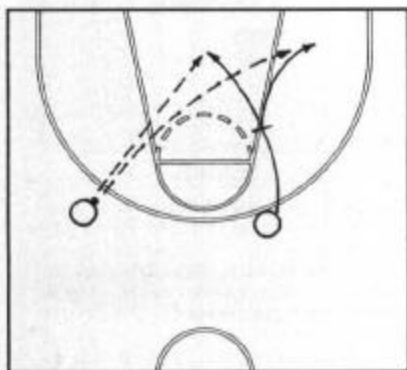


DIAGRAMA 4

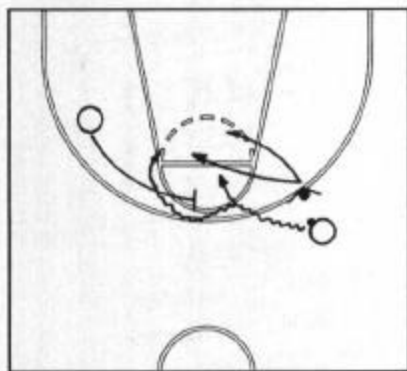


DIAGRAMA 5

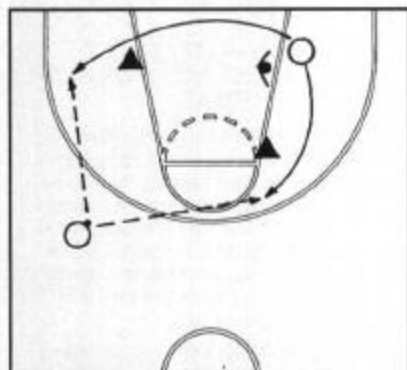


DIAGRAMA 6



Trabajo 1c1 más bloqueador para jugadores exteriores en Situación A, con opción de efectuar penetración antes del bloqueo, tiro sobre el bloqueo o penetración tras el bloqueo, en función de la lectura de la defensa, *diagrama 5*.

Trabajo 1c1 más dos bloqueadores y un pasador para jugadores exteriores en Situación B, *diagrama 6* ó, trabajando siempre las fintas de salidas, los cambios de ritmo y las continuaciones en función de la lectura de la defensa.



DIAGRAMA 7

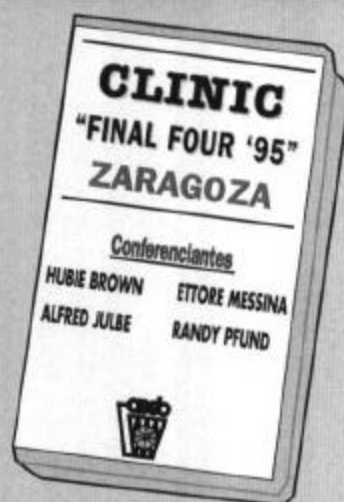
Trabajo de 2c2 en Situación A, *diagrama 7*, y 3c3 más un pasador en Situación B, *diagrama 8*, aprovechando al máximo el trabajo sobre los bloqueos y estando siempre atentos a la lectura de la defensa para elegir la mejor opción.

Esta metodología puede adaptarse a cualquiera de las situaciones de nuestro juego, siendo importante trabajar la más amplia gama de opciones y a la mayor intensidad posible: □



DIAGRAMA 8

COLECCION DE VIDEOS AEEB



TEMAS

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

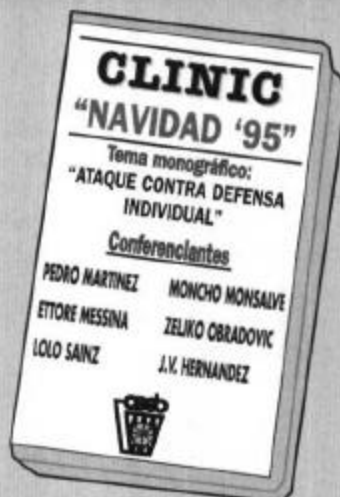
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

Los bloqueos en el ataque contra individual. Conceptos fundamentales (Messina). La importancia de los espacios en el ataque contra individual (Martinez). 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 (Martinez); Técnica individual (Pavlicevic); Defensas alternativas (Pesquera); Conceptos de defensa individual (Torres); Defensa 2c1 interior y exterior (Wilkins); Saques y juego en transición (Wilkins); Ataque contra individual con dos postes altos (Di Vincenzo); Juego de ataque por conceptos (Pavlicevic); Defensa match-up (Pesquera).

