

ELIMIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año XII • Núm. 46 • Julio 1999

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS





Tenemos mucho en común.

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

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

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

Llámenos, es **GRATIS**.

900-22.22.22

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

Marketing Don Piso


Don Piso
Exactamente
lo que necesita

► el entorno del deporte de ocio, campo en expansión que cada vez demandará más la participación de los entrenadores de baloncesto.



▲ Conferenciantes y alumnos.

Como es lógico, la problemática de todos estos entrenadores, tal y como ha quedado patente en este Seminario, es muy variada, siendo necesario estudiar con detenimiento los objetivos realistas que el Comité Profesional podría acometer para promocionar y fortalecer su situación laboral.

También se ha abordado con interés la relación de los entrenadores profesionales con los árbitros y los medios de comunicación. En el caso de los árbitros, se echan de menos reuniones conjuntas en las que árbitros y entrenadores puedan compartir y discutir ideas. Se reconoce la dificultad que entraña organizar estas reuniones, pero se estima que se debería realizar un esfuerzo en esta dirección.

En cuanto a la relación con los medios de comunicación, se ha destacado la importancia que éstos tienen en el baloncesto profesional actual, y también la conveniencia de que los entrenadores faciliten su tarea. Sin embargo, se estima que, a su vez, es necesario que los medios de comunicación respeten al entrenador y le permitan realizar su trabajo con la intimidad necesaria.

En este contexto, se ha destacado que el entrenador profesional debe cuidar su imagen pública y su relación con los jugadores, también profesionales, siendo importante que éstos sepan qué es lo que, verdaderamente, el entrenador espera de ellos.

También se ha dedicado tiempo al tema de la formación de los jugadores de élite, llegándose a la conclusión de que el éxito prematuro en categorías de jóvenes, no garantiza que los que destacan vayan a ser buenos jugadores profesionales.

Esta conclusión, plantea la necesidad de llevar a cabo un trabajo específico con los jugadores promesa que les permita adaptarse satisfactoriamente a las exigentes demandas del baloncesto profesional, considerando múltiples aspectos relacionados con el entrenamiento de estos jugadores y otros que van más allá de lo deportivo; en concreto, aspectos relacionados con el fortalecimiento psicológico y la madurez personal



▲ Todos los asistentes.

que deben adquirir para estar entre los mejores con un peso específico.

En definitiva, fueron cuatro días muy intensos en los que se han acometido múltiples temas interesantes para los entrenadores profesionales. Esperemos que esta iniciativa pueda tener una continuidad en próximas temporadas. □

Colaboran:



Patrocinan:



LA ENSEÑANZA EN LA FORMACION DE ENTRENADORES: UNA PERSPECTIVA

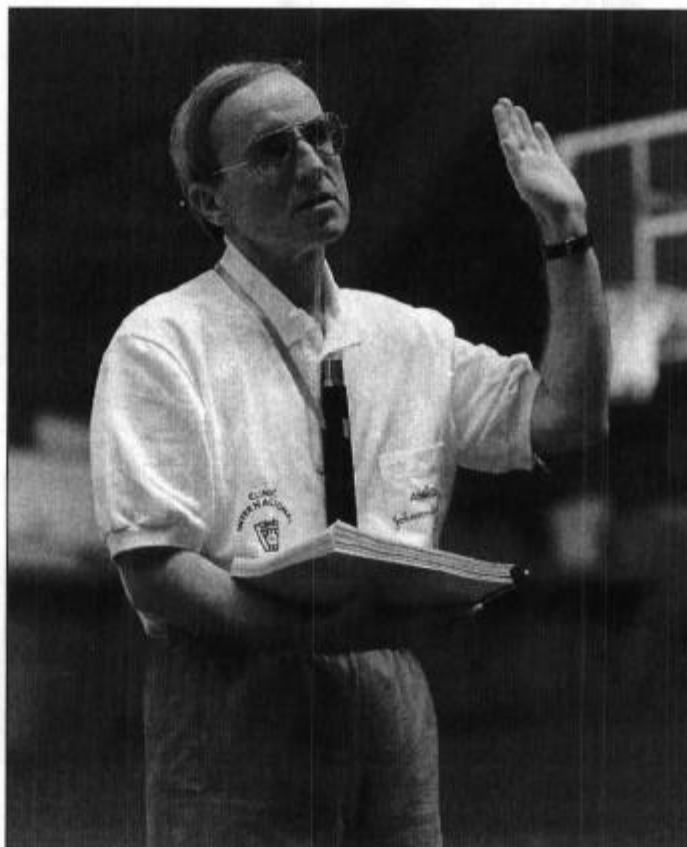
Por **CONCEPCION JIMENEZ** (Profesora de Baloncesto INEF Madrid)

Cabe la posibilidad de que un entrenador ejerza la función de profesor de Baloncesto para un grupo de entrenadores. En situaciones de Escuelas de Entrenadores, en los Cursos de Formación de Técnicos Deportivos o en Institutos de Educación Física y Facultades de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, se brindan estas circunstancias.

Es muy importante adoptar la posición del profesor y no la del entrenador porque, si bien hay elementos comunes en la enseñanza tales como planteamientos de objetivos, desarrollo de contenidos, utilización de una metodología adecuada y una evaluación del proceso, etc., hay que tener en cuenta que nuestros alumnos no son jugadores sino entrenadores en la actualidad, o futuros entrenadores.

El planteamiento que se presenta a continuación es una serie de aspectos a tener en cuenta en una circunstancia concreta como es la de impartir una docencia a entrenadores o posibles entrenadores durante un número considerable de sesiones.

Afrontamos esta docencia desde dos vertientes que son complementarias: el apartado teórico y el apartado práctico.



El componente *teórico* tiene un objetivo general y fundamental que es el de transmitir un conjunto de conocimientos necesarios para la formación de los entrenadores. Estos conocimientos no sólo se desarrollan en forma de clase magistral, donde el profesor es la parte principal, transmitiendo todos los conocimientos que el entrenador debe adquirir, sino que también se les puede ofrecer otro tipo de alternativas para la adquisición de los contenidos teóricos. Se presentan determinadas estrategias que pueden ofrecer mayores recursos al profesor de Baloncesto, así como más parti-

cipación y motivación a los alumnos-entrenadores. A modo de ejemplo se realizan las siguientes propuestas:

1 Búsqueda de referencias bibliográficas sobre un tema concreto y que los propios alumnos, orientados por el profesor, puedan debatir sobre el tema o temas específicos.

2 Reflexiones en grupo sobre determinados aspectos del tema que se expone y posterior puesta en común.

3 Elaboración de clases o entrenamientos por parte de los alumnos en función del apartado teórico que se ha expuesto. A nivel individual y colectivo.

4 Desarrollo de sistemas de juego semejantes a los que se estén desarrollando durante las sesiones.

5 Búsqueda de ejercicios y sistemas de juego de entrenadores relevantes.

6 Elaboración de un tema concreto o parte de éste de forma individual para, posteriormente, realizar puestas en común sobre dicho contenido.

7 Observación de vídeos de partidos y posteriores análisis.

8 Proyección de vídeos de conferencias o charlas impartidas por entrenadores de prestigio en torno a temas concretos del programa.

ACTIVIDAD CONSTANTE

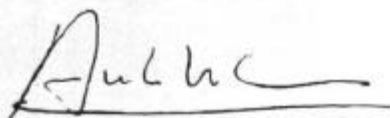
Nuestras selecciones nacionales han conseguido éxitos muy destacados por los que todos debemos felicitarlos. Sin duda, los entrenadores debemos sentirnos partícipes de tales éxitos, pues detrás de esos jugadores que han logrado los triunfos, se encuentran muchos entrenadores que, en distintos momentos de sus carreras, desde que cogieron el primer balón, han aportado sus conocimientos al proceso formativo que les ha llevado al triunfo. Y por supuesto, están los entrenadores que han dirigido a estas selecciones, cuya aportación ha resultado determinante.

La responsabilidad del entrenador en el gran engranaje del baloncesto español resulta obvia, pues su trabajo constante, y en la mayoría de los casos anónimo y desinteresado, se refleja en el progreso de los jugadores que tiene a su cargo. Por este motivo, el entrenador debe estar al día, sin conformarse sólo con obtener las titulaciones que le acreditan. El entrenador debe acceder permanentemente a las ideas de otros entrenadores para reafirmarse en lo que domina y perfeccionar aquellos aspectos que lo necesiten. No puede aislarse, no puede estancarse, no puede pensar que ya lo sabe todo.

En esta línea, la Asociación Española de Entrenadores ha vuelto a estar muy activa en este verano de tantos éxitos para el baloncesto español, organizando actividades formativas para entrenadores de base y de élite. El Clínic de Arucas, con profesores del máximo prestigio internacional, ha sido un verdadero éxito de asistencia, organización y contenidos técnicos. El Seminario para Entrenadores Profesionales, una iniciativa nueva en Europa que ha sido valorada muy favorablemente por todos los asistentes. El Forum Internacional, una actividad muy práctica que también ha sido muy apreciada en la formación del entrenador que trabaja en la base.

Como veis ahí estamos, y seguiremos estando mientras podamos ayudar a los entrenadores españoles y, de esta forma, al conjunto del baloncesto español, de cuyos éxitos nos sentimos muy orgullosos.

Recibid un cordial saludo.



ANTON M^o COMAS I COMA
Presidente A.E.E.B.

Seminario de entrenadores profesionales	Pág. 4
La enseñanza en la formación de entrenadores <i>CONCEPCION JIMENEZ</i>	Pág. 8
La capacidad de juego en el minibasket <i>MAURIZIO MONDONI</i>	Pág. 10
<i>Clínic Canarias</i>	Pág. 12
El entrenamiento de la resistencia <i>MANEL SERRABONA</i>	Pág. 15
<i>II Forum de Entrenadores</i>	Pág. 25
Como se hace un jugador en silla de ruedas <i>MANUEL MARTINEZ</i>	Pág. 29
Movimientos ofensivos de Iowa State <i>VICTOR VILLEGAS</i>	Pág. 32
Ataque a zonas <i>LLUIS FOLCH</i>	Pág. 34
Pie, deporte y verano <i>JOSE LUIS MORENO</i>	Pág. 40
La relación árbitro-entrenador y sus conflictos <i>JUAN CARLOS MITJANA</i>	Pág. 44
Entrevista con Domingo Díaz <i>JOSE MANUEL FERNANDEZ</i>	Pág. 47

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton M^o Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Coordinación técnica
Franco Pinotti

Traducción
Neus Blanch

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

Han colaborado en este número

Concepción Jiménez; Maurizio Mondoni;
Manel Serrabona; Manel Martínez Copello;
Victor Villegas; Lluís Folch; José Luis Moreno;
Juan Carlos Mitjana; José Manuel Fernández.

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: oeeb@oeeb.es
La dirección en Internet es: www.oeeb.es

Distribución
Gratuita a todos los socios

Producción gráfica
Esbós Gràfic, 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.

Seminario de Entrenadores Profesionales



▲ Javier Imbroda.

Los días 15, 16, 17 y 18 de Julio se celebró en Barcelona un **Seminario para Entrenadores Profesionales** organizado por la Asociación Española de Entrenadores, con el objetivo de abordar temas relevantes en el cometido de estos entrenadores.



▲ Sergio Scariola.

LEB o EBA y, por último, un reducido grupo de entrenadores que desempeñan otros cometidos en el baloncesto.

El Seminario incluyó diez conferencias con sus correspondientes debates, dos mesas redondas



▲ Pape Laso.

seguidas por un coloquio y dos grupos especiales de debate, uno de ellos sobre los entrenadores en la Liga ACB y otro centrado en los entrenadores profesionales en otros entornos:

Las características de esta actividad (más participativa y específica que otras actividades para entrenadores) aconsejan restringirla a un número limitado de participantes, y por ello asistieron cincuenta entrenadores en posesión del título de entrenador superior, muchos de ellos vinculados en la actualidad a equipos de la Liga ACB, otros tantos que lo han estado en temporadas anteriores, otros en equipos de las Ligas



▲ Chema Buceta y Javier Imbroda.

- ✓ Recursos humanos. Dirección de Grupo (*José M^o Buceta*).
- ✓ El entrenador ayudante (*Tifon Poch*).
- ✓ Relación del entrenador con el club y la organización profesional (*Jordi Bertomeu*).
- ✓ Nuevas tecnologías de apoyo al entrenador (*Aito García Reneses*).
- ✓ El entrenador profesional en los medios de comunicación (*Juan M^o Gavaldá*).



- ➡ ✓ Construcción de un equipo profesional (*Ettore Messina*).
- ✓ Relación del árbitro y el entrenamiento profesional (*Juan Carlos Mitjana*).
- ✓ Paso de la cantera al profesionalismo (*Javier Imbroda*).
- ✓ El entrenador profesional en el futuro (*Sergio Scariolo*).
- ✓ Proceso para la formación de jugadores (*Pepe Laso*).

▶ Mesa Redonda: La situación laboral del entrenador profesional.

▶ Mesa Redonda: El entrenador del siglo XXI.

El Seminario ha sido evaluado muy favorablemente por los participantes, destacándose, principalmente, la trascendencia y aplicabilidad de sus contenidos, así como la necesidad de que la Asociación Española de Entrenadores continúe organizando este tipo de actividades.

Principales conclusiones

Una de las principales conclusiones de este Seminario, es que el entrenador debe mejorar sus habilidades para optimizar los recursos humanos que tiene a su disposición. El entrenador profesional actual (y por supuesto el del siglo XXI) debe estar preparado para influir eficazmente en la conducta de sus jugadores, dirigir a sus ayudantes y colaboradores sacándoles del máximo partido, y trabajar en equipo en el marco de un club y una liga profesional.

Para ello es necesario que realice un entrenamiento específico, ajena a las cuestiones técnicas, que le ayude a optimizar su rendimiento como el director de recursos humanos que, ineludiblemente, debe ser el entrenador en el baloncesto profesional presente y futuro.

En esta línea, se ha señalado que es importante la incorporación de las nuevas tecnologías al trabajo del entrenador (Informativa, mejor uso del vídeo, etc.), pero siempre como apoyo a su trabajo y no como el elemento fundamental del mismo. El entrenador puede apoyarse en la tecnología como lo ha hecho anteriormente en sus ayudantes, el preparador físico, el fisioterapeuta o el médico deportivo, y como seguramente podrá hacerlo en un futuro en el psicólogo deportivo, pero no debe perder la perspectiva correcta de todas estas ayudas.

El abuso o mala utilización de cualquier ayuda (por ejemplo, un uso excesivo o inapropiado del vídeo) puede resultar contraproducente, mientras que su utilización adecuada, siempre como apoyo, ampliará las posibilidades del entrenador en la realización de su trabajo.

El papel del entrenador ayudante se considera fundamental en el baloncesto profesional actual, llegándose a la conclusión, en este Seminario, de que la figura del entrenador ayudante debe ser reconocida en los próximos acuerdos del Comité Profesional de la Asociación Española de Entrenadores con la ACB.

Asimismo, se ha destacado la importancia de que el entrenador ayudante se adapte a las competencias que, en cada caso, le permita acometer el entrenador jefe, pero sin anularse a sí mismo, aceptando la tarea de ser una fuente de ideas para aquél. También se ha señalado que el cometido de entrenador ayudante es un cometido difícil que no puede desempeñar cualquier persona, pudiendo ocurrir que un buen ayudante no sea necesariamente un buen entrenador jefe y viceversa, por lo que debe aceptarse que haya entrenadores que se especialicen como entrenadores ayudantes.

Una de las principales conclusiones de este Seminario, es que en la organización de los clubes profesionales, al igual que exist-

El abuso o mala utilización de cualquier ayuda (por ejemplo, un uso excesivo o inapropiado del vídeo) puede resultar contraproducente, mientras que su utilización adecuada, siempre como apoyo, ampliará las posibilidades del entrenador en la realización de su trabajo.

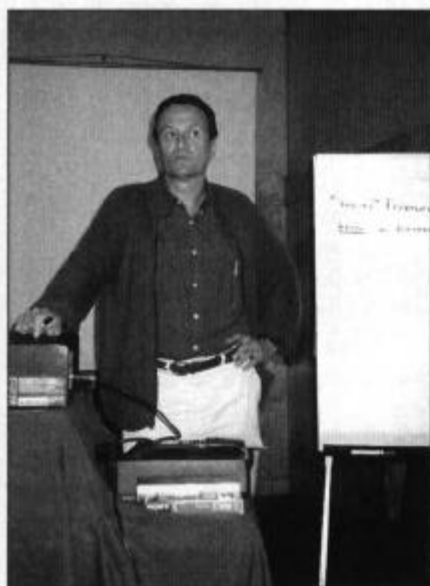
El papel del entrenador ayudante se considera fundamental en el baloncesto profesional actual, llegándose a la conclusión, en este Seminario, de que la figura del entrenador ayudante debe ser reconocida en los próximos acuerdos del Comité Profesional de la Asociación Española de Entrenadores con la ACB.

Asimismo, se ha destacado la importancia de que el entrenador ayudante se adapte a las competencias que, en cada caso, le permita acometer el entrenador jefe, pero sin anularse a sí mismo, aceptando la tarea de ser una fuente de ideas para aquél. También se ha señalado que el cometido de entrenador ayudante es un cometido difícil que no puede desempeñar cualquier persona, pudiendo ocurrir que un buen ayudante no sea necesariamente un buen entrenador jefe y viceversa, por lo que debe aceptarse que haya entrenadores que se especialicen como entrenadores ayudantes.

Una de las principales conclusiones de este Seminario, es que en la organización de los clubes profesionales, al igual que exist-



▲ Juan M. Gavaldá.



▲ Alta García Renesas.

■ ten figuras como el jefe de prensa o de marketing, es necesaria la figura del **director deportivo**. En líneas generales, el director deportivo sería la persona que se responsabilizará de los intereses deportivos del club a medio-largo plazo, con una perspectiva más global que la del entrenador jefe. Además, sería el enlace entre el club y el entrenador, pudiendo constituir un importante apoyo para éste.

Sin embargo, la experiencia de los directores deportivos en Italia, parece aconsejar que es necesario definir con precisión cuáles serían los cometidos concretos del director deportivo, cómo sería su relación con el entrenador jefe, cómo afectaría su presencia a la relación entre el entrenador jefe y el presidente o los directivos del club, qué tipo de profesional debería desempeñar este cargo, y cualquier otro aspecto que resulte relevante para que su incorporación resulte beneficiosa.

