

ELNUEVO

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año XIII • Núm. 50 • Julio 2000
DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS

**El estilo
de juego**

**Entrevista con
José M^a Olear**

**Preparación
física con
niños y jóvenes**



ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO



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

Una aventura de 50 números

Tenéis en vuestras manos el número 50 de la revista CLINIC. La aventura que iniciamos con el número 1 en 1988, ha tenido la continuidad que todos deseábamos. Nuestra Asociación necesitaba una revista técnica que facilitase la transmisión de ideas para realizar mejor nuestro trabajo como entrenadores. CLINIC ha cumplido esta función y, hoy en día, es una de las publicaciones con mayor prestigio en el baloncesto internacional, la única revista en nuestro idioma exclusivamente técnica en todo el mundo.

En una primera etapa, la revista reunía colaboraciones de entrenadores españoles de élite, junto a artículos traducidos al castellano de entrenadores norteamericanos y europeos. Posteriormente, junto a estas aportaciones, ha ido incorporando los trabajos de otros entrenadores españoles menos conocidos que también han transmitido sus valiosas experiencias en las canchas. Precisamente, éste es uno de los aspectos más positivos en la evolución de la revista: la mayor participación de los asociados que han querido expresar y compartir sus conocimientos.

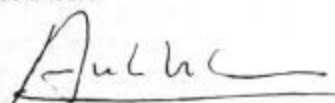
El principal objetivo de CLINIC ha sido, y es, que la información de la revista sirva para todos los entrenadores, tanto los que entrenan en la base como los que trabajan en la élite, y por ello se combinan artículos de distinto tipo, con contenidos aplicables a las distintas edades y niveles de juego.

Desde el primer número se ha acentuado, y se sigue haciendo, la importancia de las ciencias aplicadas al deporte: fundamentalmente, la medicina y la psicología deportivas. También se destacan aspectos que son clave en el trabajo del entrenador, como la preparación física y las reglas del juego. En todos estos campos, CLINIC cuenta con la colaboración de especialistas de reconocido prestigio.

Además de aportar todos estos conocimientos, CLINIC cumple otra función de gran trascendencia: transmitir una buena imagen de los entrenadores de baloncesto, y en concreto de los que pertenecemos a la Asociación. Si queremos enseñar a los jugadores y favorecer que aprovechen su paso por el baloncesto, debemos seguir aprendiendo, y CLINIC es un valioso instrumento en el que podemos apoyarnos.

Si hemos podido disfrutar de esos primeros cincuenta números, es porque todos los asociados habéis seguido confiando en la Asociación. Habéis sido los verdaderos protagonistas de este éxito.

Muchas gracias a todos.



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

Una perspectiva metodológica

CARLES LOS SANTOS Pág. 4

El entrenamiento integrado

ALEJANDRO VAQUERA Pág. 10

¿Qué enseñar antes
la técnica o la táctica?

JOSEP SANTIAGO Pág. 14

El estilo de juego

DAVID CÁRDENAS Pág. 16

Actividades de la Aeeb Pág. 24

Transición defensa-ataque

JOSE A. PESQUERA Pág. 29

Ataque fluido en continuidad

IVAN KELLY Pág. 32

Manejo de balón y bote

MAURIZIO MONDONI Pág. 34

Ataque a zona

MARIO DE SISTI Pág. 40

Nuevas reglas 2000 (I)

JUAN CARLOS MITJANA Pág. 43

Entrevista con José Mº Oleart

SONIA OLEART Pág. 47

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton Mª Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Coordinación técnica
Franco Pinotti

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

Han colaborado en este número

Carles Los Santos; Alejandro Vaquera;
Josep Santiago; David Cárdenas; José A.
Pesquera; Ivan Kelly; Maurizio Mondoni;
Mario de Sisti; Juan Carlos Mitjana; Sonia
Oleart.

A.E.E.B.
Redacción y Publicidad: Jorge Juan, 82
28009 MADRID
Teléfono 91 575 35 65 - 91 575 21 81
Fax 91 577 50 73. E-mail: aeeb@aeeb.es
La dirección en Internet es: www.aeeb.es

Distribución
Gratuita a todos los socios

Producción gráfica
Esbós Gráfico, S.L.

Impresión
Offset Color, S.L.

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

(c) 2000 A.E.E.B. Reservados todos los derechos.
Prohibida la reproducción total o parcial sin la
autorización de la A.E.E.B.

Preparación física con niños y jóvenes

Una perspectiva metodológica

Por Carles Los Santos

Entrenador del C.E.B. Sant Jordi de Rubí

El entrenamiento infantil debe ser una herramienta de formación y potenciación personal, amplio, completo y equilibrado y no únicamente una vía para lograr la victoria, o para mejorar un resultado.

La infancia es una etapa tan bella e importante para la formación posterior del niño/a que no puede ser sacrificada de manera prematura, para conseguir un rendimiento a corto plazo.

Si seguimos una definición clásica de entrenamiento deportivo nos dice que: **es el proceso de adaptación a estímulos externos, organizados racionalmente para lograr un fin concreto.**

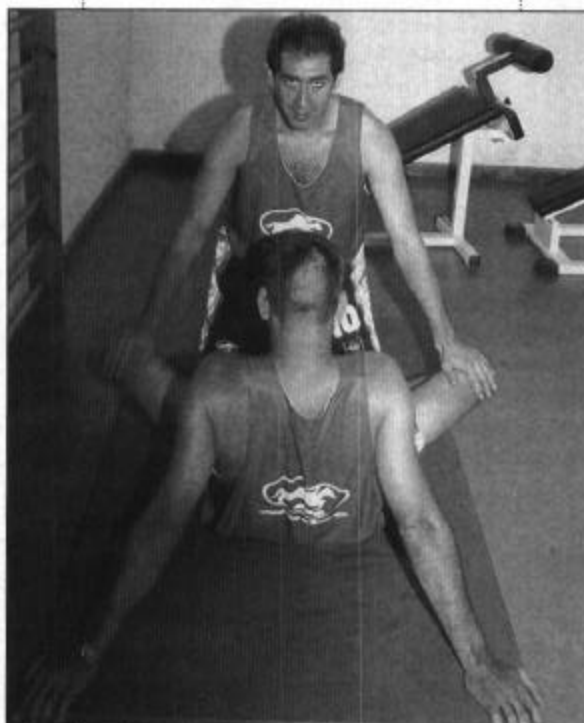
Esta definición ya nos alerta de la importancia que tiene la planificación a largo, medio y corto plazo, de objetivos, contenidos y sistemas o métodos de entrenamiento, para crear un todo racional, y por lo tanto coherente, objetivo y real.

Otro aspecto, bajo mi punto de vista quizás el más importante, es el fisiológico; ¿cómo responde el organismo del individuo al entrenamiento deportivo? ¿Cómo se adapta el organismo infantil a los estímulos del entrenamiento? ¿Cuáles serán los métodos más adecuados para conseguir estas adaptaciones? ¿Cómo deben distribuirse las cargas de entrenamiento a lo largo del tiempo?... Son preguntas, cuestiones de imprescindible respuesta antes de comenzar a entrenar y por lo tanto, que nos ayuden a construir una planificación correcta.