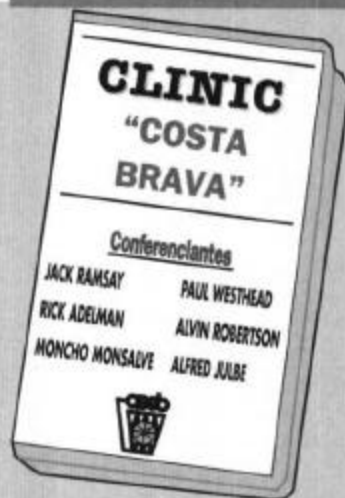
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío

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

LA INGLE DOLOROSA DEL DEPORTISTA

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

Con este nombre se conoce un cuadro doloroso que generalmente se debe a la inflamación resultante del exceso de ejercicio o de la sobrecarga de los músculos, tendones e inserciones a nivel del pubis.

Por ser debido a un cuadro de sobrecarga, este proceso es muy frecuente en los deportistas, sobre todo en aquellos que más esfuerzos solicitan a los músculos abductores y abdominales, como son los futbolistas en el momento de chutar. También se ha denominado "ingle del futbolista", "pubalgia" y "osteopatía dinámica de pubis" según los distintos autores.

Son varios los músculos que llevan la pierna hacia dentro (recto interno, pectíneo, abductores mayor, medio y menor) pero de todos ellos el responsable de esta patología deportiva suele ser el abductor medio. El movimiento de chut repetido en el fútbol, o los esfuerzos prolongados a los que sometemos a esta musculatura en otros deportes como esquí, baloncesto, hockey, salto de vallas o de altura, etc., va a provocar una inflamación crónica de su inserción a nivel del pubis, así como en la sínfisis del pubis por un mecanismo de cizallamiento (*Figura 1*). La musculatura abdominal también puede participar en el cuadro por inflamación de la inserción de los músculos rectos anteriores y debilidad de los oblicuos.

SINTOMAS

Suele aparecer un dolor insidioso en el origen del músculo que puede irradiarse hacia la ingle o a los geni-



tales. Suele disminuir durante la práctica deportiva, para reaparecer de forma intensa a las pocas horas de acabar el deporte. Su intensidad progresiva puede acabar por impedir la práctica deportiva. A la exploración, existe casi siempre un dolor característico a punta de dedo en la zona púbica, que también se provoca si obligamos al deportista a juntar las piernas contra resistencia. Si existe una debilidad de la musculatura abdominal, el dolor puede también aparecer en una zona más alta.

El estudio con radiografías sólo mostrará lesiones en la zona de inserción o en la sínfisis del pubis en aquellos casos avanzados o muy crónicos. Veremos irregularidades y esclerosis en el hueso.

Hay que saber distinguir estos cuadros de las roturas fibrilares de los abductores, del recto anterior o los arrancamientos óseos de sus inserciones.

TRATAMIENTO

En los deportes de riesgo, es fundamental diseñar un plan de entrenamiento que insista en los ejercicios de estiramiento de los abductores así

como de potencia de los rectos anteriores. Un buen entrenamiento es básico para evitar esta lesión.

Cuando aparecen los síntomas, el tratamiento debe instaurarse lo antes posible para evitar la necesidad de una intervención. Se deberá mantener al deportista en reposo casi absoluto hasta la desaparición del dolor, y no podrá volver a jugar hasta que no realice nuevamente y sin molestias ejercicios contra resistencia. El masajista juega un papel fundamental en esta etapa ya que el masaje transversal y los estiramientos durante al menos 30 minutos pueden resolver el cuadro. La iontoforesis suele ser de gran ayuda, así como la electroterapia con ultrasonidos. Cuanto antes iniciemos el tratamiento conservador, mayores garantías de éxito tendremos. Hay que tener paciencia ya que el tiempo medio hasta iniciar nuevamente la actividad física, suele ser de cuatro semanas si queremos evitar recaídas o cronificaciones. El uso de calentadores puede ayudar psicológicamente a la reincorporación deportiva.

En los casos en que este tratamiento fracasa, o en aquellos muy crónicos con lesiones abundantes en la radiografía, el tratamiento será inevitablemente quirúrgico, realizando una limpieza de la zona de inserción de los abductores o incluso una sección de los mismos (tenotomía). En los casos en que haya un componente doloroso abdominal, puede asociarse el refuerzo quirúrgico de la pared del conducto inguinal. La completa recuperación tras la operación pasa siempre por la realización de una correcta rehabilitación. □

EL TERCER EQUIPO: SU DIMENSION

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

Hace algunos años, nuestro amigo Toni Bové dio una conferencia a los alumnos de la Escuela de Arbitros de Cataluña sobre las lesiones más frecuentes en el arbitraje y su prevención, haciendo mención en su intervención a un *Tercer Equipo*, además de los dos que ya participaban. Era la primera vez que escuchaba hablar de los árbitros como "el tercer equipo". Sin duda fue un innovador a la hora de denominarlos con este término, ya que en el baloncesto la función de los árbitros, dos o tres, está estructurada como un equipo, contrariamente a lo que ocurre en otros deportes.