En realidad, la figura del entrenador deportivo parece muy relevante si se tiene en cuenta que, tal y como se ha planteado en este Seminario, el ámbito deportivo no puede estar desligado de los restantes ámbitos que conforman las empresas que hoy en día son los equipos y las ligas profesionales. Las decisiones deportivas repercuten en la productividad del club y de la liga profesional, y éste es un aspecto que deben tener muy en cuenta los entrenadores profesionales.

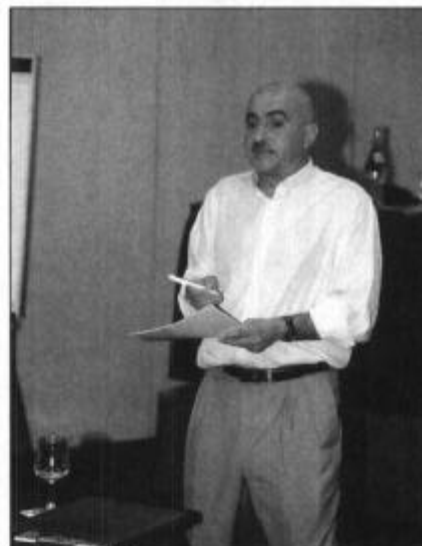
Así, el entrenador profesional debe comprender cuáles son los intereses globales de la organización a la que pertenecen, e identificarse más con éstos, pudiendo ser el director deportivo la persona que le ayude a integrarse mejor en el club.

En esta dirección, es importante que el entrenador haga partícipes a sus directivos de cuestiones deportivas que exigen decisiones responsables, como pueden ser la confianza que necesitan determinados jugadores o el rol que cada jugador debe desempeñar en el esquema de equipo. De hecho,

se considera que es conveniente un acuerdo sobre este tipo de cuestiones para que el entrenador pueda trabajar a lo largo de la temporada con el apoyo de los responsables del club.

En definitiva, el entrenador no puede ignorar la realidad de la empresa en la que trabaja y debe integrarse en ésta, aunque dentro de su parcela concreta.

En esta dirección, se ha valorado positivamente el trabajo del **Comité Profesional de la Asociación Española de Entrenadores** durante todos estos años, siendo el deseo de los participantes en este Seminario que



▲ Chema Buceta.



▲ Trifan Pach.

también puedan establecerse acuerdos laborales para los entrenadores profesionales que no trabajan en equipos de la ACB. En este sentido, se ha considerado un avance positivo que la Federación Española de Baloncesto, en la que están los repre-

sentantes de la Asociación Española de Entrenadores, reconozca la figura del entrenador al establecer la normativa sobre los avales que deben presentar los clubes.

También se ha valorado favorablemente que, a partir de ahora, el Comité Profesional de la Asociación pueda acoger a entrenadores profesionales que no entrenan en la ACB, sobre todo teniendo en cuenta que cada vez se abrirán más puertas para los entrenadores profesionales en cometidos laborales diversos. Entre ellos, se ha comentado la posibilidad de acceder a entrenar en ligas extranjeras europeas o latinoamericanas, y también la de trabajar profesionalmente en ■

9 Elaboración de trabajos abordando con profundidad algún tema relacionado con los del programa oficial.

10 Utilización de paquetes informáticos como medio para mejorar algunos aspectos relacionados con los temas del programa.

11 Detección de errores en el

desarrollo de la práctica y formas de corregirlos.

En cuanto a nivel práctico, dados los objetivos y características de los grupos, se considera necesario la realización de ejercicios de aplicación, sobre todo teniendo en cuenta que se trabaja con un número considerable de créditos por curso. Los motivos por los que es importante la práctica durante las sesiones son los siguientes:

✓ Para consolidar y afianzar los conocimientos teóricos.

✓ Para comprender mejor aquellos problemas que conlleva la ejecución y sobre todo dónde se encuentran las dificultades.

✓ Para tener un mínimo de conocimiento práctico que les ayude y aporte confianza al transmitir sus conocimientos al equipo de Baloncesto.

Sin embargo no es fácil afrontar el apartado práctico durante un curso de formación de entrenadores. Debemos tener en cuenta que enseñamos a enseñar; nuestra docencia no va dirigida a jugadores como un entrenador a su equipo,

sino a entrenadores. En ocasiones no se concibe correctamente este aspecto y se realiza un planteamiento confuso, de modo que no se debe exigir al alumno un alto nivel de ejecución, aunque sería lo ideal, puesto que para ser entrenador, no es un requisito indispensable ser un jugador de alta competición.

relacionados con:

- La diferencia existente entre sexos.
- Diferentes niveles de conocimientos y experiencia a nivel de juego.
- Distinta motivación
- Distinto nivel de implicación fuera del ámbito académico.

En función de estos aspectos también se presentan algunas estrategias que pueden ser útiles al profesor:

1) Concienciar, también, a todos los alumnos del curso que los objetivos del profesor no son que adquieran un alto grado de ejecución. Es un detalle importante puesto que determinados alumnos, sobre todo jóvenes con cierto nivel, consideran que manifestar lo buenos jugadores que son es fundamental; sin embargo la perspectiva como entrenador debe ir más lejos.

2) Fomentar que los grupos que se realicen sean lo más homogéneos posible, sobre todo cuando tienen que realizar tareas conjuntas. En ocasiones es conveniente colocar a un buen ejecutor que ayude al resto del grupo en la comprensión de los ejercicios.

3) Es importante que los alumnos más aventajados se sientan estimulados ofreciéndoles oportunidades de ampliar sus conocimientos, así como colaborando en la mejora del resto del grupo.

4) En situaciones claras de inferioridad de determinados alumnos, es importante favorecer a dichos alumnos, limitando las posibilidades de acción de los alumnos más cercanos. Por ejemplo cuando los grupos son mixtos y con diferencias notorias en cuanto al nivel de ejecución, en una situación de ataque y defensa, puede ser positivo indicar que a estos alumnos en desventaja no se les pueda "robar" el balón.

5) Orientar la práctica hacia los objetivos que pretende el profesor. Un ejemplo básico puede ser el que si estamos desarrollando el juego sin balón, eliminar el bote en el grupo que ataca para favorecer los cambios de dirección sin balón.

6) Ofrecer constantemente información sobre lo que están realizando para mejorar su actuación.

7) Mejorar las capacidades de observación de los alumnos.

8) Ofrecer a los alumnos la capacidad de detectar errores y cómo se pueden corregir.

9) Aquellos alumnos que por cuestiones físicas no pueden realizar la parte práctica, pueden colaborar en las sesiones aunque sea realizando tareas más pasivas y sobre todo ejerciendo funciones más relacionadas con el entrenador; (observación, análisis, detección de errores y corrección de los mismos). □



Existen grandes posibilidades de que el grupo a quien se dirige la enseñanza sea heterogéneo. Algunos de los porqués están

LA CAPACIDAD DE JUEGO EN EL MINIBASKET

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

El niño, a través del juego, reconstruye situaciones en las que proyecta todas las tendencias que corresponden a su realidad interior: jugando se cree libre, crea situaciones imaginarias, se enfrenta a las mismas de manera activa y las domina.

En minibasket, un niño que intenta superar al rival botando para concluir hacia canasta (1c1), no hace otra cosa que enfrentarse a una situación problemática e intentar resolverla.

Saber jugar a minibasket a los 8-9-10 años no significa ejecutar perfectamente un gesto, un movimiento o un sistema de juego, sino significa conocer:

- ✓ qué se puede hacer con el propio cuerpo en el espacio (cancha de juego) y en el tiempo;
- ✓ cuál es la canasta donde se ataca y cuál la que se defiende;
- ✓ quiénes son los compañeros de equipo;
- ✓ quiénes son los rivales;
- ✓ qué se puede hacer en ataque con el balón entre las manos;
- ✓ qué se puede hacer en ataque sin tener posesión de balón;
- ✓ qué se debe hacer en defensa sobre el poseedor del balón;
- ✓ qué se debe hacer en defensa sobre el atacante sin balón;
- ✓ cuáles son las reglas de juego.



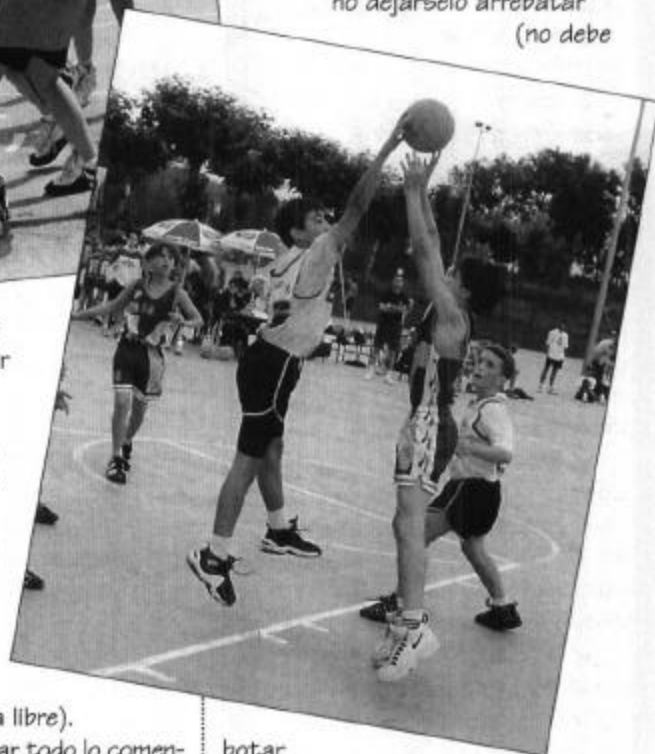
Para poder iniciar a jugar con los demás, el niño antes debe haber jugado solo (botar, tirar, botar y tirar), y después puede medirse con otro niño (1c1 de forma libre), y finalmente jugar con los demás (2c2, 3c3 de forma libre).

Para poder realizar todo lo comentado, el niño debe entender el juego en su globalidad y debe estar capacitado para conocer los movimientos que puede realizar en la cancha cuando está atacando (con o sin balón) y cuando está defendiendo.

Si todo ha sido estructurado de forma correcta, el niño pondrá

en práctica, cuando juega, "su estrategia" de juego; si, por el contrario, ha sido acostumbrado a un trabajo analítico, si ha sido corregido continuamente, no pondrá en práctica ninguna estrategia, sino que realizará únicamente lo que el instructor quiere, eliminando así totalmente su creatividad y la fantasía motora.

El niño, en ataque, debe intentar, si está en posesión del balón, no dejárselo arrebatar (no debe



botar delante del defensor), debe intentar superar al rival botando (con cambios de mano, dirección, velocidad) y avanzar hacia la canasta en la que debe anotar (entrada o parada y tiro).

Si se encuentra con dificultades debe intentar pasar el balón al

compañero desmarcado. Si, por el contrario, no está en posesión del balón, debe intentar desmarcarse para poder recibirlo (cambio de sentido, dirección, velocidad).

Si su equipo (o él mismo) pierde la posesión del balón debe enseguida cambiar de mentalidad y transformarse de atacante en defensor.

El niño, en defensa, debe intentar recuperar la posesión del balón ("atacando al equipo que ataca"), debe impedir al atacante en posesión del balón de terminar a canasta con facilidad o de efectuar un "buen pase" ("estar delante del atacante").

Debe impedir que el atacante sin balón lo reciba, y si su equipo (o él mismo) recupera el balón, debe cambiar enseguida de mentalidad y transformarse de defensor en atacante.

Todos estos aspectos no deben ser llevados al límite por el instructor a través de ejercicios analíticos, aburridos y repetitivos (con continuas correcciones), sino que se debe actuar de forma que los niños, cuando juegan, entiendan cuando es mejor botar, pasar o tirar, como deben defender sin cometer faltas inútiles o errores macroscópicos.

Hay que tener en cuenta que con 9-10 años los niños, al máximo, consiguen jugar bien 1c1, 2c2 y 3c3 de forma libre; para ellos, jugar 5c5 todavía resulta difícil dado que no saben aprovechar de la mejor manera el espacio a disposición en el que deben moverse con y sin balón.

Los niños deben tener la posibilidad, mientras juegan, de tomar decisiones, deben poder equivocarse

sin miedo a que los instructores les llamen la atención o los castiguen.

No hay que intentar "ganar enseguida" de cualquier forma,



exasperando la técnica, la especialización de los puestos, anticipando los tiempos de educación y desarrollo de las capacidades motrices (especialmente las capacidades condicionales); hay que ser pacientes y respetar los distintos ritmos y fases de aprendizaje de los niños (fase de la coordinación primaria, fase de la coordinación más depurada, fase de estabilización y de la disponibilidad variable).

Si el trabajo está bien elaborado, programado y periodizado, si los objetivos (obligatorios y optativos) están bien definidos, y si todo se verifica de forma progresiva, los resultados llegarán (pero... ¡no enseguida!).

La capacidad de juego de un niño se valora en base a requisitos psíquicos (estar seguro de sí mismo, combativo, disponer de una buena capacidad de adaptarse y de transformarse, disponer de una buena capacidad de anticipación, raciocinio), técnicos (saber jugar

con y sin balón) y tácticos (saber discernir como comportarse en ataque y en defensa).

Todo esto debe ser controlado de una forma precisa por el instructor, que debe saber utilizar métodos de enseñanza y de entrenamiento diferentes en función de los niños que dispone.

El reglamento de juego de minibasket debe ser enseñado mientras los niños juegan, y las señalizaciones deben ser entendidas por los mismos niños. Es mucho mejor educar a no cometer errores que pitir continuamente faltas y violaciones.

Es evidente que los niños no juegan para participar, sino que juegan para confrontarse y se intenta ganar, pero si se pierde y se mejora, es como si se hubiera ganado: esta es la filosofía que se debe transmitir a los niños y sobre todo a los padres.

Recopilando todos los planteamientos expuestos en éste y en nuestro anterior artículo, aconsejaría que a los 5-6 años los niños efectúen ejercicios-juegos y juegos educativos de las capacidades senso-perceptivas, de los esquemas motores y posturales, de las capacidades y habilidades motrices (especialmente las coordinativas).

A continuación, a los 7-8 años, presentación de las reglas de juego para llegar a jugar 3c3 de forma libre, y finalmente a los 9-10 años terminar jugando 5c5 de forma libre (con ideas de juego y de partido): únicamente de esta manera los niños aprenderán a jugar a minibasket divirtiéndose. □



Clínic Internacional



Canarias, el Paraíso



▲ La clausura: el presidente de la FGC, José Gilberto Moreno, el presidente de la AEEB Antón Comas y el concejal de deportes Juan Francisco Padrón.



▲ Eduardo Portela, presidente de la ACB.

Como culminación de los clínic que se han venido celebrando en años anteriores en Arucas, en la presente edición, y gracias al esfuerzo del Excelentísimo Ayuntamiento de la localidad canaria, del Gobierno Canario, del Instituto Insular de Deportes, de la FEB y de la Federación GranCanaria de Baloncesto, cuyo Presidente sr. José Gilberto Moreno ha sido el motor para llevar a buen fin el acontecimiento, la gran cita se ha convertido en el Clínic Internacional "Canarias, El Paraíso"

La preciosa población de Arucas recibió a más de 300 entrenadores provenientes de toda España y del extranjero para asistir a las charlas ofrecidas por un cartel de lujo en cuanto a conferenciantes. Ahí estaban *Don Casey*, entrenador



▲ El presidente de la Federación Gran Canaria, impulsor del clínic.



▲ La exhibición de lucha canaria.



▲ El Alcalde de Arucas, don Froilán Rodríguez.

de New Jersey Nets, y además vicepresidente de la Asociación de Entrenadores de la NBA con la que la AEEB mantiene una excelente y estrecha relación, junto con *Zeljko Obradovic*, todavía entrenador del Benetton (campeón de la Copa Saporta y subcampeón de la liga italiana), *Sergio Scariolo*, campeón de la Copa del Rey con el Tau, *Javier Imbroda*, subcampeón de la liga ACB y mejor entrenador del año 98-99, y *Domingo Díaz*, entrenador del Sandra Gran Canaria, actual campeón de la Copa Liliana Ronchetti.



▲ Un recuerdo para Chichi Creus.





▲ Todos los participantes y asistentes del clinic.



▲ Obradovic en acción.



▲ Javier Imbroda, con garra.



▲ Las lecciones de Sergio Scariolo.

Una vez más la organización, a cargo de nuestra Asociación, estuvo a la altura de las circunstancias, y las charlas de los conferenciantes tuvieron un alto contenido técnico.

Es digno de destacar las actividades paralelas al clinic de Arucas como la exhibición de lucha canaria que pudieron presenciar todos los participantes al acontecimiento deportivo; o como la presencia de Chichi Creus, que participó en un acto paralelo de promoción del baloncesto en un campus organizado por la Federación de Gran Canaria, al igual que los árbitros ACB Miguelo Betancor y Juan Carlos Arteaga.

Hay que destacar también como Don Casey fue el invitado de honor de una cena con todos los veteranos del basket grancañario, acto en el que tuvo la gentileza de ofrecer unas palabras de amistad y agradecimiento.

Destacar también como en la inauguración del Clínic Internacional estuvo presente el alcalde de Arucas, sr. Froilán Rodríguez, además del presidente de la ACB, sr. Eduardo Portela, del presidente de la Federación Gran Canaria, sr. José G. Moreno, y el presidente de la AEEB, sr. Anton Comas.

Cerró el acontecimiento el concejal de deportes de Arucas, sr. Juan Francisco Padrón. □



▲ Don Casey, la experiencia de la NBA.



▲ Domingo Díaz, la voz del basket femenino.

Patrocina:





Barcelona Plaza Hotel

Plaza España, 6-8
Tel. (93) 426 26 00 • Fax (93) 426 04 00
08014 • Barcelona



CENTRAL DE RESERVAS: 900/30 10 78

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

EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

Por **MANEL SERRABONA** (Preparador Físico Joventut. Licenciado en INEF)

1 JUSTIFICACION DE LA ESTRUCTURA DE RESISTENCIA EN EL BALONCESTO

En baloncesto el significado de resistencia no viene determinado por un grado de prestación física importante como en deportes cíclicos (atletismo, natación,...). En el baloncesto, y en los deportes colectivos, no es vital poseer unos valores elevados de resistencia para alcanzar un alto nivel de rendimiento deportivo.