OBJETIVOS

He comentado, siguiendo la definición de entrenamiento deportivo, que lo

primero a realizar es una planificación; y la planificación debe estar basada en el estudio de la "materia que disponemos", y en segundo lugar, en la formulación de



unos objetivos a partir de las posibilidades de los individuos.

Pienso que lo que debemos hacer es explotar, desarrollar al máximo las capacidades físicas más destacables en cada individuo, con un incremento equilibrado de todas las demás. Y no creer que con medios o grandes métodos de entrenamiento conseguiremos transformar al individuo en alguien que genéticamente no lo es.

GENOTIVO VS FENOTIPO

Esto obligará a objetivar, sintetizar, jerarquizar objetivos, métodos, contenidos... que si ya es difícil en adultos y profesionales, todavía lo es más con niños debido a la gran cantidad de condicionantes que le envuelven.

Podríamos definir **Genotipo** como la herencia personal. Características musculares, esqueléticas, fisiológicas e incluso psicológicas determinadas por los genes. Y **Fenotipo** como el conjunto de "caracteres", de adaptaciones fisiológicas y estructurales fruto de la interacción entre genética y entorno.

La conjunción de estos dos conceptos sumados a la alimentación generarán el BIOTIPO de cada individuo.

A continuación podemos ver un esquema realizado por N.P. Dudin en 1987, que corrobora la importancia que tiene la genética del individuo, y como esto condicionará su práctica deportiva. Influencias genéticas y/o ambientales sobre algunos de los índices morfo-funcionales del deportista.

Bases fisiológicas de la selección deportiva:

VARIABLE	INFLUENCIA GENETICA	INFLUENCIA AMBIENTAL
Reacción motora	X	
Velocidad contráctil acíclica	X	
Velocidad de desplazamiento	X	
Habilidad general		X
Habilidad específica	X	
Flexibilidad	X	
Fuerza en salto horizontal	X	
Altura	X	
Frecuencia cardíaca		X
VO2 máx.	X	
VO2 máx. en trabajo normal	X	
Capacidad de recuperación		X

Estos datos, y otros como por ejemplo biopsias musculares realizadas e atletas de pruebas de velocidad, que han demostrado que poseen una alta proporción en fibra blanca (FT), hacen pensar con lo que ya habla comentado anteriormente; desarrollar aquellas capacidades físicas idóneas genéticamente del niño/a a la vez que incrementamos de manera equilibrada todas las otras.

Según Albert Batalla Flores los objetivos del entrenamiento deportivo en la iniciación deportiva deben estar encaminados a tres pilares:

- ✓ Formación integral de la persona
- ✓ Preparación del deportista para el rendimiento futuro
- ✓ Obtención matizada de rendimiento inmediato

Si estos tres puntos deben estar presentes prácticamente en cualquier planificación, todavía mucho más y de manera absolutamente imprescindible en la infancia y adolescencia.

Cuando hablamos de formación integral de la persona debemos tener claro que estamos trabajando con individuos que están en pleno proceso de maduración y crecimiento y por lo tanto no podemos olvidar nunca que ante todo son personas. Personas precisamente sensibles a todo lo que les rodea, e influenciados por todos aquellos entrenadores por los cuales tienen cierta admiración. Un niño/a NO es un adulto en pequeño, y todo lo que se haga con él tendrá repercusiones a nivel corporal, psicológico y actitudinal.

Siguiendo los planteamientos de Albert Batalla, el segundo punto, preparación del deportista para el rendimiento futuro, nos dice que tenemos que adaptar progresivamente el organismo del deportista para que sea capaz de asimilar sin problemas las crecientes cargas de entrenamiento.

Darle las necesarias bases físicas, técnicas, tácticas y psicológicas amplias y eficaces. Darle, ponerle a su disposición mecanismos psicológicos para rendir durante la competición y asimilar las futuras cargas de entrenamiento.

Para realizar este trabajo correctamente es imprescindible, bajo mi punto de vista, no tener prisa en conseguir

resultados, si no invertir gran parte del volumen de entrenamiento en esta preparación general, que en categorías superiores nos conducirá a un nivel óptimo de rendimiento.

El último punto, obtención matizada de rendimiento inmediato, no es bajo mi opinión contradictorio a una formación deportiva progresiva, adecuada a la edad y el nivel del deportista y sin presiones psicológicas. Aunque nosotros como entrenadores busquemos un resultado futuro, el niño/a sólo ve el resultado inmediato, y esto tiene una estrecha relación con su motivación personal, lo cual hará que siga o abandone la práctica deportiva. Intentar ganar a través del esfuerzo y la superación personal es lícito y positivo para el niño/a, y creo que debemos intentar trabajar en esta línea, porque una formación deportiva pedagó-

son conceptos que no puedan ir a la par, si no todo lo contrario, pero partiendo de unos objetivos racionales y planificados.

Está claro que el rendimiento actual, sin olvidar nunca los dos primeros puntos, incrementa la motivación del joven deportista hacia la continuación de su práctica. Aumenta su autoestima, su capacidad volitiva e incluso su integración social, con el grupo, y todo esto comportará unas bases imprescindibles para lograr el rendimiento futuro.

Los tres pilares que deben orientar el entrenamiento deportivo durante la infancia y la adolescencia, a nivel pedagógico y metodológico, podemos verlos en el **esquema 1**. Esto tendrá una implicación directa con el entrenamiento de las capacidades físicas, tanto a nivel de objetivos como de métodos de trabajo.

ESQUEMA 1

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO CON NIÑOS Y JOVENES

OBTENCIÓN DE
RENDIMIENTO
INMEDIATO

FORMACIÓN
INTEGRAL
DE LA
PERSONA

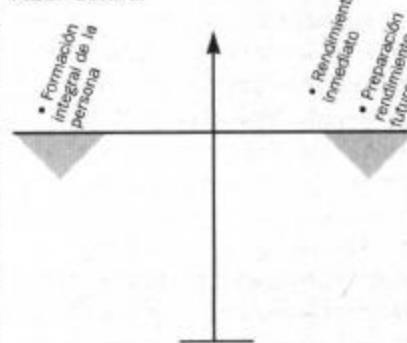
PREPARACIÓN
PARA EL
RENDIMIENTO
FUTURO

gicamente muy correcta pero donde el niño no observa un resultado cercano, por muy buena que ésta sea, conducirá al niño/a a dejar el deporte, y esto es justamente lo contrario a lo que buscamos.

El principal objetivo del entrenamiento con niños y jóvenes debe ser el de contribuir a su formación personal, seguido del rendimiento futuro y en último caso la búsqueda del rendimiento actual.