Nunca juegan en campo propio; constantemente son abucheados por cualquier persona al equivocarse o cuando creen que se han equivocado, por la sencilla y única razón de que han sancionado una infracción contra su equipo en una cancha de baloncesto; sin olvidar que todo eso ocurre en el mejor de los casos. Igualmente son ignorados cuando sus decisiones son acertadas: "les pagan para eso".

No sólo la censura y crítica sobre ellos llega durante los partidos, sino que algunos utilizan los medios de comunicación para exponer sus quejas o sus "teorías".

Las personas que soportan todo



esto son el tercer equipo: *los árbitros de baloncesto*.

Hay que destacar que este tercer equipo tiene una característica diferente a la del resto de participantes del baloncesto; normalmente lleva una vida aislada con respecto a éstos; no puede ni debe confraternizar con los clubs, tanto con los entrenadores como jugadores; incluso en la NBA y ACB los árbitros no pueden decir a nadie qué partidos van a dirigir.

En los niveles más altos (ACB, FIBA y NBA), los aviones, hoteles, restaurantes y taxis son el mundo más habitual, pero en los niveles más bajos las malas instalaciones y los problemas de falta de seguridad

son el compañero de viaje de estos árbitros. Todo esto sin duda lleva a ser considerado por los demás de forma especial.

Esta idiosincrasia particular hace que algunos puedan ver a los árbitros de forma especial o como un "mal necesario".

Dentro de esta "visión especial" me gustaría hacer una referencia; normalmente todo el mundo critica a los árbitros por sus actuaciones y decisiones aunque son justamente éstos los únicos que estudian, entrenan y asisten a clínicas de perfeccionamiento. En muchas ocasiones los que no hacen nada, técnicamente hablando,

intentan dar clases a los demás sobre arbitraje.

Quizás el aspecto más importante es la "falta de tacto en general" hacia una persona que lleva muchos años, muchas horas y muchos partidos intentando hacer un trabajo específico dentro del baloncesto.

Sirva como ejemplo de lo que en fecha reciente se han hecho eco los medios de comunicación:

un entrenador de la ACB ha llegado a superar la marca de 491 partidos, que hasta hace poco tiempo detentaba otro entrenador. Sin duda se trata de una gran noticia, ya que es altamente positivo que haya cuántas más personas



RESPUESTAS TEST

PUBLICADO EN "CLINIC" n° 44

Nota: V = Verdadero; F = Falso

1-V	11-V	21-F
2-V	12-V	22-F
3-F	13-V	23-V
4-F	14-F	24-V
5-F	15-V	25-F
6-F	16-V	
7-V	17-F	
8-F	18-V	
9-F	19-V	
10-F	20-F	

mejor que posean una gran experiencia en nuestro baloncesto y que nos puedan ayudar a subir el nivel.

Sin embargo, si ojeamos el cuadro 1 podemos comparar los 10 entrenadores y los 10 árbitros de

ACB que llevan más partidos, pudiendo observar inmediatamente la poca cantidad de partidos dirigidos por los primeros en comparación con los segundos, cuya experiencia no tiene comparación. Si además añadimos a todo esto las experiencias internacionales de alguno de ellos, podemos estar de acuerdo en que son unos verdaderos "técnicos del baloncesto" y que merecen el mayor respeto, sobre todo de los que acaban de llegar a nuestro deporte. Son sin duda uno de los mayores "patrimonios técnicos" que posee la ACB.

Con todo esto no quiero solicitar un reconocimiento público de cada "récord" de partidos dirigidos, sino solo un reconocimiento interno y profesional a unas personas que pueden ayudar, y no sólo en aspectos estrictamente de arbitraje, al baloncesto en general, ya que su experiencia a nivel Nacional e Internacional es altísima. Considero que perderlo es un grave error de estrategia.

Solamente he pretendido, desde esta plataforma que es nuestra querida revista *Clínica*, hacer una reflexión sobre la verdadera dimensión de unos deportistas que también son "técnicos de baloncesto". □

Cuadro 1

DATOS ESTADISTICOS ACB (15/04/99) FINAL LIGA REGULAR ACB

Entrenadores en Activo [*] Ex jugadores Profesionales

Pos.	Entrenador	Partidos	Temporadas
1	García, Alejandro	[*] 499	13
2	Julbe, Alfredo	467	13
3	Imbroda, Fco. Javier	423	11
4	Aranzana, Gustavo	343	10
5	Iriarte, J. Ignacio	311	11
6	Pesquera, Alberto	305	9
7	Torres, Eduardo	215	6
8	Flores, Manuel	[*] 213	8
9	Hernández, J. Vicente	185	5
10	Luyk, Clifford	[*] 168	5

Pos.	Arbitro	Partidos	Temporadas
1	Mas, Victor	475	16
2	Betancor, Miguelo	471	16
3	Fajardo, Fco. J.	461	16
4	Herrera, A.	445	16
5	Ramos, M.	436	16
6	Amarós, X.	434	16
7	Neyro, J.J.	419	16
8	Mitjana, J.C.	418	15
9	Sancha, E.	408	16
10	Requena, J.A.	398	16