El jugador de baloncesto debe tener un nivel suficiente de resistencia general para que el gesto técnico no se distorsione a lo largo de la competición. Por tanto, los niveles de resistencia deben permitir el mantenimiento de una intensidad variable de carga durante el tiempo de partido. También debe buscar la recuperación rápida entre las fases variables de esfuerzo y descanso. Por otro lado, el entrenamiento de la resistencia debe estar enfocado al objetivo de aumentar la capacidad de soportar las cargas técnico-tácticas del entrenamiento y/o la competición.

Podemos justificar la estructura de resistencia del baloncesto en relación a diferentes parámetros:

a) *En relación al volumen de la musculatura implicada.*

Existen dos tipos de resistencia en relación con el volumen de la musculatura implicada, la resistencia general y la resistencia local. La primera implica a más de 1/7 parte de la musculatura esquelética, y está limitada por el sistema cardiovascular respiratorio (VO_2) y el aprovechamiento periférico del oxígeno. Mientras tanto, la resistencia local implica menos de 1/7 parte de la masa muscular, y se ve determinada por la fuerza especial, la capacidad

anaeróbica, la resistencia a la velocidad y a la fuerza explosiva, así como por la coordinación neuromuscular específica (técnica). Debe tenerse en consideración que la resistencia muscular general puede influenciar de diversas maneras, limitando o desarrollando la resistencia local.

En baloncesto la resistencia muscular general es importante en cuanto que determina el ritmo al que el jugador puede disputar la competición. Así por ejemplo, sabemos por estudios realizados que un jugador de baloncesto está en capacidad para realizar las acciones técnico-tácticas determinadas en competición dentro de una cadencia de juego óptima a partir de un VO_2 máx. de 50 ml/kg/min (Eccleche, 1984). Este parámetro varía en función de la posición ocupada por el jugador en el terreno de juego, pero nunca será inferior a este dato presentado. En este sentido, unos niveles bajos de resistencia muscular general pueden repercutir negativamente a nivel local interfiriendo en las diversas acciones técnicas efectuadas por el jugador durante el transcurso del partido.

La resistencia muscular local tiene una importancia relativa en baloncesto. Es cierto que existen situaciones donde se da una posición forzada y no natural como la posición defensiva. En este caso específico, el músculo cuádriceps se ve ampliamente solicitado por lo que debe entrenarse adecuadamente a nivel de resistencia a la fuerza. También existen casos más concretos como en situaciones continuas de rebote en donde los músculos cuádriceps y sóleo están requeridos a nivel de resistencia a la

fuerza explosiva. Sin embargo, dejando de lado estas situaciones concretas, en baloncesto es la resistencia muscular general la que más debe desarrollarse.

b) *En relación a la forma de obtener la energía muscular.*

Respecto al modo de obtención de energía los autores revisados coinciden en que el baloncesto es un deporte que utiliza una fuente energética mixta, es decir donde se dan los tres procesos metabólicos (aeróbico, anaeróbico láctico y anaeróbico aláctico).

La mayoría de autores consultados coinciden en que el baloncesto desarrolla un trabajo mixto con predominio de la vía aeróbica y anaeróbica aláctica, en donde la glicólisis láctica está poco solicitada. (Dalmonte, A. 1987, Colli, R. y Fuina, M. 1987, Grosgeorge, B. y Bateau, P. 1988).

Existen ciertas consideraciones dignas de comentar:

◆ Dalmonte, A. (1987) ha revisado partidos entre equipos masculinos de grado alto, medio y bajo. En su investigación observa que la frecuencia cardiaca media durante el juego es elevada y presenta un comportamiento intermitente, ampliamente justificado por el tiempo de juego, generalmente breve y con pausas igualmente breves. Las F.C. más elevadas se observan, por orden decreciente, en el salto en suspensión, en el avance rápido con balón y en el uno contra uno con balón. Este autor llega a la conclusión que el baloncesto es una actividad de tipo aeróbico-anaeróbico alternado. El jugador posee una aceptable potencia aeróbica y una excelente potencia anaeróbica aláctica. Tiene una gran potencia muscular y ➡

una buena capacidad para obtener energía, principalmente a partir del metabolismo anaeróbico, esta cualidad se acompaña generalmente de una potencia aeróbica de medio nivel.

◆ Colli, R. y Faina, M. (1987) realizan una investigación sobre 11 partidos de la liga italiana llegando a ciertos resultados. A partir de estos datos, para ellos un aspecto determinante en la preparación del jugador de baloncesto, es su máxima potencia anaeróbica-aláctica. La bioenergética indica que este proceso es muy importante en la preparación del jugador, ya que aparte de algunas fases de juego fundamentalmente aeróbicas, permite acciones rapidísimas. Para los autores parece claro que el jugador de baloncesto utiliza la fuente energética anaeróbica aláctica, ya sea por los tiempos de pausa que el partido permite, o por la variabilidad de las acciones, ya que después de un contraataque se suelen dar situaciones en las que el jugador puede bajar a su campo a un ritmo aeróbico, lo que le permite recuperar las reservas en el sistema anaeróbico-aláctico.

Esto se confirma indirectamente por la escasa presencia de ácido láctico en la sangre del jugador durante la competición, signo evidente de una escasa utilización de este mecanismo energético. En definitiva, el tipo de acciones son muy rápidas y después preferentemente aeróbicas, aunque también implican el mecanismo anaeróbico láctico, pero no como un aspecto limitante en la prestación.

◆ Para Grosgeorge, B. y Bateau, P. (1988) en baloncesto, la energía de origen anaeróbica aláctica juega un papel importante en las aceleraciones, los cambios de dirección, los arranques y las frenadas. La potencia y la capacidad de este sistema son decisivos para aventajar al adversario. La duración de los esfuerzos de intensidad máxima no excede de los 4-5" durante el juego por lo que no provoca el agotamiento

total de esta fuente energética. Los periodos de recuperación son en general inmediatamente posteriores a aceleraciones muy fuertes; así, se vuelve a bajar de forma repetida a un régimen aeróbico permitiendo reconstruir las reservas de este sistema. La evolución del metabolismo anaeróbico láctico no se da salvo en periodos de pressing muy ensayados en jugadores entrenados. La relación producción-consumo-metabolización es prácticamente estable, por lo que podemos decir que la glicólisis láctica está poco solicitada.

Para nosotros la resistencia en relación a la forma de obtener la energía muscular viene definida de la siguiente manera:

Durante el desarrollo de un partido de baloncesto los procesos aeróbico, anaeróbico láctico y anaeróbico aláctico se establecen simultáneamente siendo la predominancia de una vía sobre otra en base a las diferencias Individuales (antropométricas, fisiológicas, psicológicas y técnico-táctica individual), la táctica colectiva que establezca el entrenador y las características de la competición.

Diremos que el baloncesto es una actividad preferentemente de sollicitación mixta aeróbica-anaeróbica alternada.

c) En relación con la forma de trabajo de la musculatura esquelética.

En relación a la forma de trabajo de la musculatura esquelética, podemos distinguir la resistencia dinámica y la resistencia estática. La resistencia dinámica se relaciona con el trabajo en movimiento, por tanto queda garantizada una mayor participación aeróbica. Mientras tanto, la resistencia estática se basa en un esfuerzo estático que provoca una reducción del riego sanguíneo a nivel capilar y también de la aportación de oxígeno debido a la presión interna del músculo. La resistencia estática puede tener un carácter

aeróbico o anaeróbico en función de la tensión muscular.

En baloncesto prevalece un tipo de resistencia dinámica durante la competición. No obstante, se dan situaciones de juego como la realización de un bloqueo, ganar la posición en el poste bajo,... que exigen puntualmente de la resistencia estática en un nivel anaeróbico. La posición defensiva o la posición básica (en espera del rebote o de un pase) tienen componentes, respecto al tren inferior - sobre todo el cuádriceps - de resistencia estática, pero a un nivel aeróbico.

a) En relación al tiempo de duración del esfuerzo.

En función de la duración de la actividad competitiva algunos autores (Harre, 1987; Zintl, 1991) distinguen el desarrollo de la resistencia en Resistencia de Corta Duración (RCD), de Media Duración (RMD) o de Larga Duración (RLD), (ver cuadro 1).

Cuadro 1

RCD	RMD	RLD
35s - 2'	2' - 10'	I 10' - 35'
		II 35' - 90'
		III 90' - 6h
		IV > 6h

En baloncesto, esta clasificación no es de utilidad directa. Aunque prevalece, debido a la reglamentación, un tipo de resistencia de larga duración (RLD) de tipo II (35' - 90'), hemos de tener en cuenta que la variabilidad de las cargas durante la competición no deja que exista una posible comparación, por ejemplo con una carrera de 10.000 mts en atletismo.

En baloncesto, como en los deportes colectivos, el reglamento tiene mucha incidencia respecto al tiempo de duración del esfuerzo. Sin duda, la composición del reglamento de baloncesto condiciona los tiempos de participación y de pausa. A este respecto, para realizar un correcto estudio para el entrenamiento de la resistencia, hay que

conéctate

www.liga-acb.es

Web Oficial ACB

Jornada Virtual

Plantillas

Estadísticas

Próximas Jornadas

Galería de Fotos

Enciclopedia ACB

Urbe

Liga Global



➔ determinar los tiempos de esfuerzo-descanso existentes durante la competición. Dalmonte (1987) ha revisado partidos entre equipos masculinos de grado alto, medio y bajo. Mediante el análisis del tiempo de juego y de pausa de 12 jugadas filmadas observa que el 16% de las acciones duran 20 seg. o menos y que son poquísimas las acciones de duración superior a los 60 seg. Resulta interesante resaltar que, para este autor, los tiempos de pausa referidos al equipo entero y no a un solo jugador, se superponen a los de juego.

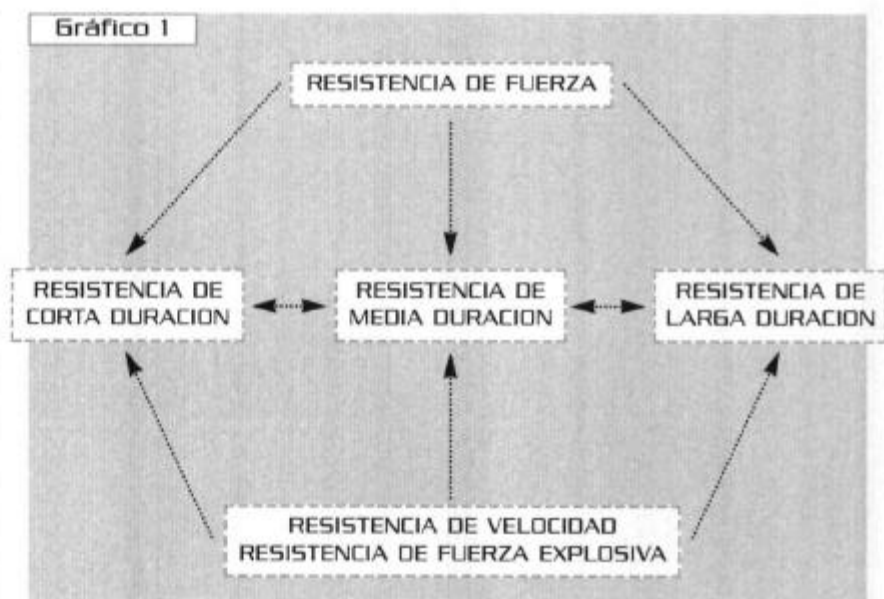
Por otro lado, Colli y Faina (1987) concretan que existe un tiempo de actividad medio que no excede de los 40 segundos, siendo las secuencias de juego más importante las comprendidas entre los periodos de 11 a 40 segundos, y que hay un tiempo de recuperación medio que va desde los 20" a los 90" lo cual permite al jugador recuperarse entre una acción máxima y otra.

Por consiguiente, podemos afirmar que existe una concordancia entre los tiempos de pausa y de recuperación. Para acciones comprendidas entre 40-60 segundos, la pausa gira en torno a los 30 segundos (relación 1/2), mientras que para los tiempos de participación que superan el minuto, la pausa tiende a acercarse a los dos minutos.

e) En relación con la forma de intervención con otras capacidades condicionales.

La resistencia en baloncesto, como en otros deportes, guarda relación directa con las otras capacidades condicionales (fuerza y velocidad) interrelacionándose durante el transcurso de la actividad. Tenemos que tener en cuenta la existencia de las siguientes relaciones entre las capacidades condicionales (Tomado de Navarro Valdivieso, F. 1996) (ver gráfico 1).

En el baloncesto, se requiere de una elevada resistencia a la velocidad de movimiento y de reacción y de resistencia a la fuerza explosiva.



f) En relación con situaciones típicas de carga.

El baloncesto, según Zintl (1991), está encuadrado dentro del grupo de referencia de resistencia de juego. Este tipo de resistencia se distingue por un aguante a la fatiga en condiciones de juego colectivo donde las situaciones de trabajo no están estandarizadas y son muy variables.

Las características principales son:

- La repetición de fases de corta duración a máxima intensidad.
- Descansos de recuperación variable.
- Elevado volumen de carga dentro de la actividad competitiva.
- Requiere tanto de los procesos aeróbicos como anaeróbicos.
- Requiere de resistencia al cansancio sensorial y emocional.

En definitiva para realizar una correcta planificación del entrenamiento y desarrollo de la resistencia hay que atender a la especificidad del juego por lo que se deben analizar previamente todas los parámetros comentados. El baloncesto requiere de una resistencia de cargas variables (resistencia de juego) en donde existen varios factores a analizar tales como la edad, el nivel y la posición que ocupa el jugador en el terreno de juego, el estilo de juego

del equipo, los tiempos de participación y de pausa, el número de acciones consecutivas realizadas y el modo predominante de obtención de energía.

2 METODOS DE ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA EN BALONCESTO

a) Determinación del tipo de resistencia en baloncesto.

La resistencia enfoca desde un punto de vista metodológico puede diferenciarse en dos formas: resistencia de base y resistencia específica, las cuales a su vez distinguen entre diversos tipos (Zintl, 1991) (ver cuadro 2).

De manera más extensa podemos observar que la resistencia de base se desarrolla en diferentes aspectos (ver cuadro 3).

Para el desarrollo de la resistencia de base establecemos unos niveles de esfuerzo (Tomado de Navarro Valdivieso, F. 1996) (ver cuadro 4).

La resistencia específica también ofrece una serie de características fundamentales (ver cuadro 5).

Después de presentar los esquemas anteriores y tras analizar la estructura de resistencia funcional del baloncesto en el punto 1 podemos decir que el entrenamiento y desarrollo de la resistencia tiene par-

Cuadro 2

FORMAS	CARACTERISTICAS	TIPOS
Resistencia de base (RB)	Carácter básico para desarrollar otras capacidades	Resistencia de base I (RB I) ● Resistencia básica independiente de la modalidad deportiva (ejercicios generales) Resistencia de base II (RB II) ● Resistencia básica relacionada con la modalidad deportiva (ejercicios específicos) Resistencia de base acíclica (RB ac.) ● Resistencia en deportes colectivos con cambios acíclicos de la carga.
Resistencia específica (RE)	Enfocada en la estructura de cargas específicas de cada modalidad.	● Resistencia de corta duración (RCD) (35' - 2')
		● Resistencia de media duración (RMD) (2' - 10')
		● Resistencia Larga duración I (RLD I) (10' - 35')
		● Resistencia Larga duración II (RLD II) (35' - 90')
		● Resistencia Larga duración III (RLD III) (90' - 6h)
		● Resistencia Larga duración IV (RLD IV) (> 6h)

sitúa en un nivel de desarrollo Y, es decir en el nivel de transición aeróbico-anaeróbico (>70% del VO₂ máx; F.C.: 180 p/min; lactato = 3 - 7 mmol/l).

El método continuo extensivo se utiliza con precaución enfocándose como mantenimiento y/o recuperación de la condición física, debido a su posible repercusión negativa en la estructura de las fibras ff.

El método interválico corto se utiliza en forma de circuitos incluyendo ejercicios específicos del baloncesto (desplazamientos defensivos, lanzamientos a canasta, rebotes, recepciones, ...).

Para el entrenamiento y desarrollo de la resistencia específica en el baloncesto utilizamos un enfoque continuo de retroalimentación de datos. Es decir, partien-

particularidades que le son propias. El entrenamiento de la resistencia específica viene determinado en función del análisis de los jugadores (edad, experiencia, nivel,...), la competición y el estilo de juego del equipo. Por otro lado, el entrenamiento de la resistencia de base tiene una especial relevancia referente a la mejora de: *la resistencia de base acíclica.*

b) Métodos de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia.

Para el desarrollo de la resistencia de base acíclica es conveniente la utilización de los métodos siguientes (ver cuadro 6).

En el método continuo variable los ejercicios siempre guardaran

Cuadro 3

Resistencia de base I (RB I)	Resistencia de base II (RB II)	Resistencia de base acíclica (RB ac.)
● Resistencia aeróbica general en un nivel de cargas de mediana intensidad. ● Capacidad aeróbica media (VO ₂ máx. entre 45 - 55 ml/kg/min.). ● Uso económico de esa capacidad (nivel UAN entre 70 - 75% del VO ₂ máx.). ● Situación estable del metabolismo aeróbico (valores de LA < 3 mmol/l) ● Ejercicios variados y globales	● Resistencia aeróbica general a un nivel submáximo. ● Elevada capacidad aeróbica (VO ₂ máx > 60 ml/kg/min.). ● Aprovechamiento óptimo de ésta capacidad (75 - 80% de VO ₂ máx.). ● Metabolismo mixto aeróbico-anaeróbico (LA de 4-6 mmol/l) ● Ejercicios específicos.	● Resistencia aeróbica general con cargas de intensidad media o submáxima y cambio interválico de cargas. ● Capacidad mayoritariamente aeróbica (VO ₂ máx. entre 55 - 60 ml/kg/min). ● Cambio constante de metabolismo mixto aeróbico-anaeróbico (LA de 6-8 mmol/l). ● Alternancia de las formas de movimiento.