Aunque este orden es el más lógico desde el punto de vista de muchos autores con formación pedagógica y didáctica, yo creo que no son incompatibles entre ellos. Sobre todo el primero y el tercer punto. Creo que la cuestión radica en utilizar una metodología de trabajo adecuada a los niños y a su nivel, y unos estilos de actuación pedagógicamente correctos por parte del entrenador. Pienso que el rendimiento actual o inmediato y la formación del niño/a como persona no

Creo que deberíamos buscar un equilibrio entre los tres pilares que define Albert Batalla:



PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Entendemos por **Principio del Entrenamiento** aquellas normas a seguir a la hora de plantear cualquier tipo de trabajo, basadas en la fisiología y en la teoría

del entrenamiento. Aquel conjunto de normas que nos hacen ordenar y planificar adecuadamente objetivos, contenidos, sistemas de entrenamiento y metodología a utilizar.

Estos principios por suerte son cada vez más conocidos por la gran mayoría de entrenadores/as y esto está provocando que se entrene de una manera más oportuna. Existen, según autores diversos, principios del entrenamiento, unos basados o poniendo el énfasis en la carga de trabajo y sus componentes de intensidad y volumen; otros basados en la periodización y otros principios que se basan en la especialización. Estos serían los tres bloques más conocidos que condensan y ordenan los principios del entrenamiento deportivo.

PRINCIPIOS SEGUN LA CARGA

- Relación óptima entre carga y recuperación
- Incremento progresivo de la carga
- Incremento discontinuo de la carga
- Versatilidad de la carga: variación de los estímulos, volumen e intensidad

PRINCIPIOS SEGUN LA PERIODIZACIÓN

- Repetición y continuidad

PRINCIPIOS DE ESPECIALIZACION

- Adaptación a la edad y sexo del individuo
- Alternancia reguladora: interrelacionar capacidades físicas
- Preferencia y coordinación sistemática
- Regeneración periódica

▲ Esquema realizado por Roser Coll Arañó

El seguimiento y la interrelación de estos principios harán que

lleguemos allí donde queremos, o como mínimo nos acercaremos y de una manera correcta desde el punto de vista fisiológico e incluso me atrevería a decir que también desde el punto de vista pedagógico. No podemos olvidar nunca que trabajamos con personas no con máquinas, y que por lo tanto son organismos sensibles a todo lo que se hace con ellos, tengan la edad que tengan. Pero debemos tener más cuidado cuando son niños/as o adolescentes. Como se haya trabajado, entrenado con ellos en estas edades, marcará su futuro deportivo.

Y este punto es el que a mi personalmente me preocupa porque son miles las fichas federativas de jóvenes deportistas, niños y niñas, que sus madres y padres nos "entregan" con ilusión, tres o cuatro días a la semana para que jueguen a

baloncesto, fútbol, balonmano... y tenemos una gran responsabilidad y obligación de asegurarles que trabajaremos correctamente con su hijo o hija.

Esta preocupación personal es la que me ha conducido a intentar encontrar dentro de la teoría del entrenamiento aquellos principios más importantes cuando entrenemos con niños y jóvenes, sin olvidar todos los citados anteriormente. Creo que la correcta utilización de todos los principios del entrenamiento y la especial atención a los que comentaré a continuación nos pueden conducir a una mejor planificación del entrenamiento infantil.

ADAPTACION

Como sabemos existe la edad cronológica y la edad biológica. La edad cronológica es la que tiene propiamente dicho el niño o niña, y la edad biológica es un concepto de maduración personal física y psíquica de cada individuo.

Encontramos por ejemplo dos niños de doce años, por lo tanto cronológicamente iguales, pero que biológicamente pueden ser muy diferentes: altura, peso, envergadura... Son factores

que debemos tener en cuenta a la hora de su entrenamiento.

De hecho este principio sería una especificación del principio de individualización del entrenamiento.

✓ Son preferibles las cargas aeróbicas a las anaeróbicas (Nokker).

✓ Deben eliminarse cargas elevadas/inadecuadas cuando entrenemos la fuerza, debido a la poca "estabilidad" del sistema óseo y muscular del niño, sobre todo su columna vertebral.

✓ Mantendremos la flexibilidad y la elasticidad realizando estiramientos de manera sistemática, compensando todos los trabajos de fuerza.

✓ Respecto a la motivación para el rendimiento y el entrenamiento es importante utilizar el REFUERZO y por lo tanto el condicionamiento positivo (Roca i Balasch, Josep).

✓ El entrenamiento en grupo es más motivante que el individual.

PREPARACION

Siempre respetando el principio de adaptación a los niveles evolutivos, durante el entrenamiento infantil deberán fomentarse las bases del entrenamiento y el rendimiento futuro (Batalla Flores, Albert).

Yo entiendo este principio como el concepto de desarrollar de manera coherente, racional y equilibradamente todas las capacidades físicas, e intentar ir "explorando" las características más importantes de cada individuo. Hacer un deportista lo más completo posible pero que marque la diferencia en aquello para lo que genéticamente está dotado.

También creo que es muy importante ir formando al joven deportista psicológicamente, para soportar las cargas de entrenamiento y la competición, teniendo en cuenta la importancia que esto tiene en estadios superiores de la vida deportiva. ¿Cuántos jóvenes con buenas o muy buenas cualidades para la práctica deportiva no soportan la carga psicológica e intrínseca al propio deporte?

INCREMENTO PROGRESIVO

La carga es aquel estímulo externo basado en los conceptos de volumen e intensidad, que aplicados sobre el sujeto provocan una adaptación y un incremento de la tolerancia, por tanto un incremento del rendimiento.

La recriminación más frecuente que se da en el entrenamiento infantil es que si las cargas son demasiado elevadas, además de problemas óseo-articulares, pueden generar un rendimiento a corto plazo pero que estanca o limita la capacidad de seguir adaptándose. De seguir progresando en el futuro. Esto produciría el abandono de la carrera deportiva de manera prematura.

Cuando aplicamos las cargas de entrenamiento, el individuo a medida que entrena consigue nuevas líneas de equilibrio, va incrementando su línea de equilibrio u homeostasi progresivamente en el tiempo. Esto está basado en el Síndrome ➡

➡ General de Adaptación o Teoría de la Sobrecompensación de Selye.

Intentaremos básicamente siempre (existen a veces excepciones), pero sobre todo con niños y jóvenes, un equilibrio entre carga y recuperación para entrenar de nuevo en sobrecompensación, incrementar esta homeostasis personal y no caer en sobreentrenamiento.

Factores para aumentar la carga de entrenamiento, y hacerlo de manera adecuada, serían:

- incrementar el volumen de los entrenamientos (repeticiones y tiempo de trabajo)
- incrementar la densidad de los entrenamientos (aumentar el Nº de entrenamientos por unidad de tiempo. En caso de entrenamientos fraccionados disminuir el tiempo de pausa)
- incrementar la intensidad de los entrenamientos (Grado de dificultad de la carga respecto a su 100%. Es un factor cualitativo de la carga) González Badillo, J.J. & Gorostiaga Ayestarán, E.