Casi 30 títulos avalan su trayectoria deportiva

MIKI VUKOVIC, LUCHANDO PARA TRIUNFAR



Por **PERE FERRERES**

(Periodista)

Es un amante del Mediterráneo, un mar en forma de felicidad, distinto al del arroz y tartana de Blasco Ibáñez y al que situaron entre naranjos. Al igual que Roberto Benigni en el cine, Miki Vukovic vio en el baloncesto la materialización de todos sus sueños. "La vida es bella" es una frase que va más allá de la película, que resume toda una actitud ante la vida: tene-

mos casi la obligación de encontrarla bella. La mujer de Miki, Gordana, es de Tuzla (Bosnia), pero él nació en Serbia, en Kraljevo (ciudad que traducida al castellano significa "Ciudad Real"), a 170 Kilómetros al sur de Belgrado, la ciudad donde nació Vlade Divac. Miki Vukovic es un hombre enamorado del baloncesto y de la vida.

¿ Ama la vida sobre todas las cosas?

—Me he pasado la vida vinculado al deporte. Con 8 años practicaba la gimnasia deportiva y me inicié en el baloncesto a los 13 años. De aquella época conservo muchos amigos. Ese es para mí el capital más importante de una persona, la amistad. El respeto a las personas debe ser una norma sagrada. Nunca miro la raza ni la religión de la gente. Sólo miro a las personas.

—La suya es una historia sencilla, aunque no fácil de contar.

—Yo creo que es una historia interesante. Como jugador no conseguí un nivel muy alto. Jugaba de base y escolta y viví mi mejor etapa cuando era junior. En la pista ya era algo así como la prolongación del entrenador. Eso me ayudó a hacer mi trabajo como técnico más adelante. Me gustaron siempre varios deportes, como el balonmano y el voleibol. Físicamente estaba muy bien preparado. A veces jugaba dos y tres partidos en un mismo día.

Yugoslavia tenía una cultura deportiva excelente. Yo era hijo de una familia muy rica. Mi padre, antes de la segunda guerra mundial, era aristócrata. Después de la guerra, se quedó con el tope permitido por el gobierno. A pesar de todo, nunca tuvimos problemas de supervivencia. Yo soy el pequeño de tres hermanos. Mi hermana Zaga es una profesora jubilada en Serbia y mi hermano Rade es ingeniero en horticultura, también jubilado. La vida nos ha sonreído a todos. Tras la muerte de mi padre en 1965 me quedé sin dinero, sin nada. Tuve que estudiar y trabajar al mismo tiempo, además de jugar al baloncesto. Quitaba la nieve de los techos de los edificios grandes, limpiaba canales. Me adapté rápido a la lucha diaria de la vida. Acepté. Eso es la vida. El castigo



más fuerte de la vida es pasar de tenerlo todo a no tener nada. Estoy orgulloso de haber salido adelante. Tenía 21

con mi trabajo sirvió para ayudar económicamente a la familia. Me sentía mucho más responsable que la gente de mi edad.

“ **El respeto a las personas debe ser una norma sagrada.**

Nunca miro la raza ni la religión de la gente. Sólo miro a las personas.

” años y entendí que tenía que empezar a hacerlo todo con mis manos. El primer dinero que gané

—Hacemos la entrevista en Valencia, la ciudad de días claros y noches de pasión. Cuando se fundó el Pamesa, la Valencia del momento ya era industrial, y el olor a huerta ya no penetraba hasta el centro de la ciudad, cuando oía a azahar.

—¿Es verdad que Valencia es un lugar que siempre te pide una prueba, que exige una entrega?

—Es cierto. Lo comprobé nada más llegar aquí, en 1990. Me decidí porque en el colegio estudié mucha Historia de España y se

“

Sólo es cierto que los títulos del baloncesto masculino se respetan mucho más y se necesita más tiempo para conseguirlos que en el baloncesto femenino.

”

hablaba mucho de aquí. Leíamos poemas de García Lorca. Y en mi ciudad había gente que había estado en España combatiendo en la guerra civil y al volver fueron recibidos como héroes. En la infancia, cogí mucha simpatía por este país.

—Cuando llegó aquí, ¿era un hombre enfrentado a una duda y a un temor?

—Fue un riesgo para mí, un reto, porque tenía la vida resuelta económicamente. Tenía el mismo sueldo en la Federación Yugoslava, que el primer ministro del país. Acepté venir a España al pensar en mi familia, en mis dos hijos Dean e Igor. Quería que aprendieran de la vida en el Oeste. Otro idioma, otra cultura.

Miki Vukovic parece valenciano. Habla el castellano sin la voluta, sin la terminación redondeada de la frase. Su manera de hablar es exactamente levantina, a base del artículo, el sustantivo, el verbo y el predicado. “El equipo es fuerte”. Al más puro estilo Azorín.