Cuadro 4

NIVEL DE ESFUERZO	CRITERIOS DE CARGA
Básico	60 - 70% del mejor rendimiento en la distancia (= 50 - 70% del VO ₂ máx); FC: 130 - 150 p/min; Lactato < 2 mmol/l.
De desarrollo I y II	70 - 90% del mejor rendimiento en la distancia (>70% del VO ₂ máx); FC: 160 - 180 p/min; Lactato = 3 - 7 mmol/l.
Limite	95 - 100% del mejor rendimiento en la distancia (= 100% del VO ₂ máx); FC: 180 - 200 p/min; Lactato < 7 mmol/l.

estrecha relación con los movimientos técnicos efectuados en competición. Los gestos serán de carácter cíclico y se do de que el entrenamiento de base acíclico se presenta como fundamental, realizamos controles periódicos en competición o en el transcurso del entrenamiento sobre los componentes de la resistencia que más nos interese analizar. En función de la planificación/programación, del estilo de juego del equipo y del nivel en que se encuentra el jugador respecto a esa capacidad y los valores estandarizados de referencia planteamos un tipo de

Cuadro 5

	RCD	RMD	RLD I	RLD II	RLD III	RLD IV
Límites temporales	35' - 2'	2' - 10'	10' - 35'	35' - 90'	90' - 6h	> 6h
Sistema motor	Predominio de fibras Ft (en función de la especialidad deportiva)	Predominio de fibras Ft (en función de la especialidad deportiva)	Predominio de fibras St (60% - 70%)	Predominio de fibras St (70% - 80%)	Predominio de fibras St (75% - 90%)	Predominio de fibras St (+80%)
Bases energéticas de rendimiento	ATP. Creatinfosfato Glucógeno muscular	Creatinfosfato y glucógeno Glucosa en sangre liberada de los depósitos de glucógeno del hígado	Glucógeno muscular y glucógeno hepático Lactato: 10-14 mmol/l. Carbohidratos	Glucógeno muscular, hepático y ácidos grasos Lactato, 10 mmol/l Carbohidratos (80%) y grasas (20%)	Ácidos grasos. Suministro de líquidos, electrolitos (cloruro sódico) y alimentos.	Ácidos grasos, proteínas Suministro de líquidos, electrolitos y alimentos. Aumento de cortisol
Bases cardiovasc. de rendimiento	Potencia glucolítica Capacidad glucolítica Potencia aeróbica	Potencia aeróbica Capacidad aeróbica Eficencia aeróbica	F.C.: 185-200 p/m. VO ₂ máx: 90%-95%	F.C.: 180-190 p/m. VO ₂ máx: 85% - 90%	F.C.: 140-170 p/m. VO ₂ máx. (95%) Elevada capilarización	F.C.: 120-150 p/m. VO ₂ máx.: 50% - 60% Año volumen sistólico
Factores decisivos	Potencia anaeróbica aláctica-láctica Capacidad de amortiguación	Capacidad aeróbica general y periférica Niveles de glucógeno muscular	Capacidad aeróbica Nivel de umbral anaeróbico Tolerancia a la acidez frente a valores medios de lactato Depósitos de glucógeno muscular y hepático	Nivel de umbral anaeróbico (80% - 85% del VO ₂ máx. Depósitos de glucógeno muscular y hepático Importancia en la oxidación de las grasas y en la intervención del metabolismo proteico	Nivel de umbral anaeróbico (85% - 90% VO ₂ máx.) Oxidación de grasas Depósitos de glucógeno y gluconeogénesis Termorregulación Balance acuático-electrolítico	Metabolismo lipídico Resistencia del tejido ligamentoso tendinoso. Suministro continuo de alimentos y líquidos Termorregulación Balance acuático-electrolítico

Cuadro 6

Métodos para el desarrollo de la resistencia de base acíclica

- Método continuo variable
- Método interválico intensivo corto
- Método interválico intensivo muy corto

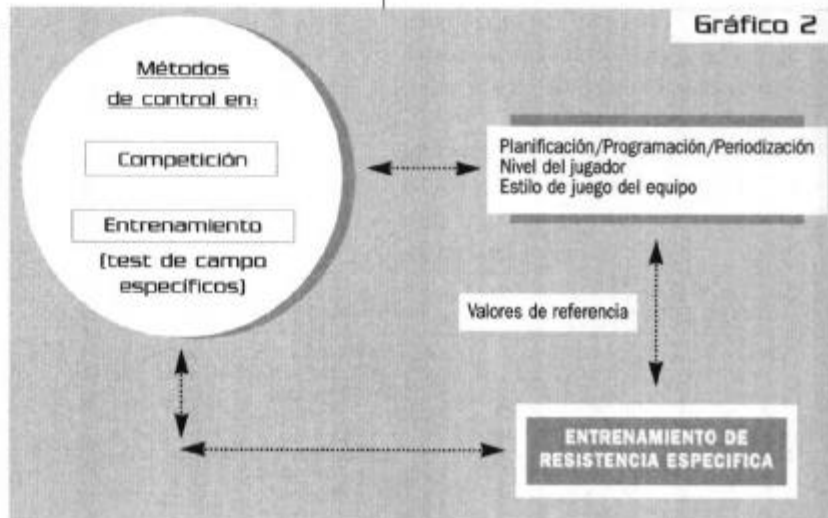
entrenamiento u otro. De esta forma, se establece un sistema abierto donde el feedback directo que se ofrece es fundamental (ver gráfico 2).

A partir de aquí, utilizamos las zonas de intensidad o de carga (Volkov, 1988-90) para definir las variables de los ejercicios de forma integrada o análitica en el entrenamiento (ver cuadro 7).

EJEMPLOS PRACTICOS

- 1) Métodos continuos

Gráfico 2



a) Método continuo intensivo.
En pista de atletismo se divide al equipo en dos grupos (por posicio-

nes específicas y niveles de resistencia). Se busca la mejora del VO₂ máximo, el aprovechamiento del

TÍTULO PROPIO DE EXPERTO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

II Promoción
Diciembre, 1999-Julio, 2000

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

ESTOS ESTUDIOS SE PUEDEN REALIZAR COMPLETAMENTE A DISTANCIA

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

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

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



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

V Promoción (Diciembre, 1999 - Septiembre, 2001)

ESTUDIOS A DISTANCIA, DIRIGIDOS A LICENCIADOS UNIVERSITARIOS

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

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

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

Cuadro 7

Zonas carga	Componente biomotora	Lactato sanguíneo	Frecuencia cardiaca	Velocidad	Tiempo de trabajo min: seg	Densidad	Métodos de entrenamiento
V	Capacidades de velocidad			Máximo Submáximo	0:10 0:20	1/15 1/15	Repetición Interválico Control del tiempo
IV	Resistencia anaeróbica	8-Máx.	180-Máx.	Submáximo Alta	0:30 - 1:00 0:30 - 1:00 0:30 - 1:00	1/3 1/2 1/1	Repetición Interválico Continuo variable Control de tiempo
III	Resistencia específica	4-8	160-180	Submáximo Alta Media	5-10 30-70 30-60 2:00-6:00	1/1 1/1,5 1/0,3 1/0,5	Interválico Continuo uniforme Continuo variable Control de tiempo
II	Resistencia básica	2-4	130-160	Media Ligera	10:00 - 30:00	1/0,3	Continuo uniforme Interválico variable
I	Regeneración relajación	1-2	90-130	Baja	5:00 - 20:00		Continuo uniforme

Gráfico 3

VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
Serie	Duración	% velocidad de competición	F.C.	Descanso entre series	Descanso entre repeticiones
2	15'	90%	180	3'	—

glucógeno en aerobiosis y, de forma secundaria, la mejora del umbral anaeróbico. (Gráfico 3).

b) Método continuo variable: en un campo de baloncesto se realizan combinados ejercicios de carrera continua (60%) con ejercicios de baloncesto en las diagonales (90% - 95%); desplazamientos defensivos, salida sprint + parada de salto,

realizamos un ejercicio de pase y tiro a todo el campo por parejas. El objetivo del ejercicio es aumentar la capacidad aeróbica a partir del factor periférico. Por otro lado, se entrena

Gráfico 4

VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
Serie	Duración	% velocidad de competición	F.C.	Descanso entre series	Descanso entre repeticiones
1	30	60-95%	160-180	—	—

parada de salto + salida cruzada. (Gráfico 4).

Gráfico 5

VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
Serie	Repeticiones	% velocidad de competición	F.C.	Descanso entre series	Descanso entre repeticiones
3-4	3-5	90%	190	10'	3'

✓ 2) Métodos fraccionados.

a) Método de repeticiones largo (2'-3'):

loncesto mide 28 mts se cuenta que seis entradas a canasta (ida-vuelta-ida-vuelta-ida-vuelta) es 1 repetición. Se aplican las siguientes variables para desarrollar la tolerancia a la acidez (potencia anaeróbica glucolítica). (Gráfico 5).

b) Método de repeticiones medio (45" - 60"). (Gráfico 6).

En el descanso entre series y

Gráfico 6

VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
Serie	Repeticiones	% velocidad de competición	F.C.	Descanso entre series	Descanso entre repeticiones
4-5	4-6	90%	190	10'	3'

la compensación láctica.

Se divide el equipo de baloncesto en

grupos de tres jugadores del mismo o parecido nivel de resistencia. A través de pases en movimiento (trenzas)

a lo largo del campo de baloncesto y sabiendo que el campo de ba-

repeticiones se aprovecha para entrenar lanzamientos a canasta.

c) Método de repeticiones corto (20"-30"): con el mismo ejercicio pero variando los tiempos de participación por reducción de la distancia (ida-vuelta, ida-vuelta) buscamos el objetivo de mejorar la producción de lactato. (Gráfico 7).

d) Método interválico extensivo medio (1'-3'): realizamos el mismo ejercicio con el objetivo de desarrollar la capacidad aeróbica a nivel del sistema cardiovascular y de un aumento de la capilarización. Introducimos diferentes variables de entrenamiento. (Gráfico 8).

➔ e) Método Interválico extensivo largo: se divide al equipo en dos grupos de seis (posiciones específicas y niveles de resistencia) y se realizan entradas a canasta. Se delimita el recorrido a partir de unos conos situados en la mitad del campo que se

deben pasar por detrás. El objetivo es un aumento de la capacidad aeróbica a través del factor periférico, conseguir una mayor capilarización y entrenar la compensación láctica. (Gráfico 9).

✓ 3) Métodos de competición y de control

a) Método competitivo con distancias superiores (5%-10%): realizamos un ejercicio donde se produce una situación de contraataque 3c0 y de 2c1. Se busca el desarrollo de la capacidad anaeróbica (tolerancia láctica). (Gráfico 10).

Gráfico 10

VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
Series	Repeticiones	% velocidad de competición	F.C.	Descanso entre series	Descanso entre repeticiones
3-4	3-4	95%	—	—	—

b) Método competitivo con distancias inferiores (5-10%): realizamos el mismo ejercicio que anteriormente (situación de 3c0) pero situamos a dos defensores a fin de implicar situaciones tácticas. A los jugadores atacantes les hacemos salir de la prolongación de la línea de tiros libres de su campo (- 5%). Se siguen las siguientes variables. (Gráfico 11).

3 TESTS APLICADOS PARA EL CONTROL DE LA RESISTENCIA EN EL BALONCESTO

El baloncesto es un deporte de equipo que comporta un tipo de resistencia mixto aeróbico-anaeróbico aláctico con ligeras interven-

ciones lácticas. Uno de los parámetros a valorar, tal y como hemos analizado, es la interrelación existente entre los componentes condicionales de resistencia y de fuerza. Otra de las características del baloncesto es la implicación de un gran número de gestos técnico-tácticos. Por tanto, hemos de aislar la valoración de las capacidades condicionales principales, la valoración y seguimiento de las capacidades coordinativas y la interrelación entre ambas en una situación determinada (ver cuadro 8).

Los tests que se escogen para realizar el seguimiento del deportista depende de lo que queremos medir. Las manifestaciones de las capacidades valoradas nos lo da el análisis del deporte. Así, el control de los niveles de la fuerza, la velocidad, la técnica o la relación entre diferentes cualidades, debe estar relacionada

con las manifestaciones de resistencia que más se producen en el baloncesto (ver cuadro 9).

Durante el entrenamiento y en competición se medirán diferentes parámetros según el aspecto que nos interese valorar dados los factores limitantes establecidos (ver cuadro 10 y 11).

Gráfico 7

VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
Series	Repeticiones	% velocidad de competición	F.C.	Descanso entre series	Descanso entre repeticiones
4-6	6-9	95%	180	6'-8'	30" - 45"

Gráfico 8

VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
Series	Repeticiones	% velocidad de competición	F.C.	Descanso entre series	Descanso entre repeticiones
2	12-16	70%	160	2'	15"

Gráfico 9

VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
Series	Duración	% velocidad de competición	F.C.	Descanso entre series	Descanso entre repeticiones
6-10	2'-15'	70-85%	165	2'-5'	3'

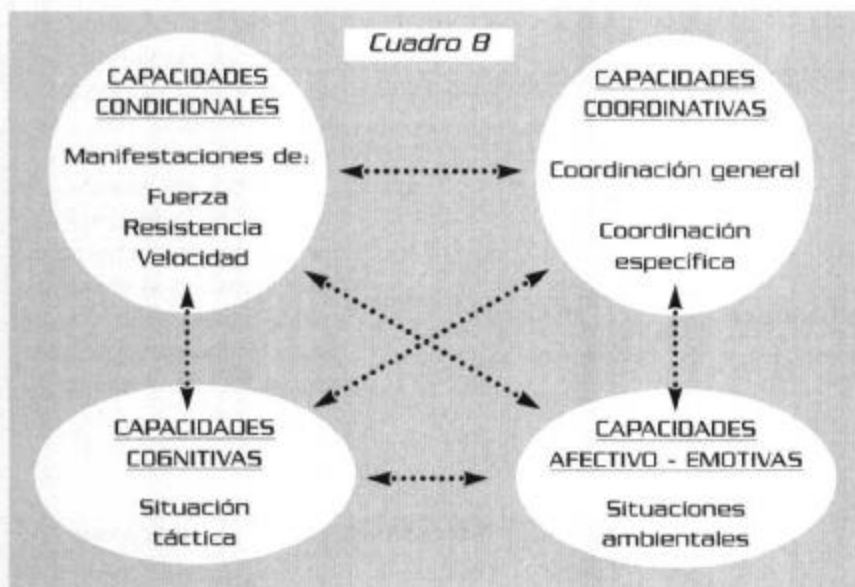
● 1) El CMJ con plataforma de fuerza: en plataforma de Bosco se realiza salto vertical (CMJ). Este test nos permite determinar el nivel de potencia anaeróbica aláctica, de fuerza explosiva, la capacidad de reclutamiento y la expresión elevada de fibras FT, utilización de energía elástica y coordinación intra e intermuscular.

● 2) El CMJ continuo de 5" en plataforma de fuerza: en plataforma de Bosco se realizan saltos verticales (CMJ) durante 5". Este control nos permite conocer la potencia anaeróbica aláctica, la capacidad de resistencia a la fuerza explosiva, la capacidad de desarrollar potencia mecánica (velocidad de utilización de fosfágenos y glucolíticos), la capacidad elástica del músculo y la coordinación inter e intramuscular.

Gráfico 11

VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
Series	Repeticiones	% velocidad de competición	F.C.	Descanso entre series	Descanso entre repeticiones
4	3-4	100%	—	—	—

● 3) Carrera adaptada con balón (28 mts): el jugador se sitúa con balón en posición de arrancada y a la señal visual se desplaza ➔



tes juntando al equipo en grupos de tres jugadores del mismo nivel. Se ejecutan trenzas y en función del número de jugadores que acaban la prueba se acaba botando y/o corriendo normal.

Aparte de estos tests/controles se pueden realizar tests específicos de campo en función del interés de análisis de la interrelación de las capacidades que más nos interese analizar junto con las capacidades coordinativas específicas, las capacidades cognitivas y/o las capacidades afectivo-emotivas.

También, y aparte, sería recomendable que cada jugador escribiese su propio diario de entrenamiento donde recoger parámetros

botando hasta realizar una entrada en el campo contrario. Este test nos permite conocer la potencia anaeróbica aláctica (Pcr).

● 4) Adaptación del test de Treffene al baloncesto (determinación del UAN): el jugador realiza 15 desplazamientos al campo de baloncesto (28 mts, de línea de fondo a línea de fondo) a velocidad submáxima y se registra la F.C. a través de pulsómetro, lo cual nos permite reconocer el UAN.

Se puede realizar una variante juntando al equipo en grupos de tres jugadores del mismo nivel. El test consiste en realizar el mismo recorrido (15 rep x 28 mts), pero los jugadores se desplazan pasándose el balón.

● 5) Adaptación del test de la Course Navette (conocimiento del VO_2 máx.): el jugador corre de lado a lado del campo de baloncesto (28 mts, de línea de fondo a línea de fondo) al ritmo que marca la cinta magnetofónica. Se registra la F.C. a través de pulsómetro y el lactato. El

Cuadro 9

Componentes principales interrelacionados	Subcomponentes	Tests de control
FUERZA	Fuerza explosiva Resistencia fuerza explosiva	CMJ CMJ 5"
RESISTENCIA	Umbral anaeróbico Consumo máximo de oxígeno Potencia y capacidad anaeróbica aláctica	Adaptación test de Treffene Adaptación test de C.N. CMJ Carrera adaptada 20 mts

Cuadro 11

PARAMETROS VALORADOS	SITUACION
Anaeróbico aláctico Fósforo inorgánico →	Test específico (1, 2, 3) / Competición (5c5)
Anaeróbico láctico F.C. → Acido láctico → Hidrogeniones →	Tests específico (4) / Entrenamiento Entrenamiento / Competición (5c5)
Aeróbico F.C. → VO_2 máx. → Amoniaco → Catecolaminas →	Test específico (5) / Entrenamiento Test específico (5) Competición Entrenamiento / Competición (5c5)

Cuadro 10

TIPO DE METABOLISMO	FACTORES LIMITANTES
Metabolismo anaeróbico aláctico	Fosfocreatina (Pcr), fósforo inorgánico
Metabolismo anaeróbico láctico	Glucógeno muscular (?), concentración de hidrogeniones.
Metabolismo aeróbico	Amoniaco, cociente N/A

VO_2 máx lo extraemos de manera indirecta.

Se pueden realizar varian-

cuantitativos del entrenamiento (gesto deportivo, tiempo, tiempo a distintas intensidades, distancias, velocidad, ...) así como parámetros cualitativos (ganas de entrenar, actitud en el entrenamiento, ...). □

II FORUM INTERNACIONAL DE ENTRENADORES



Organizado conjuntamente por la Federación Catalana de Baloncesto y la AEEB, el "II Forum Internacional de Entrenadores", dedicado a los entrenadores de formación, cerró el ciclo de actividades de nuestra Asociación durante el mes de julio.