INDIVIDUALIZACIÓN DE LA CARGA

Las mismas cargas físicas pueden en distintas personas o situaciones provocar experiencias diferentes en cuanto a exigencia psicológica, constituyendo sobrecarga psicofísica y por lo tanto un estrés con efecto reductor del rendimiento. A este estrés psicofísico se le responde por parte del sujeto con escasa disposición para el entrenamiento, desgana, desilusión, pensamientos negativos hacia la propia práctica deportiva, replanteamientos del porqué de esta práctica, lesiones por desconcentración, lesiones simuladas por desmotivación, e incluso agresión. verbales y físicas a los compañeros y verbales hacia el entrenador. El cansancio muscular y del sistema nervioso central son la consecuencia de las cargas psicofísicas, y la fatiga es un efecto posterior del estrés (Hahn, 1988).

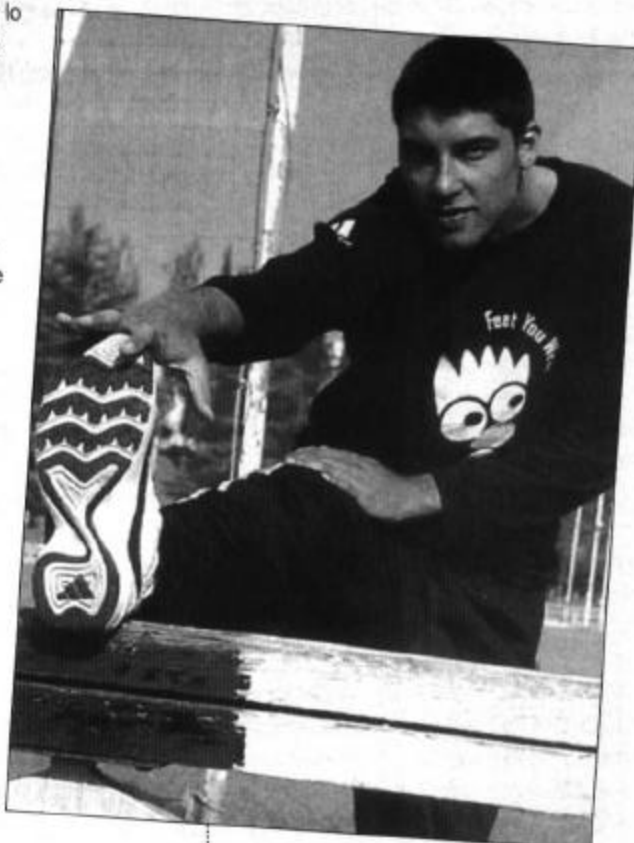
Así pues, queda claro que la carga debe ser individual, o lo más cercano a ello posible, y que la dosificación correcta de la misma se podrá realizar a partir del conocimiento de la capacidad de recuperación de cada individuo.

Digo que debe ser lo más individual posible porque este principio del entrenamiento infantil (también con adultos) se resuelve "fácilmente" en los deportes individuales. Pero el gran dilema se plantea en ¿cómo resolverlo, cómo seguir con fidelidad este principio en los deportes de equipo? ¿Cómo resuelves esta cuestión cuando por ejemplo tienes doce jugadores y dos canastas de baloncesto?, ¿Debe actuar un jugador y el resto mirar, descansar, realizar otros trabajos...?, entonces los entrenamientos se convertirían en sesiones maratónicas,

para ser fieles a la capacidad de recuperación individual.

Creo que esta sería una buena hipótesis de trabajo para intentar llegar a un respuesta adecuada a esta cuestión. Los preparadores físicos de deporte colectivos, y pienso que con buen criterio, lo resuelven diciendo que en estos deportes el rendimiento del equipo, el resultado en la competición, está por encima del rendimiento individual. Y por tanto no interesa tanto que cada jugador esté en ÓPTIMA FORMA como que los resultados del equipo sean buenos. Y estos resultados se pueden lograr cuando la mayoría del equipo está en ALTA FORMA y algún jugador está en óptima forma. Esta teoría proviene de Bompá, 1984.

No interesa tanto que cada jugador aumente su rendimiento si no que aumente el rendimiento del equipo. Evidentemente esto sucederá si la gran mayoría o todos los componentes de la plantilla aumentan su rendimiento personal, pero en los deportes de equipo lo que se busca es el éxito colectivo y no una lucha individual contra el metro o el cronómetro. Si un jugador no puede



extrapolar al terreno de juego o pista, con la interacción con el móvil, adversarios y compañeros, con aspectos tácticos y estratégicos toda su capacidad/aptitud física, este gran potencial personal NO servirá de nada.

EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

Durante muchos años la Preparación Física era algo que tenía poco que ver con el deporte que se practicaba. Se realizaba fuera de la pista o del terreno de juego y probablemente la idea era que el preparador físico hiciese del sujeto un atleta, y a continuación el entrenador convertiría este atleta en un jugador.

Esto también sucedía porque se conocía poco o no existía la preparación física de deportes colectivos, y todo provenía del mundo del atletismo; métodos, sistemas de entrenamiento, modelos de planificación, etc... por tanto, se intentaba aplicar aquello que funcionaba en atletismo, y que era lo único publicado, a los deportes colectivos.

Hoy en día y cada vez más la preparación física se entiende como una parte ➡

➔ más del entrenamiento de aquel deporte en concreto, que debe ser específica de aquel deporte y no algo suplementario.

La preparación física debe realizarse utilizando la dinámica interna del deporte, posterior a un análisis de las necesidades de aquel deporte, posterior a un análisis de las posiciones específicas de los jugadores y utilizando situaciones reales de entrenamiento. Es decir, situaciones simulativas de la competición, porque en los deportes colectivos se deben tomar continuamente decisiones tácticas y por tanto técnicas, y ésta es la diferencia substancial con las características de entrenamiento del atletismo.

No podemos olvidar que cuando decimos que estamos "trabajando el físico" significa que estamos actuando dentro de unos umbrales mínimos y máximos de volumen y sobretodo de intensidad. Así pues si esta intensidad es la que buscamos, la capacidad técnica del jugador NO debe hacer disminuir esta intensidad. No debe minimizarla. Si lo hace significará que aquel jugador no posee la suficiente capacidad técnica per efectuar entrenamiento integrado, y el entrenador y el preparador físico en mutua coordinación, deberán utilizar otros métodos de entrenamiento.

Cuando el individuo técnicamente domine mínimamente el entorno y el móvil sin disminuir su intensidad de trabajo, entonces será cuando podrá realizar entrenamiento integrado, que bajo mi punto de vista debe ser el objetivo en los deportes colectivos. Así observamos la importancia que tiene el trabajo de la técnica individual desde que se inicia en el deporte, para más adelante entrenar interrelacionando capacidades físicas, coordinativas y aspectos técnico-tácticos.

Este concepto del entrenamiento integrado se fundamenta en la fisiología del deporte que nos dice que las adaptaciones son específicas al tipo de entrenamiento, y a la intensidad de este entrenamiento.