—Aseguraba el escritor Josep Pla que la característica del Mediterráneo es la frialdad.

—La gente del Mediterráneo no es fría. Es gente a la que le gusta vivir la vida. A mí me encanta el mar. Y la comida mediterránea. El pescado, el marisco, todos los productos del mar. Y además, la mentalidad de aquí es muy parecida a la de mi país.

—Usted encontró un Pamesa sin pulso y ha creado uno de los mejores equipos de Europa.

—Lo había conseguido todo en el baloncesto femenino. Doce títulos en 5 años con el Dorna Godella. Cada temporada campeones de liga, 4 veces campeones de la Copa de la Reina, 2 veces campeones de Europa. Y la Copa del Mundo en Brasil. Conseguí todo un récord difícil de superar de casi dos años sin perder ningún partido, ni amistosos.

Cuando hablamos de la perfección del trabajo del entrenador, eso es lo que más se acerca. Mi ambición y la ilusión por seguir en el baloncesto femenino se acabó y fiché por el Pamesa en 1995. Me llamó Fernando Roig, el Presidente, para hablar de un equipo que perdía la categoría. Se trataba de formar jugadores y regresar a la liga ACB. Acepté y superamos una situación tan difícil como la pérdida de categoría y las heridas que produjo. Hemos devuelto la ilusión a la afición y yo diría que simplemente estamos empezando.

—¿Se considera un hombre de mucho éxito?

—Si hablamos de títulos, algo que hay que respetar, tengo casi 30 como entrenador, 13 sólo en España. No sé cuantos entrenadores pueden acreditar este palmarés. Muchas veces se compara el baloncesto masculino con el femenino. Para conseguir títulos,

“

Si un entrenador piensa que lo sabe todo, debe dejar este trabajo, porque saberlo todo es imposible.

”

las dificultades son iguales. Sólo es cierto que los títulos del baloncesto masculino se respetan mucho más y se necesita más tiempo para conseguirlos.

—¿Cuál es el rasgo más característico de su carácter?

—La timidez. No me gusta la publicidad. Prefiero que los títulos hablen por mí. El dinero se puede gastar pero mis títulos y mis amigos se quedarán conmigo toda la vida. Intento recordar los buenos tiempos de mi vida, pero reconozco que de las derrotas se puede aprender mucho. Y cuando se había de triunfos, digo que siempre se necesita aprender. Si un entrenador piensa que lo

“

Hay que sacar el máximo de cada jugador. Y quiero decir que es más difícil enseñar a los jugadores jóvenes, a quienes cuesta controlar la emoción y el juego. Lo digo, porque critican el juego que es más difícil de enseñar.

”

sabe todo, debe dejar este trabajo, porque saberlo todo es imposible.

—A veces da la impresión de que los entrenadores yugoslavos tratan de catequizar a los entrenadores de los demás países europeos para que sean lo más parecido a ustedes.

—Puede ser. Nunca lo he analizado profundamente. Lo que está claro es que los entrenadores yugoslavos han tenido la oportunidad de aprender mucho de técnicos que consiguieron el máximo nivel mundial, como el profesor Nikolic, Ranko Zeravica y Mirko Novosei. Todos sacamos muchas conclusiones de ellos y después, la experiencia propia permitió a muchos entrenadores yugoslavos tener muchos éxitos en Europa, en el mundo. Yugoslavia es un país pequeño pero con gran tradición de baloncesto. Y hay una diferencia clara entre los entrena-

dores yugoslavos y los de otros países: nosotros hablamos y no tenemos secretos. Todas las cosas que tenemos, las compartimos. Todas. Y cuando tú sueltas todo lo que sabes, necesitas aprender más para adquirir cosas nuevas. Eso nos ayudó mucho a seguir progresando siempre. No guardar-nos ningún secreto. En otros países, no es así, no hay tanta comunicación.

—El escritor Manuel Vicent dice que se cura con la rapidez, al escribir. ¿Usted se cura con el ritmo lento de los partidos, o piensa que todo eso son rollos macabeos?

—Es literatura barata. Hay que analizar las características de los jugadores y adaptar el juego a las mismas. Hay que sacar el máximo de cada jugador. Y quiero decir que es más difícil enseñar a los jugadores jóvenes, a quienes cuesta controlar la emoción y el juego. Lo digo, porque critican el juego que es más difícil de enseñar. Es más fácil dejar jugar alegre, sin responsabilidad. Pero, ¿qué pasa con el resultado?, porque todos vivimos prácticamente el resultado. La filosofía del Pamesa es encontrar el juego ganador. Esta temporada, cuando se necesitaba, fuimos el primer equipo en anotar 100 puntos. Era obligado anotarlos para ganar al Caja Cantabria, en Torrelavega. La etiqueta que hemos llevado tanto tiempo no es real.