▲ Las autoridades en el acto de presentación.

Alfred Julbe habló de "la construcción del juego entre jugadores interiores y exteriores", mientras Mario De Sisti se centró en "El trabajo de especialización".

Las sesiones teóricas corrieron a cargo del doctor Tramullas que disertó sobre "La organización médica de un equipo profesional", y de Andreu Roig que explicó "El trabajo de

biomecánica del tiro".

Como acto de clausura, durante una mesa redonda con Mario De Sisti y Alfred Julbe como foco de la atención, se habló sobre "Los factores determinantes en el salto del joven jugador al mundo profesional".

Colaboraron en este importante acontecimiento técnico, la Secretaría General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya, la FEB, la ACB, la Diputación de Barcelona, la ACEB y el Ayuntamiento de Cornellá de



▲ Charlando con los entrenadores asistentes al Forum.

80 entrenadores de toda España asistieron a las conferencias, charlas y coloquios que impartieron Alfred Julbe, entrenador del Joventut de Badalona; Mario De Sisti, seleccionador junior de Italia; Toni Tramullas, especialista en medicina deportiva y médico de Barcelona y de la Federación Catalana; y Andreu Roig, especialista del departamento de biomecánica del Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat.

Las sesiones prácticas a cargo del dúo Julbe-De Sisti se llevaron a cabo en el pabellón municipal de Cornellá con el soporte técnico del C.B. Cornellá, entidad deportiva de gran solera que celebraba su 70 aniversario y que tuvo el detalle de invitar a todos los asistentes al "Forum" a una cena de fraternidad.

Baden

Llobregat además del ya mencionado C.B. Cornellá; y se contó con la valiosa aportación como patrocinador de la firma deportiva Baden. ●



▲ Mario De Sisti y Alfred Julbe junto con los jugadores del C.B. Cornellá que se prestaron para las demostraciones prácticas.



¡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.



PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Autor: José María Buceta

Prólogo de Aito García Reneses

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

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

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

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

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

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

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

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

(Dean Smith, en su libro Basketball).

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

(Dean Smith, en su libro Basketball).

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

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

EXTRACTO DE LOS CONTENIDOS

- 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.

COMO SE HACE UN JUGADOR EN SILLA DE RUEDAS, A PARTIR DE UN LESIONADO MEDULAR

Por **MANUEL MARTINEZ COPEIRO** (Entrenador Superior)

Como iniciamos a un jugador de Baloncesto en silla de ruedas, en ese "otro" baloncesto.

Nosotros venimos colaborando en la rehabilitación deportiva de los lesionados medulares en el Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo desde hace 20 años aproximadamente.

Nuestra misión es hacer deporte con los lesionados medulares que han resultado con lesiones en la médula debido a un accidente de circulación, trabajo, etc., y procurar iniciarlo o hacerlo jugador de baloncesto en silla de ruedas.

Así cuando una persona ingresa en el Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo, después de haber sufrido un accidente de los anteriormente citados y pasa su fase más aguda, los médicos del mencionado Hospital deciden que puede hacer deporte de uno de los que se practican por las tardes en el Gimnasio del Centro (Baloncesto, Tenis de Mesa, Tiro con Arco, Tiro con Carabina, Badminton, Boccia, Esgrima, juegos populares, etc.) indicando cual es el que más se adapta a las lesiones de cada paciente y cual es el que mejor le viene a una determinada persona, y lo envía a los monitores deportivos que en el gimnasio comenzamos a trabajar con él.

Ya sabemos que las lesiones medulares pueden ser: cervicales, dorsales y lumbares. Vamos a ceñirnos únicamente a los que se deciden por el Baloncesto.

Para trabajar con él tenemos las siguientes fases:

1º FASE: INICIACION O CONTACTO CON EL BALONCESTO

Cuando el lesionado medular acude a nosotros para practicar deporte, por indicación médica, y se decide por el Baloncesto, después de haber estado 1, 2 ó 3 meses en la cama a consecuencias de un accidente, le dejamos que tome contacto con el balón. Muchos es la primera vez que tocan un balón de baloncesto y desde luego, la primera vez que lo hacen desde una silla de ruedas. Toma el balón en sus manos y lo primero que hace es tirar a canasta con las dos manos y no llegar al aro. No nos importa la edad, pero lo mejor es desde los 10 a los 30 años.

Como no llega a la canasta se desanima y nosotros tenemos que acercarnos y decirle que desde una silla de ruedas se puede encestar, pero que el fruto no lo verá tan rápido y que en unos días llegara a meter canasta. Que además el Baloncesto le servirá para manejar mejor la silla, que podrá coordinar los movimientos con la silla y el balón, etc.. En fin les hacemos ver que pueden practicar el Baloncesto y que el baloncesto en silla de ruedas es tan espectacular o más que el baloncesto de pie.

Es difícil convencerte al principio, sobre todo si es la primera vez que hace baloncesto. Si ya lo ha practicado de pie, no hay ningún problema, pero si no, es difícil. Pero una vez que ha visto partidos o entrenamientos del equipo que está ubicado en el Hospital se van convenciendo de que la práctica del baloncesto les

viene bien para su recuperación y que es bueno para ellos, y al cabo de 15 o 20 días ya de dicen que quieren aprender bien todo lo relacionado con el Baloncesto en silla de ruedas, y comienza la:

2º FASE: APRENDIZAJE (MANEJO DE BALON)

Ya comenzamos a enseñarles como se coge el balón, tipos de pases, botes, tiro a canasta, coger el balón desde el suelo apoyado en la rueda de la silla, etc..

● **COGER EL BALON:** Les indicamos como deben poner las manos y sobre todo los dedos, haciendo bastante hincapié en ello.

● **PASES:** Solemos hacerlos de pecho, de cabeza y picado con dos y una mano. Les enseñamos como deben colocar los dedos y sobre todo los pulgares, haciendo mucho hincapié, a la hora de lanzar el balón al compañero, como deben intervenir las muñecas. Les indicamos cuando es conveniente dar cada pase.

● **BOTE:** Enseñamos el de protección y el de velocidad. Indicándoles cuando es conveniente hacer cada uno de ellos y también a botar por la espalda y por delante.

● **TIRO:** Procuramos enseñarles la mecánica con balón y sin balón. Sobre todo lo importante que es el último contacto de los dedos índice, corazón y anular con el balón antes de salir lanzado, y el movimiento de muñeca. La forma en que deben quedar los dedos y la muñeca después de haber lanzado y hasta que el balón entra en la canasta. ➡

➔ Todos estos ejercicios los lesionados medulares que han jugado a baloncesto antes de tener el accidente, no tienen que aprenderlo, solo practicarlos un poco, por lo que con ellos se puede avanzar más rápidamente, pero para los que no han jugado nunca, que son la mayoría, estos ejercicios hay que hacerlos despacio y bien hechos, pues son fundamentales a la hora de poder jugar bien.



● **COGER EL BALÓN DEL SUELO:**

Por último enseñamos como coger el balón del suelo apoyado en la rueda de la silla, sujeto al aro, para que suba por él en sentido de las agujas del reloj y sujetos al aro por los dedos de la mano sin moverlos ni los dedos ni la mano, hasta que llega a la altura de las 12 y entonces es cuando se lleva hacia las piernas (rodillas mejor dicho). Esto se practica con la mano derecha y con la izquierda como todos los demás ejercicios.

Al mismo tiempo se les enseña a progresar con el balón botándolo durante toda la pista o botándolo sin hacer violación.

Botándolo durante toda la pista no se hace nunca violación.

Ahora se puede progresar con el balón, de la siguiente manera: botamos el balón, posteriormente lo tomamos y lo apoyamos en las rodillas, en esta posición solamente podemos tocar las ruedas dos veces, si tocamos tres ya es violación y por tanto el balón pasa al equipo contrario; así podemos ir toda la pista y no hacemos violación, siempre que cada vez que pongamos el balón en las rodillas no toquemos las ruedas más de dos veces.

A parte de todo esto ellos van aprendiendo a manejar la silla, cada día se familiarizan más con ella, ya que la silla debe formar parte de su propio cuerpo y deben dominarla tan bien como si fueran sus propios pies.

En toda esta enseñanza no podemos tardar más de un mes.

A partir de ahí comienza la:

2º FASE: TÉCNICA Y TÁCTICA DE EQUIPO

Hacemos ejercicios para manejar la silla lo más posible.

Impulsamos la silla con las dos manos y paramos con ambas manos, frenamos con la derecha cruzándola por delante hacia la rueda izquierda y la silla gira hacia la izquierda. Frenamos con la izquierda por delante de la silla hacia la rueda derecha y la silla gira hacia la derecha.

También vemos los bloqueos, las pantallas, los pivotes, el cambio de ritmo y de dirección etc. Todo esto procuramos verlos en ruedas de entradas o de tiros a canastas, ya que así aprovechamos más el tiempo, pues al tiempo que hacen la entrada o el tiro, hacen otra cosa: como puede ser la finta de pase o de tiro, las pantallas, etc.

Todo esto se hace diariamente, tanto con la mano derecha como con la izquierda y todos los defectos que se ven, se van corrigiendo hasta que se consigue casi la perfección.

● **DEFENSA:** Pasamos a ver la defensa individual. Para ello enseñamos primero los movimientos de la silla. La silla de ruedas tenemos que moverla de tal manera que siempre esté delante del jugador contrario. Es decir debemos girarla

en un giro de 45 grados hacia el lado que va el atacante, mirando a la canasta para poder estar siempre delante del rival. Siempre debemos colocarnos entre la defensa del rival (sus piernas) y la canasta.



DIAGRAMA 1

Lo vemos en el *diagrama 1*:

SI) Girando así la silla siempre estaremos delante del atacante. Ruedas pequeñas y nosotros miramos a la canasta para hacer el giro.

NO) Si giramos mirando al atacante, siempre éste nos tomará ventaja y se nos escapará hacia la canasta.

Estos ejercicios siempre procuramos hacerlos sin balón y sin contrario, para luego hacerlo con balón y con contrario. Comenzamos haciendo 1c1, 2c2, 3c3, 4c4, etc. hasta que se dominan bien todos los movimientos. Esto lo practicamos todos los días entre 10 y 15 minutos.

● **ZONAS:** Posteriormente practicamos la defensa de zonas. Enseñamos todas, pero la que más usamos es la 1-2-2. En esta zona solamente nos da tiempo a enseñar el que todos los jugadores tienen que girar alrededor de las líneas que delimitan la zona en la dirección del balón, para no dejar huecos por donde puedan penetrar los contrarios. Todo esto nos requiere entre 25 y 30 días.

Alternamos la enseñanza de la defensa, que es fundamental para nosotros, con algunas nociones de ataque. Aunque somos de la opinión de jugar un ataque libre con unas normas. Bloqueos, pantallas, ➔

bloqueos y continuación. Hemos de tener en cuenta que los bloqueos por dentro de la zona son difíciles de hacer con la silla.

A grandes rasgos esta la forma de hacer a un jugador de baloncesto en silla de ruedas, desde un lesionado medular. A partir de aquí, 3 ó 4 meses de enseñanza, el lesionado medular hizo toda su rehabilitación en el Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo, se le da el alta definitiva, se va a su casa y si tiene suerte de que en su localidad o zonas limítrofes hay equipos de baloncesto en silla de ruedas, se incorporará al mismo, donde pondrá en práctica los conocimientos que les hemos enseñado y que según el técnico que tenga mejorará con el tiempo haciéndose un buen jugador.

Gracias a esta labor que venimos haciendo en el hospital toledano, hoy tenemos jugadores iniciados al Baloncesto en silla por nosotros en todo el País (Madrid, Islas Canarias, Islas Baleares, Extremadura, Aragón, La Rioja, Andalucía, País Vasco, Castilla-La Mancha, Castilla-León, etc.) y nos sentimos orgullosos de que muchos estén jugado en la División de Honor y participando con sus equipos en competiciones europeas de clubes, en Paraolimpiadas, en Campeonatos del Mundo, etc.

Como podéis ver la enseñanza que se les da es básica, pero no tenemos tiempo para más, aunque si algunos de los compañeros que lean este artículo quieren que le de algunos conocimientos o tienen alguna pregunta que hacer o que quiera que le aclare lo pueden hacer a través de la Asociación Española o de la Castellano-Manchega o dirigiéndose a mi domicilio en Toledo, C/ Pº de San Cristobal, 7- Puerta, 2-F.

Con este artículo y con algunos más que podamos ir haciendo, sólo pretendemos que el "OTRO BALONCESTO" el que se juega en una silla de ruedas, se vaya conociendo más cada día y que no sea ese Baloncesto desconocido para muchos. □



▲ Codina el frente de un Estudiantes repleto de talentos en noviembre del 80.

ADIOS A CHUS CODINA

El pasado 19 de junio falleció en Madrid Jesús, Chus para los amigos, Codina, socio fundador de nuestra Asociación, jugador de gran talento en la década de los 60, entrenador entre los mejores de la Liga Nacional en las décadas de los 70 y 80, y uno de los máximos impulsores en la creación del Comité Profesional de la AEEB.

Chus Codina, una persona de un talante inmejorable, educado y atento con todos, gran conocedor del baloncesto en todas sus vertientes, significa una gran pérdida para todos los que tuvimos la gran suerte de conocerle y admirarle.

Codina debutó como jugador de máximo nivel en la temporada 58-59 en las filas del Estudiantes, ya entonces club forjador de grandes campeones. En 1966 fichó por el Picadero de Barcelona, equipo con el que fue gran protagonista en numerosas ligas nacionales. Fue internacional en 91 ocasiones y participó, entre otras grandes acontecimientos internacionales, a dos olimpiadas, la de Roma en 1960 y la de México en 1968.

Si importante fue su carrera como jugador, también brillante resultó su carrera como entrenador. Lo fue del Estudiantes en dos etapas (73-75 y 78-81), del Granollers (82-87) del CajaMadrid (87-88) y del CajaBilbao (90-91), además de estar como ayudante de Norm Stewart una temporada (88) en la universidad de Missouri.

Retirado como entrenador a principio de los 90, Codina siguió vinculado al mundo del baloncesto como autor de muchos artículos técnicos y de actualidad del basket, colaborando en distintos medios periodísticos e incluso tuvo una interesante colaboración con TVE como comentarista técnico. Descanse en paz. ●



MOVIMIENTOS OFENSIVOS DE IOWA STATE

Por **VICTOR VILLEGAS** (Entrenador Superior)

Este equipo destacaba por estar muy bien estructurado. Un base blanco, (1) muy listo, buen organizador y tirador, si tenía espacio; un (2) que era el mejor jugador del equipo (Dedrick Willoughby, 6-3, pequeño para NBA); un (3) buen jugador de equipo; un (4) extraordinario haciendo las pequeñas cosas en defensa y ataque (Kenny Pratt, 6-7, pequeño para NBA) y un (5) de excelentes cualidades físicas (Kelvin Cato, 6-11, bueno para NBA). El banquillo no participaba mucho ya que solían jugar con 7 jugadores. Esta estructuración podría ser típica en el baloncesto europeo, por eso creo que su organización de equipo puede resultar interesante.

Los movimientos de ataque de Iowa State estaban perfectamente adaptados a las características de sus jugadores: sólo hacían "passing game" al inicio del partido o cuando les faltaba algún jugador clave.

La mayoría de sus sistemas los iniciaban en posición 1-4. Buscaban invertir el balón a través de un poste alto, *diagrama 1*.

El jugador (2) podía bloquear para (3) o para (4), según vemos en los *diagramas 2 y 3*.

En la opción del *diagrama 4*, buscaban a (5) dentro. Este jugador bloqueaba directo y después era bloqueado para cortar al lado contrario.

En el siguiente movimiento, *diagrama 5*, buscaban a Kelvin Cato

dentro. Si no había un buen pase en la primera opción, cambiaban balón de lado, *diagrama 6*, para que fuera (1) que entrara el pase tras bloquear (3) a (5). Finalmente terminaban el juego con un doble bloqueo de (3) y (4) para el tirador (2), *diagrama 7*.

En el *diagrama 8* vemos la solución de continuidad que utilizaban para casi todos los sistemas; el tirador devolvía al jugador en punta y llevaba a su hombre al bloqueo del poste de su lado para volver a recibir, tras un cambio de ritmo explosivo, para tirar o ver la continuación.

Si volvía al centro, tras pasar al alero, realizaban la variante que vemos en *diagrama 9*.