Hablando de entrenamiento integrado al fin y al cabo lo estamos haciendo de entrenamiento específico, y yo personalmente creo que tampoco sería demasiado idóneo despreciar en niños y jóvenes las cargas de tipo general. Cargas

que proporcionan al sujeto una base imprescindible para la forma deportiva general (concepto de Bompal) y para el futuro entrenamiento, ayudando todo ello a la posterior especialización. Pienso también que son un tipo de cargas necesarias en niños y jóvenes durante los períodos de Transición y Preparatorio (Matvéiev) de la temporada, así como un medio de mantenimiento de la forma y descarga durante el periodo competitivo. (Principio del incremento discontinuo de la carga, Principio de la versatilidad de la carga y Principio de la regeneración periódica).

No podemos olvidar que debemos crear una base importante para el rendimiento futuro y que el rendimiento actual o a corto plazo sólo debería ser una "anécdota" motivacional para el niño o niña.

Existen trabajos de fuerza y evidentemente de flexibilidad que son imposibles llevarlos a cabo de manera integrada por su estructura, pero su efectividad, posterior futura transferencia, aplicabilidad y por tanto necesidad están fuera de cualquier duda.

PRINCIPIO DEL NO TECHO

Me he tomado la libertad de adjudicarle este nombre porque no he encontrado en la bibliografía consultada este principio, y únicamente es una manera de intentar definir un concepto que sí se explica, por ejemplo en el INEFC de Barcelona el profesor de baloncesto Marcel·lí Massafret, pero que como comento no lo he encontrado por escrito. Y creo sinceramente que es una idea muy importante y primordial a la hora de entrenar con niños y jóvenes. Creo que es un Principio a seguir por su importancia metodológica y pedagógica a la hora de entrenar, y que si no le prestamos la debida atención puede conllevar a largo plazo, problemas de falta de adaptación a las futuras cargas de entrenamiento, cuando estamos de acuerdo que esto debería ser nuestro principal objetivo.

Es un Principio estrechamente ligado al Principio de la Preparación para el Rendimiento Futuro (Batalla Flores, Albert). Si decimos como hasta ahora que desea-

mos que aquel jugador/a por ejemplo de baloncesto "EXPLOSIONE" cuando sea junior o senior, debemos guardarle "cartuchos en el cargador". Si los "disparamos" todos antes conseguirá su máxima capacidad de entrenamiento y rendimiento también antes, y posteriormente no le será extremadamente difícil, o necesitará un volumen importante de trabajo/entrenamiento general. Esto irá en contradicción del Principio de Especialización del entrenamiento y del Entrenamiento Integrado cuando precisamente es más importante.

Marcel·lí Massafret haciendo otro símil nos explicaba en el INEFC que si un niño o un jugador joven fuese un vaso de agua siempre deberemos dejar un poco por llenar. No llenarlo nunca del todo, porque si lo hacemos por ejemplo con un jugador de 16-17 años, ¿cómo conseguiremos a posteriori que continúe mejorando?. Si utilizamos con jóvenes jugadores y deportistas métodos de entrenamiento propios de adultos, cuando sean adultos, ¿qué métodos utilizaremos con ellos?. La obtención de un rendimiento muy alto en edades prematuras es bastante factible que provoque un rendimiento más mediocre en otras etapas de la vida deportiva, quizás cuando más nos interesaba. (Principio de la regeneración periódica).

Existe un estudio realizado por ASTRAND y que lo explica Julio Bravo Ducal en "Proceso evolutivo de las cualidades físicas en las edades jóvenes", donde Astrand con dos gemelos univitelinos de 17 años, sometió a uno de ellos a un entrenamiento predominantemente anaeróbico y aeróbico al otro. Demostró que a los 19 años el primero tenía una mayor capacidad de rendimiento, pero a los 21 años, al final del experimento, se había producido una mejora más amplia del segundo sobre el primero, respecto a su capacidad de resistencia tanto aeróbica como anaeróbica.

Esto nos debería hacer pensar a todos en cómo planificamos objetivos y métodos de entrenamiento y ver si lo hacemos lo más correctamente posible, desde el punto de vista del rendimiento cómo también desde nuestra ética personal. □

conéctate

www.liga-acb.es

Web Oficial ACB

Jornada Virtual

Plantillas

Estadísticas

Próximas Jornadas

Galería de Fotos

Enciclopedia ACB

Urbe

Liga Global



El entrenamiento integrado: la velocidad

Por Alejandro Vaquera

Entrenador y profesor de Baloncesto de INCAFD

Uno de los grandes paradigmas a la hora de hablar de preparación física en los deportes de equipo es el entrenamiento integrado.

Antón (1994) define el entrenamiento integrado como la preparación integral física-técnica-táctica consistente en favorecer el desarrollo de las cualidades en el contexto en que intervienen en competición.

Nosotros entendemos por entrenamiento integrado el trabajo de las cualidades físicas requeridas para un determinado deporte, dentro de lo que sería su espacio formal.

Según esto, en el caso del baloncesto, la sesión de entrenamiento debería llevarse a cabo dentro de la cancha de baloncesto.

Este tipo de entrenamiento supone integrar en la misma sesión el factor físico, el factor psicológico, el factor técnico y el factor táctico, con sus ajustes espacio-temporales a compañeros y adversarios.

Hay un amplio debate sobre la efectividad del entrenamiento integrado, ya que según algunas opiniones no se consiguen los mismos resultados trabajando las capacidades físicas en la cancha que haciéndolo en otros lugares como gimnasios, pistas de atletismo,....

En el baloncesto, cuando un jugador se encuentra ante una situación de contraataque que debe culminar, ¿de qué nos vale que sea un gran corredor de 400 metros si la distancia que va a tener que recorrer puede ser de unos 25 metros, con unos adversarios, compañeros y un móvil de por medio?

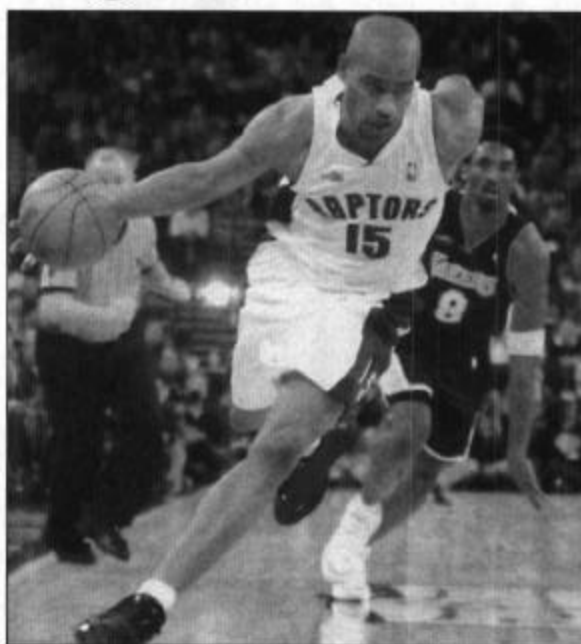
Afirmaciones como estas son la base donde se sustenta el Entrenamiento Integrado.