—Es que da la sensación de que los entrenadores yugoslavos aseguran tanteos bajos.

—Existe una filosofía para ganar. Si el resultado final es 50—49 a favor mío, yo acepto. La tensión en la pista y en el público es la misma que si el partido termina 101—100. Muchas veces, nosotros jugamos prácticamente por el resultado y por el público. Y claro, siempre hay que sufrir mucho. A



veces oímos decir: "yo no vendré más, porque mi corazón no aguanta", pero esas personas son las primeras en volver. Cuando

“
En Europa, si hablamos de carácter, sacrificio, talento, me quedo con Drazen Petrovic.

”

más se aburre el público es cuando la diferencia en el marcador es abultada y el partido acaba sin historia.

—Alfred Julbe dijo en la Copa del Rey del 98 en Valladolid que él era de "los de Corbalán", con el contraataque por encima de todo, para distanciarse del basket—control del Pamesa. Aquellas palabras de Julbe dieron paso a la polémica y pareció que podría terminar como "los rosarios de la aurora", que fueron una cosa típica de las luchas políticas en la Valencia de hace años.

—Fue una polémica en la que yo no quise entrar nunca. A mí me ayudó. La polémica que se pretendió crear la utilicé como un

COLECCION DE LIBROS AEEB



CLINIC "MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes

BOSA MALJKOVIC JIM LYNAM
SANTO COPPA ETTORE MESSINA
PEDRO MARTINEZ

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "COSTA BRAVA"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

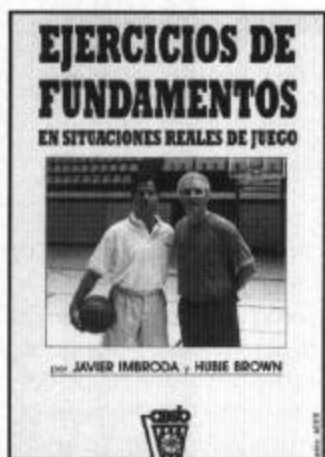


CLINIC "FINAL FOUR"

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 FRIEO

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío



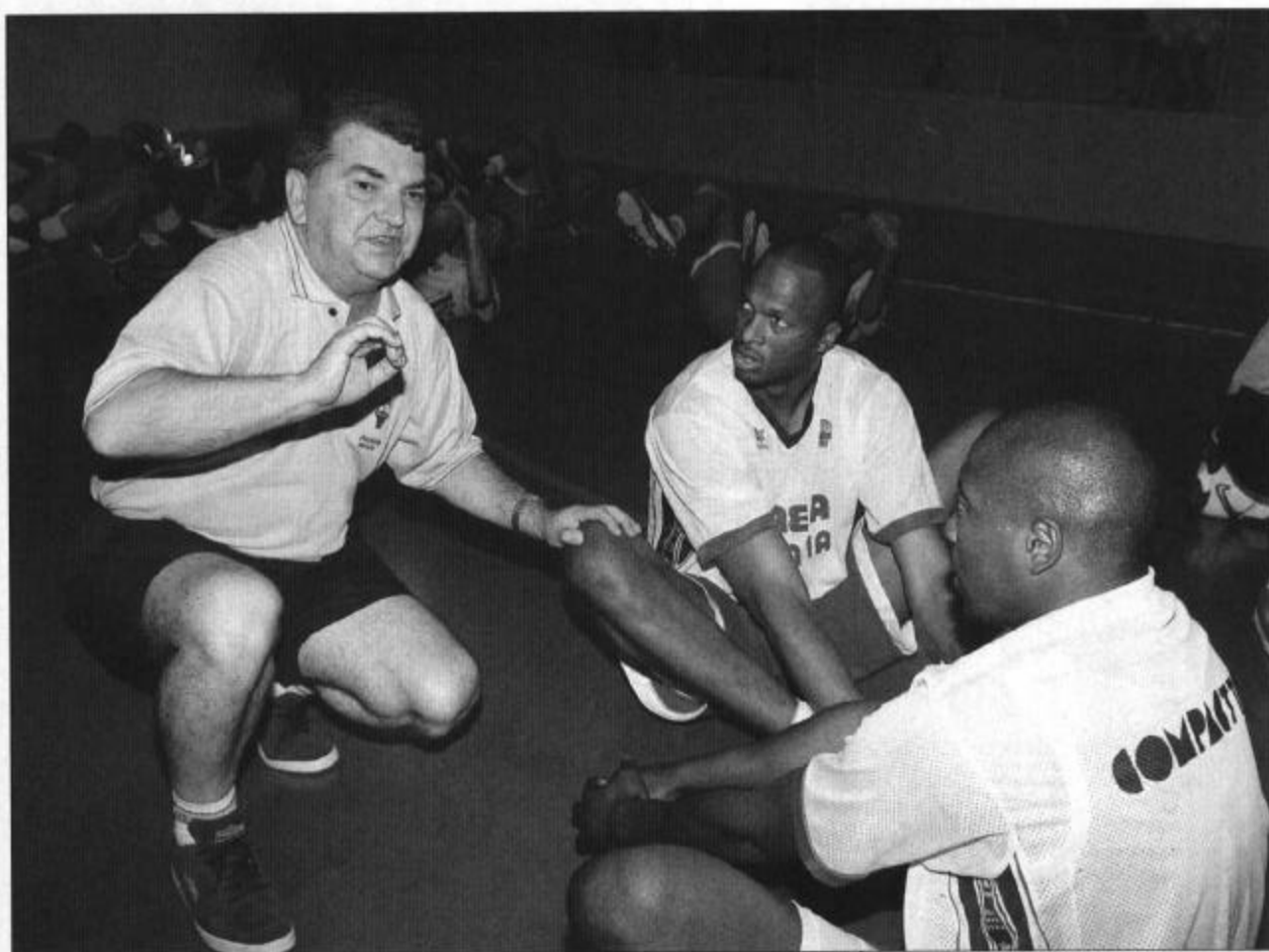
CLINIC "CENTENARIO DEL BASKET"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