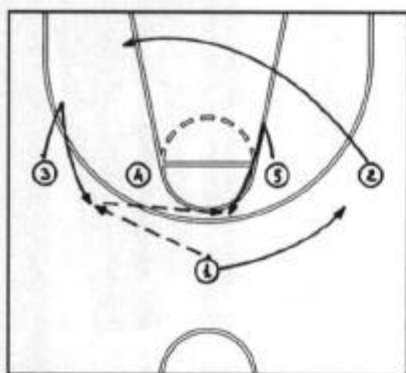


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5

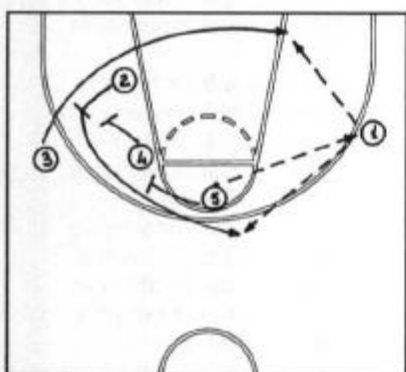


DIAGRAMA 2

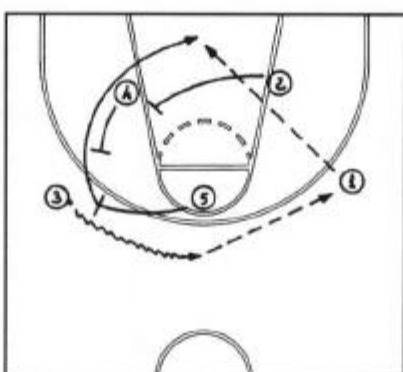


DIAGRAMA 4

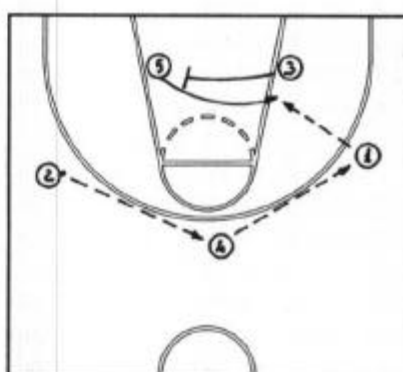


DIAGRAMA 6

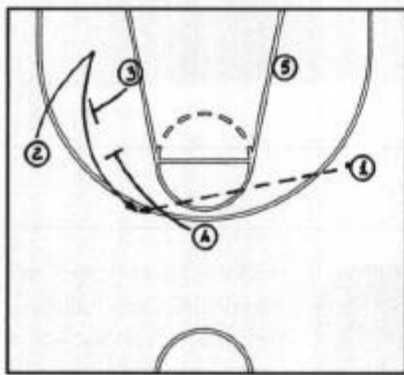


DIAGRAMA 7

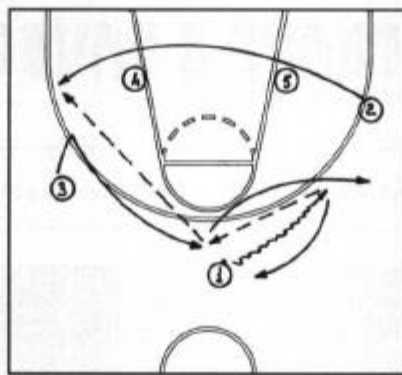


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 13

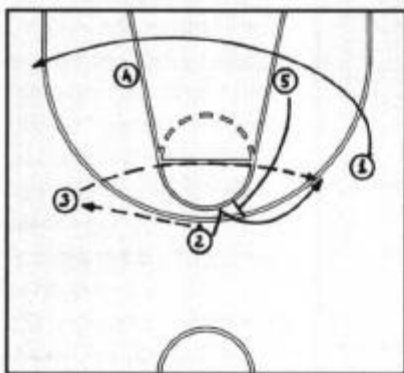


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 14

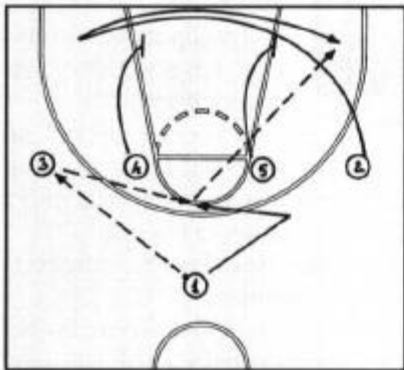


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 15

Como vemos, casi siempre buscaban un primer pase de entrada a (3), que no es el jugador clave.

La misma opción se podía iniciar con dribbling, *diagrama 10*.

Había una solución de continuidad cuando recibía en el alero el jugador (2), *diagrama 11*.

El movimiento siguiente, *diagrama 12*, era para un tiro de (2), que tras bloquear era bloqueado.

A continuación unos movimientos partiendo de una formación con dos hombres atrás, buscando siem-

pre bloquear para el jugador (2). También se genera espacio para que (5) juegue 1c1 dentro, *diagrama 13*.

Era una especie de "passing game" con cuatro por fuera, pero ellos sabían muy bien quién bloqueaba y quién era bloqueado.

El movimiento a realizar dependería de la posición que ocupaba el tirador al inicio del movimiento, *diagrama 14*. Estos ataques también eran útiles para atacar una defensa "Box and one" que como es lógico

este equipo sufría con bastante frecuencia.

El movimiento descrito en el *diagrama 15* les daba excelentes resultados al hacerlo a gran velocidad. Es necesario que (2) dé dos botes hacia el centro antes de pasar a (1), para arrastrar a su hombre hacia afuera y preparar el bloqueo de (4). (Este bloqueo "mariposa" es más efectivo si (2) recibe y devuelve que, como se hacía hace años en Europa, con corte directo sin recibir como entrada de sistema). □

ATAQUE A ZONAS

Por **LLUIS FOLCH** (Entrenador Superior)

En este artículo pretendemos dar una visión global al ataque a la zona, utilizando, explotando y combinando partes ya descritas en diferentes formas de afrontar con éxito un ataque a zona.

El objetivo principal es poder atacar la zona con bloqueos que decidan y resuelvan los propios bloqueadores en función de una buena posición conseguida mediante un buen pase, y la posterior ocupación de "huecos" que se crean en todas las zonas y que son variables en función de los movimientos defensivos con independencia del sistema aplicado en cada defensa zonal.

Dicho objetivo se pretende conseguir mediante:

- ▶ El establecimiento de una filosofía de ataque global de equipo.
- ▶ La definición de objetivos y funciones para cada jugador de campo.
- ▶ La introducción de la metodología a emplear para obtener los resultados previstos.

PLANTEAMIENTO

Los puntos comunes a una buena filosofía de ataque contra zona son:

- 1) Contraataque y transición.
- 2) Mover la zona.
- 3) Bloqueos contra zona.
- 4) Juego en los espacios libres.
- 5) Bate y penetración.



nadores a lo largo del tiempo; nosotros utilizaremos dichos conceptos para construir nuestro ataque.

En el planteamiento para desarrollar nuestro ataque se establece como principio que todas las zonas tienen características comunes.

En nuestro ataque definiremos dos jugadores "estáticos", base y escolta, lo que se define en la actualidad por (1) y (2); y tres jugadores "móviles", alero alto, ala-pivot y pivot, es decir nuestro (3), (4) y (5).

Los jugadores "estáticos" tendrán como responsabilidad:

- ◆ Inversión del balón.
- ◆ Atracción de los defensores de la parte alta de la defensa para crear huecos.
- ◆ Visión global de los desplazamientos defensivos.
- ◆ Mediante una amenaza de tiro y penetración crear en el defensor una necesidad de observación, concentración y atención elevadas. ➡

- 6) Cortes.
- 7) Atacar desde el lado débil y detrás de la zona.
- 8) Pases de lado a lado.
- 9) Movimientos de balón.
- 10) Rebote ofensivo.

Dichos puntos o conceptos han sido desarrollados por muchos entre-

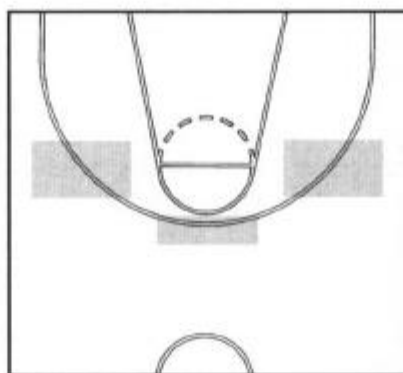


DIAGRAMA 1

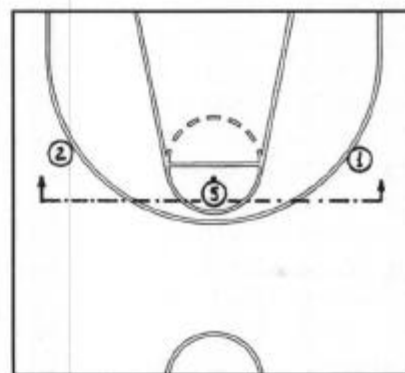


DIAGRAMA 2

"ACTIVIDADES DE LA AEEB"



EN CASTILLA-LA MANCHA, A TOPE



Gran actividad para los entrenadores bajo los auspicios de la Asociación de Entrenadores de Castilla-La

defensa individual". Al acto asistieron 50 entrenadores y se celebró el 5 de junio.

Finalmente en Socuellamos, el pasado 19 de junio, se celebró el "III Clínic de Baloncesto Castilla La Mancha", que contó con la participación como conferenciantes de Manel Comas, Luis Casimiro y Federico De la Cruz.

Comas disertó sobre: "Defensas match-up" y "Movimientos ofensivos para un tirador"; Casimiro habló sobre: "La importancia de la inversión del balón en ataque", mientras De la Cruz explicó: "La mejora de la técnica individual del jugador en formación: su aplicación al juego colectivo". Asistieron 100 entrenadores. ●



Mancha.

El 7 de abril, Carlos Sáinz de Aja, seleccionador nacional junior, dio una charla, en Toledo, a la que asistieron 60 entrenadores de toda la Comunidad. El tema fue: "La defensa de los pivotes: aplicaciones en situaciones de entrenamiento". El acto contó con la colaboración de la AEEB, de la FEB y de la Federación Castellano-Manchega.

El siguiente acto se llevó a cabo en Miguelturra (Ciudad Real) y contó con la asistencia como conferenciantes de Pedro Ramírez que disertó sobre: "Situaciones de 1c1 contra

CLINIC 25 ANIVERSARIO SANT JOSEP DE BADALONA



La Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol (ACEB) en colaboración con el C.B. Sant Josep de Badalona, que celebraba los 25 años de su escuela de baloncesto, organizó los días 11 y 12 de junio un clínic de alto nivel al que asistieron alrededor de 100 entrenadores. Los conferenciantes fueron Salva Maldonado ("Contraataque: detalles y conceptos"), Alfred Julbe ("Defensa del pick and roll"), Pedro Martínez ("Entrenamiento de técnica individual: fundamentos") y Edu Torres ("Defensa por conceptos"). ●

El pasado 12 de junio en Málaga, José María Martín Urbano dio una conferencia hablando de "La formación del jugador". Al acto asistieron 50 entrenadores y fue organizado conjuntamente por la AEEB, la FEB y la Federación Andaluza.



XI CLINIC DE BASE EN ALICANTE

XI CLINIC DE BASE



DIPUTACIÓN DE ALICANTE

Bajo la organización de la AEEB y el patrocinio de la Diputación Provincial de Alicante se celebró en Torreveija, en el pabellón municipal de deportes, la XI edición del ya tradicional Clínic de base.

Los conferenciantes fueron tres entrenadores ACB como Luis Casimiro, Manel Comas y Alberto Pesquera. A las charlas, que tuvieron gran éxito, asistieron 125 entrenadores. ●

CHARLAS



Organizado por la Asociación Murciana de Entrenadores se celebró en Murcia un acto técnico con una conferencia a cargo de Salva Maldonado que disertó sobre "Técnica individual". ●

► ♦ Colocarse en posiciones de duda defensiva, entendidas como lugares donde aparece la frontera de responsabilidades y toma de decisiones de los hombres de la zona.

Los requisitos a cumplir por estos jugadores son:

- ✓ Buenos pasadores.
- ✓ Hábiles para leer de forma rápida los ajustes defensivos para, mediante las inversiones, girar la defensa.

- ✓ Capaces de mantener una intensidad continuada y actitud paciente que lleven al equipo a esperar una buena situación final del ataque.

- ✓ Buenos dribladores.

En el *diagrama 1* vemos la parte de espacio ocupado por estos jugadores. Como única condición del juego obligamos a que siempre estén por debajo del jugador que está en el poste alto con control de balón, *diagrama 2*.

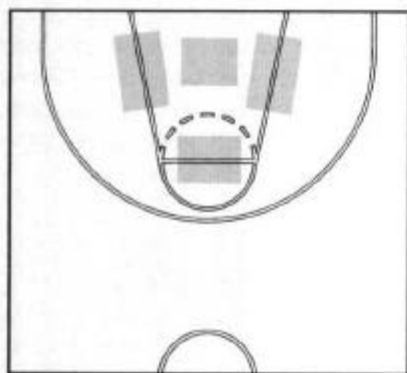


DIAGRAMA 3

Los jugadores "móviles" tendrán como responsabilidad:

- ♦ Identificación de los "huecos", *diagrama 3*.

- ♦ Conseguir cortes por detrás de la defensa, *diagrama 4*.

- ♦ Utilizar el bloqueo para su beneficio personal, la recepción del balón.

Los requisitos que estos jugadores tienen que cumplir son:

- ✓ Buenos tiradores.
- ✓ Buenos pasadores (de pases cortos).

- ✓ Rápidos de movimientos.

- ✓ Hábiles en la lectura, creación y aprovechamiento de situaciones de ventaja.

En el *diagrama 5* vemos los espacios por donde van a moverse libremente estos jugadores. Como condición del sistema, se obliga a buscar cortes consecutivos o seguidos cuando el balón está en la posición del poste alto por uno de ellos, *diagrama 6*.

En los movimientos de sobrecarga se trabajan los bloqueos para el

jugador interior de la zona, tratando de meter el balón al que bloquea desde dos posiciones posibles en función del movimiento defensivo. En los *diagramas 7 y 8* se observa que (3) arrastra al defensor creando un espacio que (5) aprovecha para bloquear al jugador interior y jugar así un 1c1, siempre con la ventaja de que su defensor está por detrás de él. Pasando el balón a (3) en el fondo se fija la atención del defensor y se puede, aprovechando el movimiento de (5), meter el balón para el 1c1, teniendo (3) la opción de un tiro cómodo si la defensa no reacciona a su movimiento.

En los *diagramas 9, 10 y 11* vemos otra forma de sobrecarga con el mismo objetivo anterior.

Como ya indicamos al principio del artículo se ha pretendido presentar un sistema que utiliza situaciones o conceptos ya conocidos. Muchos conceptos necesarios en nuestro ataque a zona han sido ya descritos con anterioridad por sepa-►

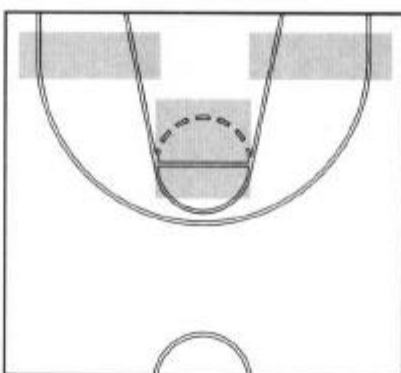


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 7

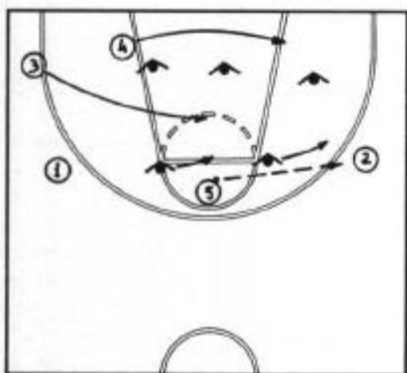


DIAGRAMA 4

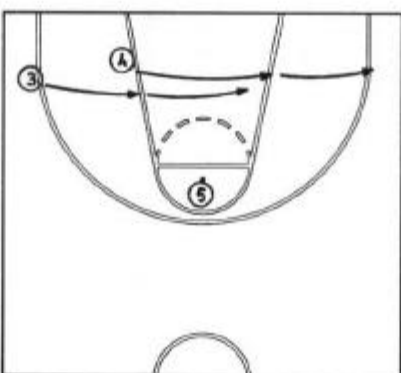


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 8

➡ rado en innumerables artículos, destacaremos especialmente:

- ✓ la forma de obtener y generar "huecos" en la zona.

- ✓ la atracción de los hombres de defensa a situaciones comprometidas.

- ✓ la inversión de balón.

- ✓ trabajo continuado y paciente del equipo hasta generar posiciones favorables.

METODOLOGIA

A continuación se describen algunos de los ejercicios que nos pueden llevar al éxito de nuestro ataque a zona. Jugando un 5c4, donde los defensores defienden box o caja, incitamos al atacante a la búsqueda de huecos. Se pretende conseguir que el atacante se mantenga siempre agresivo con y sin balón porque provoca el desplazamiento del defensor a situaciones límites de su zona defensiva, *diagrama 12*.

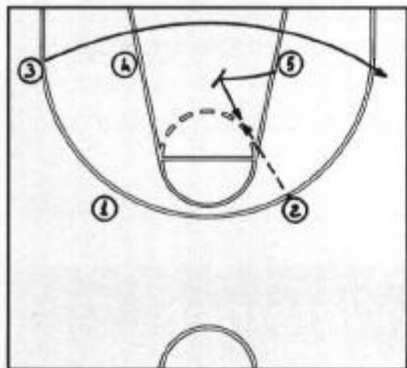


DIAGRAMA 9

En el *diagrama 13* se trabaja el corte de (3) por debajo de la zona y el movimiento de (5) ó (4) para buscar el bloqueo al jugador interior de la zona; en este ejercicio se pretende automatizar el pase a nuestro jugador interior desde las dos posiciones mencionadas anteriormente: a través de (2) ó de (3).

Se puede incrementar la dificultad del ejercicio incorporando dos defensores como indica el *diagrama 14*. En esta misma situación también podemos trabajar la situación de sobrecarga con el corte de (3) desde la posición de (2).

Para conseguir mayor continuidad a los ejercicios anteriores podemos situar dos postes, dos pasadores y dos aleros, *diagramas 15 y 16*.

En nuestro sistema de ataque a zonas no hemos de olvidar el trabajo de dribbling y de pase de todos nuestros hombres, por lo que debemos incorporar ejercicios de divisiones con y sin balón, *diagrama 17*.

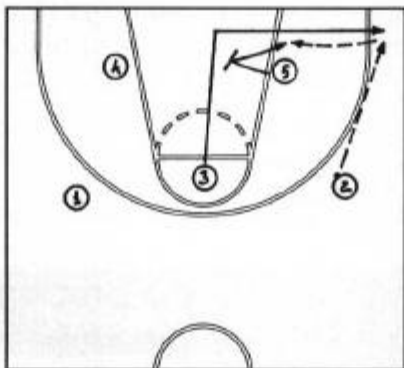


DIAGRAMA 11

CONCLUSIONES

- ◆ Básicamente el sistema descrito de ataque a zona genera una gran movilidad atacante con el objetivo del consiguiente desgaste y "rotura" de la defensa zonal.

- ◆ Como aspecto negativo del sistema se debe tener en cuenta las posiciones lejanas de nuestros rebotadores.

- ◆ Debemos tener en cuenta, en la preparación y entreno de nuestro ataque a zona, la necesidad de alcanzar niveles altos de cohesión, actitud positiva e intensidad de todo el equipo.

- ◆ El sistema requiere de preparación específica en el ámbito táctico y psicológico, y de una elevada preparación física así como de un buen nivel técnico de los jugadores exteriores especialmente.