Sin embargo está claro que no en todas las fases de una temporada se ha de realizar este tipo de entrenamiento en la cancha ya que en pretemporada se deben efectuar también los entrenamientos al aire libre bien sea por necesidades (carrera continua) o por cambiar el sitio de trabajo que a la postre puede tener efectos beneficiosos.

De cualquier manera nunca debemos desechar una forma de entrenamiento ya que todas al fin y al cabo pueden tener factores beneficiosos aunque seamos partidarios de una forma concreta de entrenamiento.

Otro de los puntos en los que se sustenta este tipo de entrenamiento es que para conseguir el éxito en la ejecución de cualquier gesto técnico en baloncesto, éste siempre será mucho más fácil si se cuenta con una buena preparación física, y si esta preparación física ha sido trabajada al mismo tiempo con este gesto técnico conseguiremos justamente una transferencia mucho más rápida y mejor.

Está claro que este tipo de entrenamiento será mucho más motivante para los jugadores, ya que el hecho de tener un balón en las manos les hace más llevadero el entrenamiento. El aspecto negativo, viene dado porque si algunos de esos jugadores tienen desventajas técnicas respecto de sus compañeros, la ganancia que pueda tener



va a verse comprometida por esta circunstancia.

En este artículo nuestro objetivo es realizar una propuesta de cómo llevar a cabo el entrenamiento de la velocidad; este entrenamiento será en la cancha y las acciones a llevar a cabo en él se asemejarán lo más posible a las acciones propias del baloncesto, es decir será un entrenamiento integrado de la velocidad.

Entendemos por *Velocidad* la capacidad de reaccionar con la máxima rapidez frente a una señal y/o realizar movimientos con la máxima velocidad. (Grosser, 1900)

Otros autores como Harre (1987) la definen como: "La capacidad de realizar acciones motoras en el menor tiempo posible en las condiciones dadas".

Por *Velocidad* también se puede entender, de acuerdo con Olivera, J. y Tito, J., (1991), la capacidad anaeróbica aláctica, que sería la que correspondería a todos los esfuerzos de corta duración que van de 0 a 5 para la potencia aláctica y de 5 a 20 para la capacidad aláctica utilizándose reservas musculares de ATP y fosfocreatina (PC). ➡

en donde el jugador realiza esfuerzos máximos: salidas rápidas y cortas, saltos, cambios de ritmo y dirección....

La *Velocidad*, en sus diferentes manifestaciones, es una cualidad determinante en el rendimiento de un jugador y por extensión del equipo, estando determinada por factores genéticos aunque también se relaciona con el estado de forma del deportista y posee una gran dependencia del componente fuerza y del grado de dominio técnico del deportista.

El baloncesto se caracteriza por ser un deporte con elevados requerimientos de velocidad, ya que todas las acciones del juego transcurren con gran rapidez produciéndose continuos cambios de ritmo, aceleraciones y desaceleraciones de los jugadores.

La velocidad podemos dividirla en tres tipos:

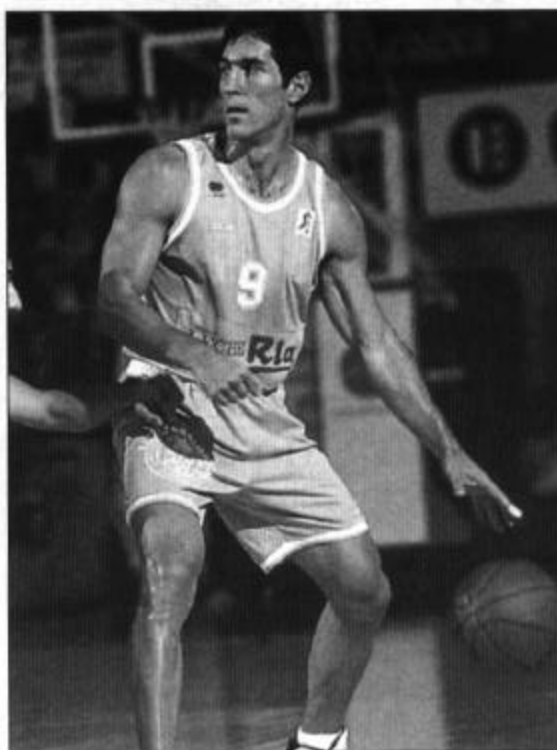
- a) Velocidad de Reacción.
- b) Velocidad Gestual.
- c) Velocidad de Desplazamiento.

Todos estos tipos de velocidad se consideran específicos ya que son los propios del deporte en este caso del baloncesto.

Entendemos que la *Velocidad de Reacción* se encuentra determinada por la celeridad en la percepción y toma de decisión del jugador (automatización de respuestas), por lo que solo pueden ser entrenadas a partir de situaciones técnico-tácticas específicas.

La podemos definir como la capacidad de efectuar una respuesta motora ante un estímulo en el menor tiempo posible.

Esta velocidad de reacción puede ser la que nos separe el realizar una acción técnica con éxito antes que nuestro adversario y gracias a ello conseguir una ventaja. Tenemos un ejemplo de esta velocidad de reacción en el momento que hay un balón dividido, un rebo-



te que sale un poco más largo, ...

Sería preciso desarrollar la velocidad de reacción sobre todo ante estímulos visuales, pero también con estímulos auditivos y táctiles.

La *Velocidad Gestual* podríamos definirla como la capacidad de las fibras musculares de contraerse y relajarse en el menor tiempo posible en la realización de un movimiento segmentario o global.

Lo definiríamos también, como la capacidad para mover un segmento corporal o realizar un gesto parcial lo más rápidamente posible.

Este componente es especialmente interesante porque es el fac-

tor que va a determinar en un porcentaje muy alto, el éxito o el fracaso en la acción del jugador.

La velocidad gestual en el baloncesto la encontramos al ir a robar un balón, a la hora de adelantarse a nuestro atacante y forzar la falta en ataque, en el momento de realizar un pase rápido,.....

Por *Velocidad de Desplazamiento*, entendemos que es la capacidad de recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible mediante acciones cíclicas que no suponen un desplazamiento importante del centro de gravedad corporal.

Cuando hablamos de velocidad de desplazamiento nos referimos a cuando un jugador debe recorrer la pista a la

mayor velocidad posible para finalizar un contraataque o para apoyarlo, también cuando hemos de realizar el contraataque defensivo,.....

Cuando hablamos de este tipo de velocidad hemos de tener presente que se ha de realizar dentro del campo de baloncesto, con una serie de oponentes y en algunos casos acompañado de la realización de acciones técnicas.