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



factor más de motivación para mi equipo. La verdad es que tuvo efecto.

—¿Cómo explicaría la evolución de los entrenadores yugoslavos?

—La evolución no se detiene nunca. Y en Yugoslavia siempre hemos intentado estar por delante del resto en lo que se refiere a volumen e intensidad de trabajo. Hay técnicos jóvenes en Serbia que siguen nuestro camino, aunque algo modificado, porque se intenta conseguir resultados en poco tiempo. Esto es perjudicial y deshonesto porque para conseguir un buen nivel de resultados se necesita tener mucha paciencia y capacidad de sacrificio.

—Usted es licenciado en Ingenierías de Minas. ¿El banquillo de un equipo profesional está plagado de minas?

—Sí. Las hay en el banquillo y también en todas las competiciones. Se necesita mucho conocimiento y mucho talento para sacar oro.

“

Quiero alabar el gran trabajo de nuestra Asociación en la organización de actividades y la preocupación constante que hay para elevar el nivel de conocimientos de los entrenadores.

”

—Llevó a las mujeres del Dorna Godella a lo más alto. Y con la selección femenina de Yugoslavia logró la plata en el Mundial de Malasia '90. ¿Diría que la mujer gobierna el mundo?

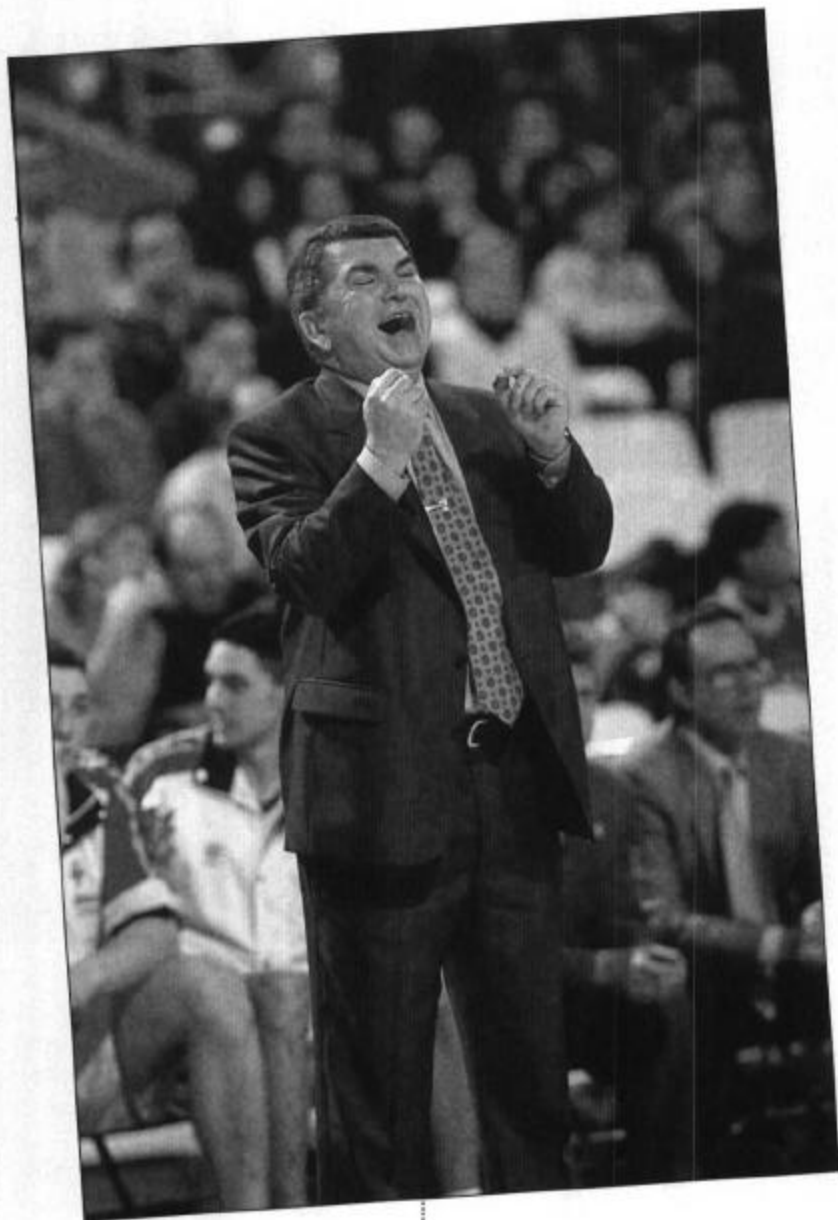
—Sí, pero en grupo es otra cosa. El aspecto fisiológico y emocional es distinto. Los problemas personales afectan más que a los hombres.