- ◆ La utilización del sistema es sensible y se debilita con problemas tanto de precipitación como de ➡

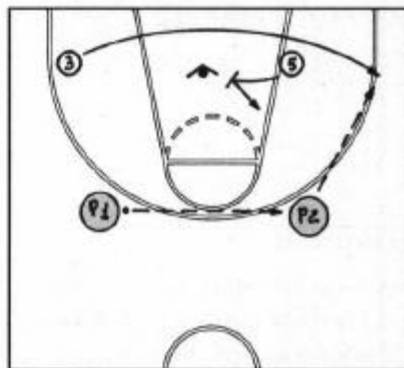


DIAGRAMA 13

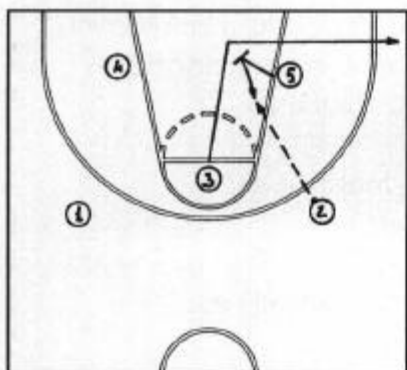


DIAGRAMA 10

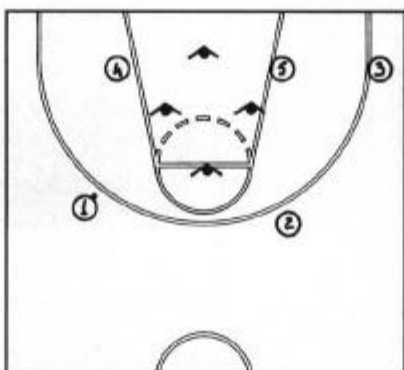


DIAGRAMA 12

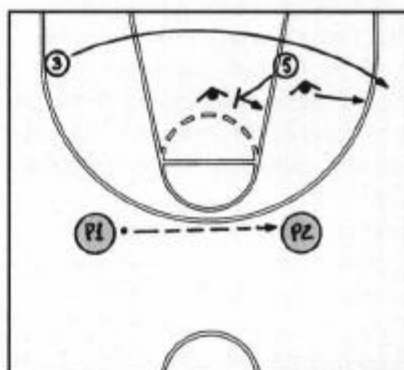


DIAGRAMA 14

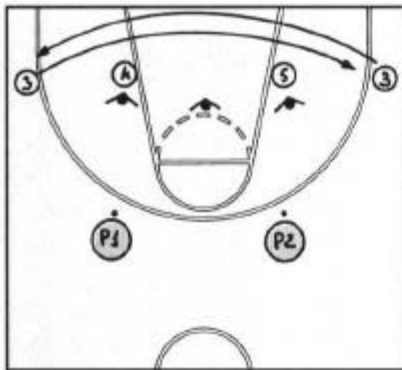


DIAGRAMA 15

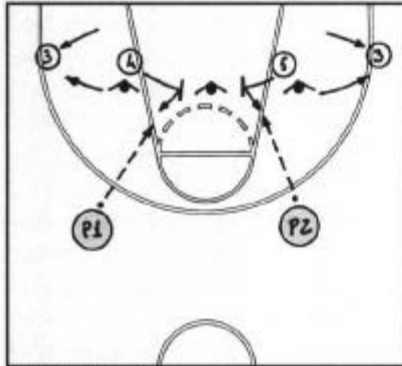


DIAGRAMA 16

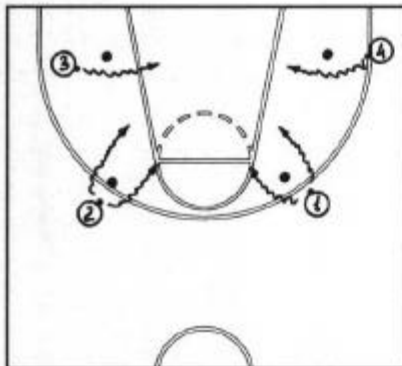


DIAGRAMA 17

► falta de concentración y motivación de cualquier miembro de nuestro equipo que hacen necesario trabajar específicos tanto táctico como psicológico de asignación de funciones y de establecimiento de objetivos de grupo e individuales.

◆ El trabajo del equipo, para alcanzar competencia en el ataque a la zona con el sistema propuesto, genera como beneficio añadido elevadas dosis de cohesión (y en eficacia para otras tareas) en el grupo.

Para concluir, quiero agradecer la colaboración de Pere Andreu (Psicólogo Deportivo) en los aspectos de enseñanza y mentalización a nivel de grupo o individual. □

JAVIER IMBRODA, EL MEJOR DEL AÑO

La temporada 1998-99 ha "coronado" como mejor entrenador del año a **Javier Imbroda**, coach del Caja San Fernando, brillante finalista de la Liga ACB. La elección por parte de los socios ha estado centrada, en esta ocasión, entre dos populares entrenadores

como son el mismo Imbroda y Aïto García Reneses, entrenador del Barcelona. Finalmente la votación se decantó por el lado del entrenador melillense que obtuvo 301 votos frente a los 252 conseguido por su rival deportivo. Obtuvieron también votos el entrenador del Sandra Gran Canaria, Domingo Díaz (el tercero más votado con 30 preferencias), además de Pepu Hernández, Domingo Palacios, José Luis Oliete, Miki Vukovic, Sergio Scariolo, Oscar Quintana y Fernando Merchante.

Con ésta, es la segunda vez que Imbroda consigue ser elegido como mejor entrenador. Anteriormente lo había conseguido en la temporada 94-95 cuando entrenaba al Unicaja, también finalista de la Liga ACB. ●



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

Campana de Captación de Socios

*Nuestra Asociación es la más importante
del basket FIBA*

¡SOCIO!: Contribuye a engrandecerla

*Por cada nuevo socio
te regalamos un polo*



Para más detalles, dirigirse a la:

ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

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

PIE, DEPORTE Y VERANO

Por **JOSE LUIS MORENO** (Podólogo del Real Madrid C. de F.)

Algunos de los problemas relacionados con el pie que con más frecuencia alteran nuestra salud en la época estival, sin duda alguna son las infecciones por hongos, o micosis, y el exceso de sudoración o hiperhidrosis, situaciones ambas que en buena medida se pueden prevenir.

Recibe el nombre de Micosis la infección de cualquier zona por hongos. En el pie, las micosis son particularmente frecuentes al darse las dos circunstancias favorecedoras más importantes: calor y humedad, ver *cuadro 1*.

Es una de las enfermedades propias de la civilización del calzado, puesto que los pueblos indígenas que caminan descalzos no la padecen.

PIE DE ATLETA

En tiempos pasados se creía que quienes más padecían infecciones

por hongos en los pies eran los deportistas y de ahí el nombre de "Pie de Atleta" que recibe la infección micótica del pie.



Hoy sabemos que los atletas no lo padecen más que los demás seres humanos, lo que sin duda se debe a que llevan a cabo una buena profilaxis.

Las micosis a veces son tan espectaculares que ocupan toda la piel plantar, pero lo más frecuente

es que afecten a la piel interdigital en forma de grietas con el fondo blanquecino y muy dolorosas, ver *fotografía 1*.

El *tratamiento* siempre consistirá en el uso de un antimicótico específico para el tipo de hongo infectante y la puesta en marcha de las medidas preventivas adecuadas.

Las *medidas preventivas* serán:

➤ Secarse muy bien, sobre todo entre los dedos, si es preciso con secador de aire.

➤ No usar calcetines de fibras artificiales.

➤ No andar descalzos por vestuarios ni lugares frecuentados por otras personas.

➤ Evitar el uso de calzados utilizados por otras personas.

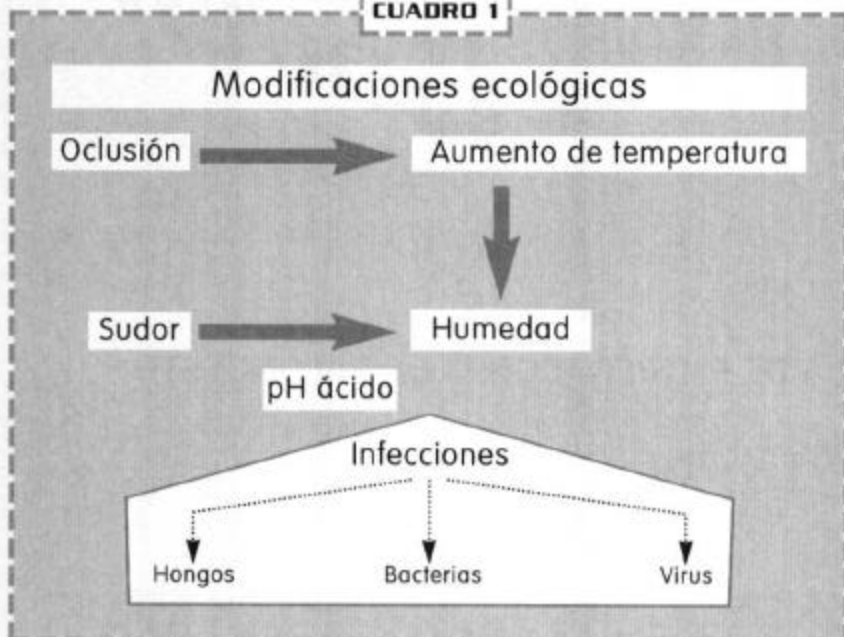
MICOSIS UNGUEALES

Se trata de la infección por hongos de la uña, *fotografía 2*. Es una afección de difícil tratamiento, ya que los hongos que la colonizan tienen gran afinidad por la queratina de que está formada la uña y dentro de ella pueden pasar meses y años.

La uña micótica adquiere una coloración parduzca, se engrosa, se despega de su lecho y llega a dar la impresión de "estar carcomida".

El *tratamiento* consiste en recortar la uña cuanto sea posible y utilizar alguna de las muchas sustancias antimicóticas de que disponemos, ya por vía tópica o por vía oral, pero advirtiendo a quien lo padece que deberá hacer el tratamiento durante el tiempo que se estime neces- ➤

CUADRO 1



rio, que en cualquier caso será de varios meses.

La *prevención* de las infecciones ungueales por hongos sigue las mismas normas que para el resto del pie, evitando todo indicio de humedad, sobre todo en los surcos laterales y borde libre, si bien es una infección más insidiosa que la mayoría de las micosis y por tanto más difícil de saber cuando se instaura.

HIPERHIDROSIS

Es el exceso de sudoración en los pies que puede ir acompañado de olor intenso, caso que recibe el nombre de "Bromhidrosis".

El sudor se produce en las glándulas sudoríparas ecrinas que se encuentran en número de unas 800 por cm² en la planta del pie, mientras que en otras regiones como la espalda no llegan a 150 cm².

El sudor principalmente está compuesto de agua en la que se encuentran diluidos una gran varie-

dad de elementos orgánicos e inorgánicos, cuyas concentraciones varían de unas personas a otras.

Se consideran diferentes tipos de sudoración:

- a) Sudoración de origen térmico.
- b) Sudoración emocional.
- c) Sudoración producida por esfuerzo muscular.

El problema del exceso de sudor en los pies suele estar motivado por el uso de calzados que impiden la evaporación, y de calcetines o medias de fibras artificiales y cuando aparece Bromhidrosis, suele ser por la descompensación del sudor o elementos del calzado por gérmenes que utilizan el sudor como caldo de cultivo.

Como *prevención*, tener en cuenta los siguientes aspectos:

- ✓ En épocas de temperaturas

elevadas usar calzados de piel y abiertos y tener al uso por lo menos



Foto 2

dos pares de calzado para permitir que los materiales se vayan recuperando.

✓ Los calcetines y medias serán de algodón, hilo o lana.

✓ Hacer una vez por semana pediluvios con decocción de nogal y ortiga, sobre todo si el sudor se acompaña de olor desagradable.

✓ Cambiar el calzado y los calcetines/medias a mitad de la jornada. □

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

COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION

La Junta Directiva de la AEEB ha decidido convocar un
CONCURSO DE COLABORACIONES 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 SERAN PREMIADOS

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

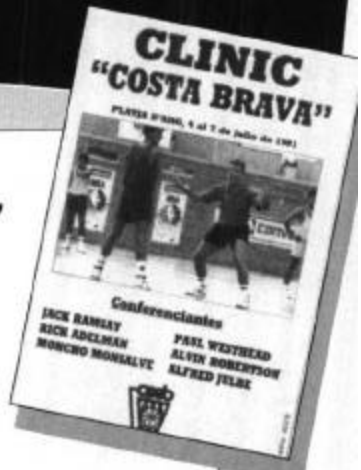
COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.



CLINIC
"MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes
BOSA MALJKOVIC
SANTO COPPA
JIM LYNAM
ETTORE MESSINA
PEDRO MARTINEZ

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC
"COSTA BRAVA"

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC
"FINAL FOUR"

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



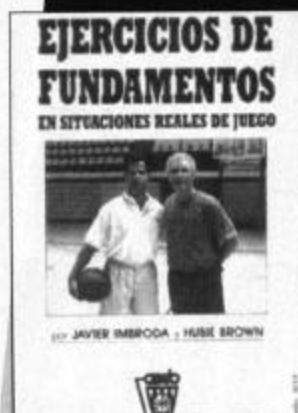
CLINIC
"CENTENARIO DEL BASKET"

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

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

COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.



EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO

Por:
**JAVIER IMBRODA
y HUBIE BROWN**

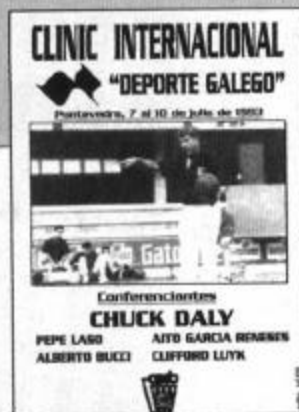
Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por:
ALESSANDRO DEL FREDO

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío



**CLINIC INTERNACIONAL
"DEPORTE GALEGO"**

Conferenciantes

CHUCK DALY

**PEPE LASO AITO GARCIA RENESES
ALBERTO BUCCI CLIFFORD LUYK**

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío



**CLINIC INTERNACIONAL
"V CENTENARIO-ISLA DE TENERIFE"**

Conferenciantes

PAT RILEY

**ETTORE MESSINA ANTONIO DIAZ MIGUEL
LOLO SAINZ AITO GARCIA RENESES**

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

Jorge Juan, 82 - 5º 1ª - 28009 Madrid • ☎ 91 575 21 81 - 91 575 35 65 • FAX 91 577 50 73

LA RELACION ARBITRO-ENTRENADOR Y SUS CONFLICTOS

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

Durante el mes de julio se celebró en Barcelona, organizado por la A.E.E.B., un seminario monográfico sobre entrenadores profesionales, en el cual se trataron varios temas importantes relacionados con el baloncesto profesional, incluyendo una charla sobre la "Relación Arbitro-Entrenador".

Fruto de esta exposición hubo un debate rico en comentarios y matizaciones, en el cual se interpretaron de diferentes formas algunas de los aspectos tratados; pero al fin y al cabo cuando se plantea un seminario para trabajar lo que se busca después de la exposición es el debate y la puesta en común de diferentes puntos de vista con el fin de poder llegar a una conclusión, sino consensuada sí mayoritaria.

La conclusión más importante fue la solicitud por parte de todos los asistentes de **realizar más reuniones entre árbitros y entrenadores**. Estas reuniones, no sólo son necesarias a nivel profesional, sino a todos los niveles; servirán para aclarar cuestiones técnicas, aumentando y enriqueciendo la relación personal extradeportiva, lo cual redundará en un mayor entendimiento en las cuestiones estrictamente deportivas.

Sirva como ejemplo, para ilustrar la cada día más necesaria unidad entre estos dos estamentos, el expuesto por el entrenador José María Oleart, cuando comentó que mantenía una relación difícil con un árbitro en concreto, Juanjo Neyro, que se ha retirado después de muchos años de servicio al baloncesto. A raíz de una estancia con la



selección junior en un campeonato en el extranjero pudo conocer al Juanjo persona, lo que le permitió ampliar su relación, entendiéndolo mejor al verlo como compañero y no como rival.

La relación árbitro-entrenador se debe basar, *cuadro 1*, en unos principios que, si son incumplidos (y con frecuencia no se cumplen), generan ciertos problemas durante los partidos.

Si bien la relación entre ambos, entrenadores y árbitros, se basa en hábitos prácticamente repetitivos en tiempo y espacio: antes, durante y después del partido, podemos convenir que existen algunas diferencias si hablamos dentro de un ámbito profesional o fuera de él. Dentro del ámbito no profesional podemos incluir el deporte de base. Algunos de los aspectos que dife-

rencian un baloncesto de otro están reflejados en el *cuadro 2*.

Con independencia del rol de cada uno, todos los participantes en un deporte

CUADRO 1

BASES RELACION ENTRENADOR-ARBITRO

- ✓ ENTRE PERSONAS IGUALES
 - ✓ NO SUPERIOR UNO A OTRO
 - ✓ EXIGIR RESPETO MUTUO
- ❶ A LA PERSONA
 - ❷ AL TRABAJADOR
 - ❸ A LOS AÑOS DEDICACION.



son iguales y por lo tanto la relación se debe plantear de igual a igual. No importa la diferencia de catego-

ción de los árbitros con los participantes en los momentos de conflicto, cuadro 3. Han encontrado unos

alertará del estado emocional y habrá una mayor probabilidad de que se produzca un conflicto.

CUADRO 2

PROFESIONAL	NO PROFESIONAL
✓ El grupo es reducido	✓ El grupo es más grande y cambiante
✓ Existe relación externa al partido (concentraciones, torneos...)	✓ Existe poca relación externa
✓ Los intereses son económicos	✓ Los intereses son más educativos o deportivos
✓ Los árbitros tienen una experiencia igual o superior a los entrenadores	✓ Los entrenadores en general tienen más experiencia que los árbitros.

ría, prestigio o simplemente de ingresos económicos; todos se merecen el mismo respeto. No digo que desde el lado arbitral alguna vez no se pueda incurrir en este defecto, pero si de algo pecan algunos entrenadores es de plantear la relación con esta base equivocada.

Algunas veces olvidamos que detrás de cada uniforme arbitral o detrás de cada imagen de americana y corbata de los entrenadores hay unas personas que, con independencia de su actividad deportiva, se merecen todo el respeto del mundo, primero como persona y luego por los años de dedicación a este deporte.

Aprovecho la ocasión para mostrar un estudio realizado por la Universidad de Estocolmo sobre varios deportes de equipo y la rela-

puntos en común sobre ciertos motivos que generan conflictos en los encuentros.

LA IDEA DE ARBITRAJE

Cuando un árbitro toma decisiones estando más cerca de posturas individuales que de las convenidas y decididas por todos. No es importante lo que cada uno, como árbitro, considere sino lo acordado por los responsables junto con la aplicación de las reglas.