A continuación vamos a exponer una serie de ejercicios, referidos a cada uno de los tipos de velocidad, que nos van a ayudar en el trabajo de esta cualidad física en la cancha:

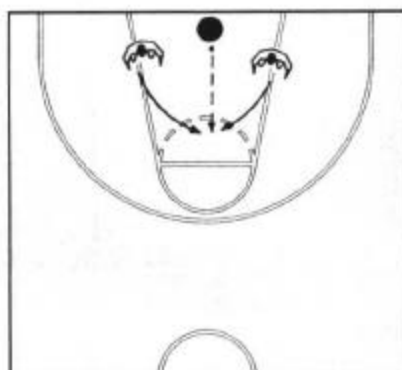


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

➡ **Entrenamiento de la Velocidad de Reacción:**

▮ Actuaremos por parejas, colocándose un jugador a cada lado del entrenador (E) (Diagrama 1), mirando hacia delante. El entrenador está un poco más retrasado que los jugadores de modo que estos no puedan ver ni al entrenador ni el balón.

El ejercicio consiste en que estos jugadores intenten hacerse con el balón en el momento que este pase por delante de ellos al lanzarlo el entrenador. El ejercicio acaba en el momento en que uno de ellos se hace con el control del balón y llega al medio campo.

Podemos utilizar una serie de variantes como puede ser el variar la posición de salida de los jugadores; de rodillas, sentados, ... e incluso el ir a hacer canasta partiendo desde el medio campo en vez que desde la línea de fondo.

▮ Colocamos un número de jugadores x en la línea de fondo mirando hacia el lado contrario del campo. Cada uno de estos jugadores tiene un balón en la mano (Diagrama 2). El ejercicio consiste en cada jugador al oír la señal ha de

girarse e intentar traspasar la prolongación de la línea de tiros libres antes que el resto.

Tendríamos una serie de variantes simplemente partiendo de diferentes posiciones, cambiando la señal de salida, ...

Entrenamiento de Velocidad de Desplazamiento:

▮ Colocamos a dos jugadores en línea de fondo cada uno con un balón. el ejercicio consiste en desplazarse lo más rápido posible de una canasta a otra botando el balón y conseguir canasta en el aro contrario. (Diagrama 3).

Los jugadores salen a la orden del entrenador.

▮ Colocamos a los jugadores por parejas en línea de fondo cada pareja con un balón. El objetivo de este ejercicio es el de atravesar el campo a la máxima velocidad sin poder botar, tan solo pudiendo realizar pases. (Diagrama 4).

Como variantes podemos introducir el que haya que conseguir canasta, que haya que realizar el ejercicio ida y vuelta, ...

Entrenamiento de la Velocidad Gestual:

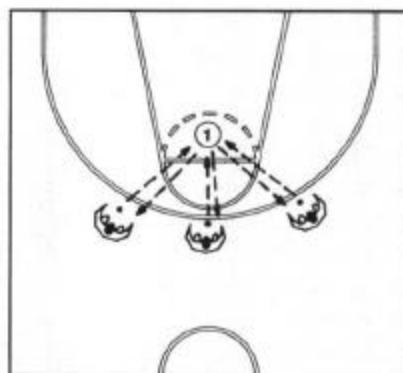


DIAGRAMA 5

▮ Colocamos a tres jugadores con balón, todos ellos enfrente de un jugador sin balón. (Diagrama 5).

El objetivo del ejercicio es que el jugador sin balón sea capaz de devolver los pases a la mayor velocidad posible. Impondremos un orden preestablecido de pases, para que no exista el peligro de que el jugador que devuelve los pases sea golpeado por el balón. Como variante podemos hablar de aumentar la velocidad de ejecución de los pases hasta que el jugador que está devolviendo los balones sea incapaz de devolverlos.

Es importante a la hora de realizar el ejercicio que el jugador se concentre en no moverse y realizar los pases desde el sitio sin mover más segmentos corporales que sus brazos.

▮ Este ejercicio es conocido como el "Espejo defensivo". Colocamos a nuestros jugadores por parejas, uno a cada lado de la línea de banda. El recorrido que haremos será desde línea de fondo hasta el medio campo. El objetivo del mismo reside en que uno de los jugadores ha de colocarse siempre delante del jugador al que se supone que imita pero mediante desplazamientos defensivos. El jugador que es imitado simplemente se mueve en posición erguida tratando de hacer trabajar a su compañero.

Buscamos que el jugador sea capaz de realizar estas acciones de imitación lo más rápido posible. Una vez que llegan a medio campo habrá un cambio y el que no ha imitado pasará a hacerlo. □

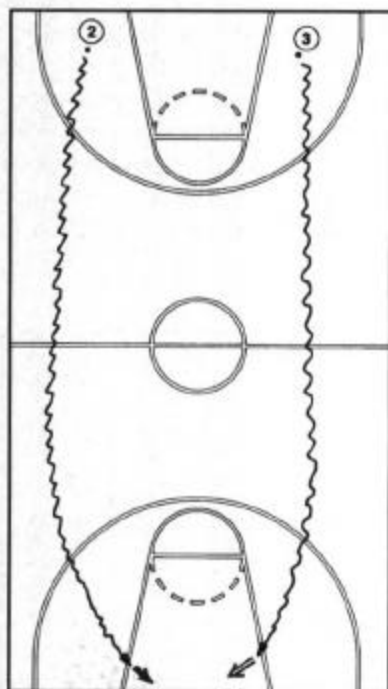


DIAGRAMA 3

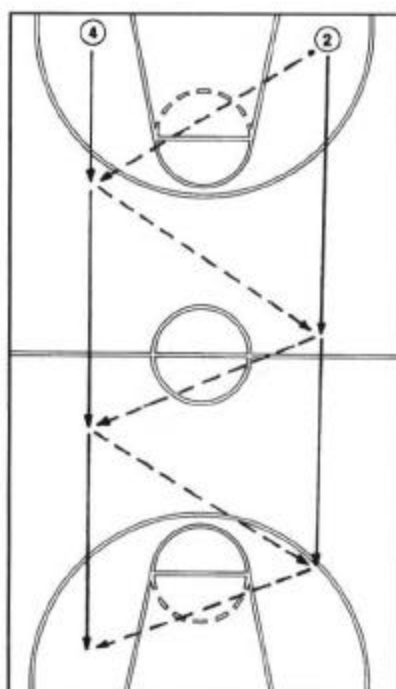


DIAGRAMA 4

PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Autor: José María Buceta

Prólogo de Aito García Reneses

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

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

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

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

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

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

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

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

(Dean Smith, en su libro Basketball).

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

(Dean Smith, en su libro Basketball).

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

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



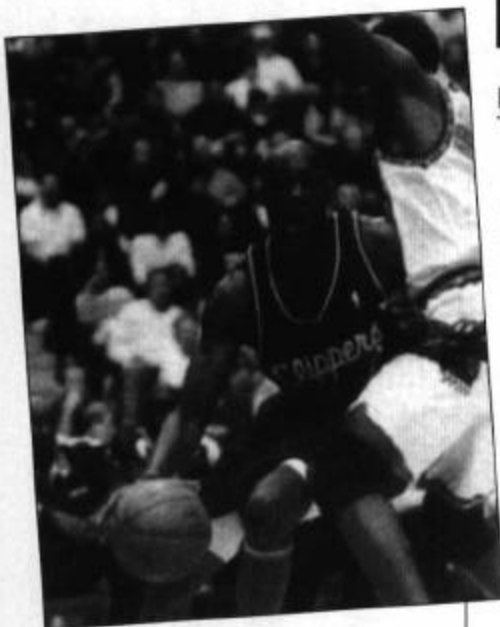
EXTRACTO DE LOS CONTENIDOS

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

¿Qué enseñar antes: la técnica o la táctica?