—¿Dónde vio al jugador más genial que contemplaron sus ojos?

—Todavía está fresco en el recuerdo: Michael Jordan. En Europa, si hablamos de carácter, sacrificio, talento, me quedo con Drazen Petrovic.

—¿Cuál es para usted la edad ideal de un entrenador?

—Para ser un entrenador completo, necesitamos tener más conocimientos que los propios del baloncesto. Yo estudié fisiología, biomecánica, psicología deportiva. Hay que intentar estudiar por qué no se consiguieron más cosas. La edad ideal la situaría alrededor de los 50 años.



► —¿Qué opina de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (A.E.E.B.)?

—Es imprescindible su existencia.

“

Hemos presentado Pamesa en todas las instancias donde se necesita estar presente. Ahora se puede planificar un equipo de gran nivel en Europa.

”

Necesitamos apoyar sus acciones y buscar la manera de estar más veces juntos para hablar de los asuntos que nos conciernen. En post-temporada, nos reunimos entrenadores y árbitros para poder preparar la próxima temporada, siempre con el objetivo de progresar. Comentar los aspectos técnicos del juego, cada cambio que se pueda producir. Quiero alabar el gran trabajo de nuestra Asociación en la organización de actividades y la preocupación constante que hay para elevar el nivel de conocimientos de los entrenadores.

—Siempre dice que el Pamesa puede estar en un futuro a un nivel alto en la liga ACB y en Europa.

“

Muchas veces, en la carrera de un entrenador es importantísimo tener claro el camino a seguir.

”

—Se puede conseguir. Hay muchos motivos para pensarlo: Valencia es la tercera ciudad de España, la primera ciudad a nivel de espectadores de baloncesto. Y si hablamos de jugadores nacionales, todos conocen todo el escalafón de la carrera de un jugador. Han cogido la experiencia suficiente que les debe permitir dar el salto cualitativo. El club es conocido en Europa y en la FIBA. Hemos presentado Pamesa en todas las instancias donde se necesita estar presente. Y tenemos el apoyo de las instituciones. Todo está preparado para dar el salto. Ahora se puede planificar un equipo de gran nivel en Europa.

—¿Qué es lo que a Usted le hace feliz?. ¿La felicidad no es más que la propina de la vida?

—Me hace feliz la tranquilidad que proporciona la vida y el trabajo. Soy una persona sin complicaciones. Duermo siempre con la conciencia muy tranquila.

—¿La vida es un proceso dominado por el puro azar?

—Es importante tomar la decisión adecuada en el momento oportuno. No equivocarse. Muchas veces, en la carrera de un entrenador es importantísimo tener claro el camino a seguir. Creo que acerté y tuve siempre la seguridad de que lucharía hasta el límite para triunfar. □



Barcelona Plaza Hotel

Plaza España, 6-8

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



Hoteles
CATALONIA
Buenos Hoteles

CENTRAL DE RESERVAS: 900/30 10 78

Osona, 4 bajos • Tel. (93) 418 48 18 • Fax (93) 418 51 57 • Télex 98718 APHO-E
Internet: <http://www.hoteles-catalonia.es> • E-MAIL: cataloni@nexus.es

NO HAY COMPROMISO



adidas rota 360° al sonar la alarma

AL200

CAJA DE POLICARBONATO Y FIBRA DE VIDRIO REFORZADA EN ACERO.
SUMERGIBLE A 200 M (20 ATM).
cronógrafo. 100 memorias parciales.
temporizador deportivo preajustable.
pauta 30-160 pitidos.

3 temporizadores adicionales de cuenta atrás.
2 alarmas diarias. 2 alarmas horarias.
hora dual. iluminación nocturna.

Reloj autorizado para la
Liga Nacional Inglesa
y Partidos Oficiales de la Liga de Fútbol.
PVR 15.900 ptas.