AGRESIVIDAD PARTICIPANTES

Cuando los jugadores y entrenadores con sus acciones provocan a un contrario y éste decide aplicar su justicia particular. Cuanto mayor es el tono y el contenido de la comunicación verbal o de la acción, más

VER LAS SITUACIONES DESDE DIFERENTES ANGULOS

Parece una simplicidad pero determinadas situaciones vistas desde diferentes ángulos pueden llevar a que se crea haber visto diferentes acciones en lugar de las realmente acaecidas, ocasionando enfrentamientos cuando cada una de las partes defiende lo que cree haber visto.

PERCEPCION OBJETIVOS

Los participantes en un partido valoran y analizan las acciones desde una posición normalmente subjetiva, defienden sus intereses particulares o de club, mientras los árbitros, normalmente lo analizan desde una posición más objetiva sin valorar a quien benefician las decisiones tomadas.

JUGADORES LIDERES

Los árbitros deben saber detectar quiénes son los jugadores líderes de un equipo y saber llevarlos si son conflictivos o en caso contrario apoyarse en ellos para controlar.

LENGUAJE NO VERBAL

Sin querer, la misma expresión facial y la postura corporal pueden transmitir un mensaje que incite a una mala interpretación y por consiguiente genere un posible conflicto. Aquí también podríamos incluir a los árbitros, ya que parte de su comunicación es no verbal.

Con la realización de más reuniones entre árbitros y entrenadores en las que se pudieran tratar estos puntos o los que se considerará necesarios, creo que se evitaría la proliferación actual de conflictos en los partidos, sean de la categoría que sean. □

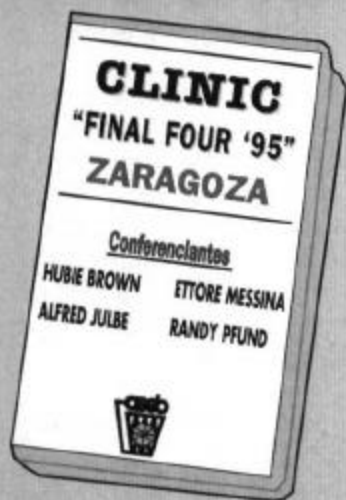
CUADRO 3

MOTIVOS DE LOS CONFLICTOS (Universidad de Estocolmo)

- 1 MI IDEA DE ARBITRAJE
- 2 AGRESIVIDAD PARTICIPANTES (ENT-JUG)
- 3 VER LAS SITUACIONES DESDE DIFERENTES ANGULOS
- 4 PERCEPCION OBJETIVOS
- 5 JUGADORES LIDERES
 - FORMALES
 - NO FORMALES
- 6 LENGUAJE NO VERBAL



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).

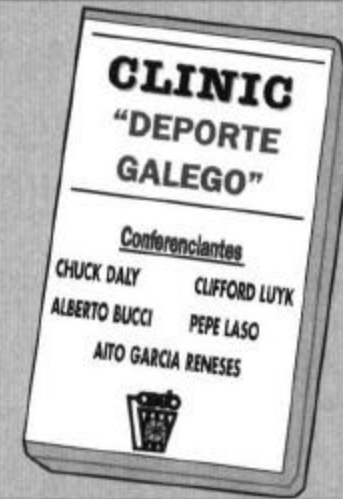
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



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).

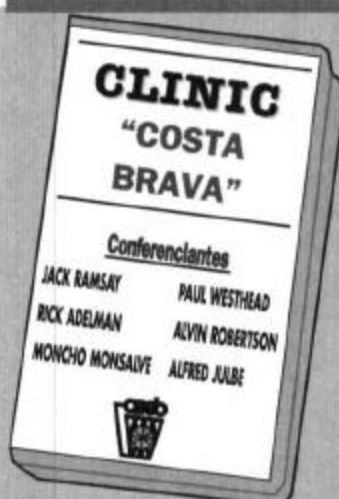
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



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); Plegas para una buena defensa individual (Ramsay); Defensa de equipo (Ramsay); Passing game (Adelman); Ataque a zonas (Adelman); La técnica de tiro (Robertson); Las características del base (Robertson); Nuevas ideas defensivas (Julbe); Ataque a la presión (Robertson); Tiro de 3 puntos (Adelman).

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío

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

Un entrenador emblemático al frente del Sandra Gran Canaria

DOMINGO

DÍAZ,

TRABAJO Y

DEDICACION



Por **JOSE MANUEL FERNANDEZ**

(Periodista)

Domingo Díaz es un entrenador emblemático de nuestro baloncesto femenino. Gracias a su trabajo y dedicación durante muchísimos años en el club de su vida, el Sandra Gran Canaria, logró uno de los éxitos más espectaculares de todos los tiempos con la consecución del título de la Copa Liliana Ronchetti la pasada temporada, en la misma que también se llevó a sus vitri-

nas la Copa de la Reina. Es una etapa triunfal para el equipo canario, que tiene en Domingo a uno de sus grandes maestros como demostró en el Clinic del Atlántico celebrado a principios del mes de Julio en Las Palmas. EL técnico canario compartió cartel con entrenadores del nivel de Sergio Scariolo, Zeljko Obradovic, Javier Imbroda y el americano Don Casey.

Fueron cuatro días de intenso trabajo y de intercambio de conocimientos ... ¿Cuál es su valoración?

—Cada vez estamos más lejos del basket romántico. Está claro que los entrenadores somos el motor de este juego y es necesario que funcione a la perfección, por ello esta labor de divulgación y enseñanza la considero altamente positiva. Una organización como la AEEB es una pieza fundamental en el desarrollo de los entrenadores. Este Clinic celebrado en Las Palmas es un buen ejemplo de ellos por su calidad y participantes.

—Cómo explicaría el fenómeno del Sandra Gran Canaria?

—Es un fruto de muchos años de trabajo y de tesón. Hemos seguido una línea y nos ha dado sus frutos y por ellos estamos muy orgullosos de lo conseguido hasta ahora, aunque no exento de grandes dificultades. Pero vamos a seguir en la brecha.

—¿El baloncesto femenino lleva años reclamando cambios para mejorar su nivel y evolucionar como espectáculo?

—Es como predicar en el desierto. Pero desde hace años venimos pidiendo dos cosas. Una, bajar aro a una distancia de 2,75 aproximadamente y la segunda, jugar con un balón más pequeño y también que pese menos. No veo la dificultad para dar estos dos pasos, pero siempre nos encontramos con Kotieba que se justifica sacando a relucir el baloncesto del Este. Pero a mí no me

parece un argumento válido, porque las mujeres no tienen la misma capacidad física que los hombres, pues su fuerza y su potencia es menor, y por lo tanto no se le puede medir por las mismas reglas de juego. Hay que adaptarse a esta situación diferente y no igno-



“
Los entrenadores somos el motor de este juego y es necesario que funcione a la perfección, por ello la labor de divulgación y enseñanza la considero altamente positiva.
”

raria, que es lo mismo que buscar una solución idónea. Otros deportes como el voleibol lo hacen y no pasa nada. Otras veces dicen que tiene un excesivo coste económico, pero hoy existen mecanismos sencillos que hace que estas modificaciones técnicas sean baratas.

—¿Sería capaz de poner un ejemplo práctico donde se vieran las ventajas?

—El más claro de todos y que siempre lo explico es el de Blanca Ares, que nosotros tuvimos como jugadora en su etapa de forma-

ción. Si esa chica con el aro a 3,05 metros y con el balón grande era capaz de hacer todo aquello cuando era infantil. No quiero pensar lo que podría haber hecho con el aro más cerca y el balón más pequeño. Eso también serviría para su etapa senior. En la WNBA

han modificado por lo menos el tamaño del balón, pero aquí la FIBA no reacciona y eso creo que nos lleva perjudicando muchos años y seguirá haciéndolo si no toman medidas que son necesarias para que progrese el baloncesto femenino tanto en terreno técnico de las jugadoras,

como el propio espectáculo que pueden ofrecer.

—¿A pesar de todas las dificultades, el Sandra Gran Canaria se ha convertido en un referente para nuestro baloncesto femenino?

—Nosotros trabajamos para mejorar en las condiciones que marcan las reglas. Hay que aceptárselas y nada más. Como club mantenemos una filosofía de actuación que nos funciona. El alma es Begoña, mi mujer, que hace un trabajo incansable en todos los aspectos. Es uno de los grandes secretos, pero las personas que están cerca lo conocen muy bien.

—¿La temporada pasada nunca la olvidará?

—Será difícil, porque llegar a ese nivel es muy complicado. Conseguir en un mismo año ser segundos de la Liga, ganar la Copa de la Reina y la Copa Ronchetti lo firmo donde quiera, ■

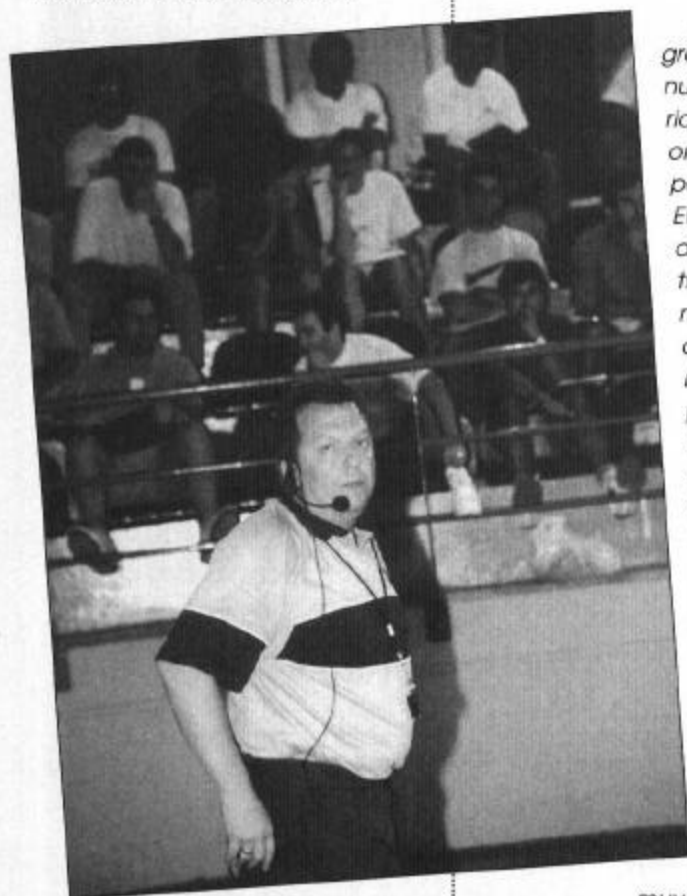
— aunque nuestra ambición es aspirar al máximo en todo. A la Copa llegamos en un buen momento de

“

Las mujeres no tienen la misma capacidad física que los hombres, pues su fuerza y su potencia es menor, y por lo tanto no se la puede medir por las mismas reglas de juego. Hay que adaptarse a esta situación diferente y no ignorarla.

”

juego y quizá sorprendimos a más de un equipo. El éxito europeo fue un auténtico bombazo en la isla. Realmente creamos un



fantástico clima de baloncesto y fue una experiencia maravillosa.

—¿No les queda más remedio que confiar en los frutos de la cantera?

—Es nuestro gran recurso y nuestra mayor riqueza. Es un orgullo ser campeones de Europa con jugadoras que nosotros hemos formado, pero quiero enviar un mensaje a las personas que tienen otro tipo de responsabilidades, porque es necesario tener poder económico y un sponsor para seguir aspirando a estar arriba. Son dos factores fundamentales, porque es

muy bonito que mucha gente te pare por la calle y te felicite o que se acuerden de ti porque antes estuvieron como jugadoras en el club. Es una gran satisfacción conseguir que nuestro club no sea un simple club

deportivo, sino que las chicas tengan una formación que luego les permita moverse dentro de la sociedad con soltura. Después comprobamos que son buenas profesionales en su trabajo, que son responsables y capaces de asumir responsabilidades en las decisiones. En este aspecto también Begoña es una pieza muy importante.

“

El éxito europeo fue un auténtico bombazo en la isla. Realmente creamos un fantástico clima de baloncesto y fue una experiencia maravillosa.

”

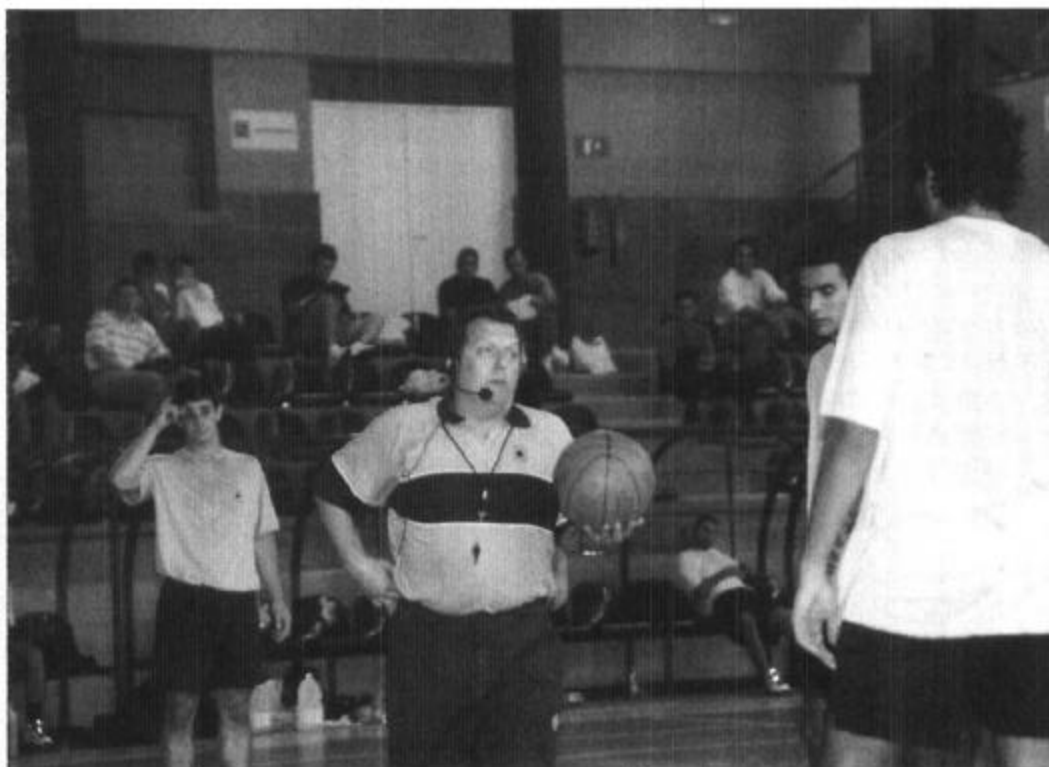
—¿Un club de éxito como el Sandra debe tener toda una estructura deportiva de primer nivel?

—Cuesta mucho esfuerzo, pero en la actualidad controlamos casi 300 niñas entre escuelas y categorías inferiores. Antes teníamos que ir a buscarlas casi por la calle y ahora son ellas las que vienen a nosotros. Hemos invertido ese fac- ➤

tor y ello quiere decir algo. Tenemos equipos en todas las categorías y la selección tiene algunas variantes, a veces por cuestiones naturales y otras por motivos técnicos. Medimos altura, calidad física, ganas de trabajar o capacidad de competir.

—¿Qué significa el fichaje de jugadoras extranjeras?

—En algunos casos es una forma de vender, porque se convierte en un reclamo. Pero



nuestra política en este terreno es de complemento. Buscamos jugadoras que se integren en nuestra forma de trabajar, que tengan un buen nivel y que puedan enseñar algo a las nuestras.

Tienen que ser un complemento de lo que tenemos en casa y formar parte del engranaje del equipo.

—¿Sin embargo, se avecinan cambios a nivel mundial y el baloncesto femenino

“
Es necesario tener poder económico y un sponsor para seguir aspirando a estar arriba.

”

no va a quedar al margen?

—En nuestro país el nivel es bueno y hay por ahí proyectos interesantes. Hay que hacer un esfuerzo para atraer a más público y para ello hay que mejorar el espectáculo. El baloncesto femenino está huyendo de las grandes ciudades y se está haciendo fuerte en las pequeñas, porque es donde hay menor oferta de otros deportes. A nivel europeo estamos en una fase de transición, pues habrá que ver como afectan las nuevas reglas, aunque se aprecia un gran crecimiento en países como Israel o Turquía. En Estados Unidos su crecimiento es espectacular y ello nos perjudica, porque con la creación de nuevas franquicias el número de jugadoras de calidad que puedan venir a Europa baja. □

1 TEST DEL BALÓN.

3 PIELES DIFERENTES.

10.000 BOTES.

UN ÚNICO GANADOR.



BX450 SECCIONADA

1. Cubierta de piel toda granulada, de primera calidad (Horween®).
2. Capa especial para asegurar la elasticidad.
3. Cubierta de precisión de nylon.
4. 2 cámaras de butyl.



ZONA G

Parte elaborada con piel de calidad que empieza a desaparecer sólo después de 5.000 botes.

LEXUM®

La piel exclusiva Horween® de Baden® inicia el test de forma inmejorable y todavía está en muy buen estado al finalizarlo. Dura 2 o 3 años, lo cual significa que tú pagas solamente la mitad o un tercio del precio de un balón convencional.

ZONA A

Como se puede observar, después de 10.000 botes esta zona ha perdido todo su relieve.

Nota: El test se ha realizado comparando diferentes tipos de piel usados por otras marcas en balones de baloncesto.

DESPUÉS DE EFECTUAR MÁS DE 100 TESTS POR SEPARADO, EL NUEVO BALÓN BADEN LEXUM® CONTINÚA IMBATIDO.

Ningún balón de baloncesto de piel que se encuentre en el mercado actualmente se acerca a la larga vida del revolucionario Baden Lexum®. Únicamente Baden Lexum® está fabricado exclusivamente 100% con piel American-tanned Horween®, experimentada durante 3 años para mejorar la piel convencional. Solamente lo encontrarás en Baden®.

Baden

Recuerda: la calidad es importante.

Balón oficial de la
Federación Española de Baloncesto.
Temporada 1998-99

**America & European
Sports, s.a.**

Av. Montbau, 67 - 08394 Sant Vicenç de Montalt (Barcelona)
tel. 937910011 - fax 937912250
e-mail: montalt@asport.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.