Por Josep M. Santiago

Diplomado en Educación Física y Entrenador Superior



Para poder contestar esta pregunta lo primero que debemos hacer es ponernos de acuerdo en el significado de estos dos conceptos. Como técnica entendemos la técnica individual, pero como táctica podemos hablar de táctica individual o táctica de equipo (colectiva). La primera hace referencia a un solo jugador, mientras que la segunda es aquella que implica la participación de más compañeros. Podemos encontrar muchas definiciones de estos conceptos, la mayoría de las cuales son válidas. Yo he escogido las siguientes:

► **Técnica individual:** "Conjunto de habilidades motrices básicas y específicas, relacionadas con un deporte, que domina un jugador".

► **Táctica individual:** "Es la utilización inteligente, consiguiendo la mayor eficacia y eficiencia, de las propias posibilidades motrices".

► **Táctica colectiva:** "Es la suma de todas las tácticas individuales que intervienen en un movimiento conjunto".

Quiero introducir aquí el concepto de *estrategia*, que muy a menudo confundimos con la táctica colectiva. La estrategia no es un

comportamiento motriz, sino que son las decisiones hechas fuera del terreno de juego -normalmente por el entrenador- con la intención de llevarlas a cabo posteriormente dentro de la cancha. Es decir, las jugadas y los sistemas preparados por el entrenador para ejecutarlos en momentos concretos de los partidos, no son táctica, sino estrategia.

Cuando explico a mis jugadoras lo que es la técnica y la táctica individual, no puedo hacerlo con estas definiciones. Lo hago de forma mucho más simple, pero no por ello menos correcta. Defino la técnica individual como "saber hacer" un movimiento y la táctica individual como "saber cuando hacer" un movimiento. Es decir, por un lado el "como", y por el otro el "cuando".

Ahora que nos hemos puesto de acuerdo sobre a que hacemos referencia, ¿qué enseñamos primero a los nuevos jugadores, la técnica o la táctica?. Debemos darnos cuenta que aunque son dos cosas distintas, la relación entre ambas es muy estrecha. Y es precisamente esa relación la que tenemos que utilizar en el momento de entrenar.

Hay que partir de un principio básico que nos dice que la técnica no implica la táctica, pero la táctica sí que implica la técnica. Es decir, puede hacerse un movimiento técnico -como una entrada a canasta- de forma perfecta sin necesidad de que haya absolutamente ni un solo conocimiento de táctica al respecto. En cambio, una persona que sepa perfectamente cuando debe escoger entre una entrada a canasta o un tiro, pero que jamás haya

hecho el movimiento y no lo domine, no podrá acabar la acción con éxito.

Este es un razonamiento lógico y muy evidente, que hace que muchos entrenadores dediquen inicialmente mucho tiempo al trabajo de la técnica y no trabajen la táctica hasta mucho después. El resultado es que los jugadores acaban teniendo un gran dominio de los movimientos, pero no pueden sacarles el máximo provecho pues no saben escogerlos según las situaciones del juego. Una mecánica de tiro perfecta ante un jugador 25 centímetros más alto suele acabar en tapón. No solo hay que saber tirar, sino cuando hacerlo.

La mejor opción, pues, es enseñar y trabajar la técnica y la táctica individual de forma simultánea, progresando al mismo tiempo tanto en un aspecto como en el otro. Se trata no sólo de enseñar a finalizar el tiro en entrada con las dos manos, sino de explicar al mismo tiempo que la clave de tirar con una mano o otra será la posición del defensor. Explicando el porqué de las cosas, y las posibilidades que da cada movimiento, conseguiremos por una lado el trabajo paralelo de técnica y táctica; y por el otro, no menos importante, conseguiremos un aprendizaje significativo por parte del jugador. No sólo sabrá hacer las cosas, sino que sabrá el porqué las hace y el cuándo debe hacerlas, por lo que la asimilación del movimiento le será mucho más sencilla. El resultado final por este camino, es el de un jugador que a parte de tener una mecánica de tiro perfecta, sabrá leer la situación del partido para encontrar el momento y el sitio ideal para lanzar. ■

La pregunta ahora es ¿se entrena igual la técnica y la táctica?. El comportamiento táctico se entrena y se consolida enfrentando al jugador a situaciones donde tenga que decidir. Estas dificultades deben ser progresivas, como por ejemplo: ejercicios sin adversario, con adversario pasivo, con adversario activo y en situación de competición. Como vemos, puede trabajarse con los mismos ejercicios técnica y táctica.

Lo que si debemos tener en cuenta es que, de la misma manera que las capacidades físicas tendrán una gran importancia en el aprendizaje de las habilidades técnicas, desde la infancia el proceso táctico estará muy influenciado por el desarrollo intelectual del jugador. Debemos trabajar cinco aspectos concretos, sin olvidar que todos ellos son importantes, y que cuanto mayor sea su dominio mejor será la táctica individual del jugador.

Adquisición y dominio de los conocimientos propios del baloncesto. El jugador debe conocer y saber utilizar en su favor el regla-

mento, la organización de la competición, etc...

Desarrollo de la inteligencia de juego. Pensar de forma lógica, flexible, original y crítica, garantizando la conexión óptima entre habilidades tácticas y permitiendo una adaptación constante a toda nueva situación que se presente durante la competición.

Desarrollo de la capacidad de anticipación. Hay que dominar un abanico de posibles soluciones tan amplio como sea posible, para poder hacer frente a cualquier situación imprevisible en el menor tiempo.

Desarrollo de la capacidad de percepción. El éxito de una acción o de una reacción depende mucho del número de señales que el jugador sea capaz de captar. Además, hace falta saber escoger cuales son las realmente importantes, para no perder tiempo de reacción.

Desarrollo de las cualidades emotivas y de decisión. El dominio de si mismo, la constancia, la resolución y el apego a la decisión pue-

den influir fuertemente en la aptitud y la capacidad de acción.

¿En qué momento iniciamos el trabajo de táctica colectiva? Pues en el mismo en que iniciemos el trabajo técnico de 2c2, y progresando hasta llegar al 5c5. Lo único que hacemos es subir un peldaño más en la progresión del aprendizaje del niño incluyendo a un compañero.

De lo que tenemos que huir en las primeras edades de la formación no es de la táctica individual o de la táctica de equipo, sino de las estrategias.

Jugadas, sistemas de ataques, defensas predeterminadas, etc., suelen convertirse en problemas para el desarrollo de los jóvenes jugadores, sobretodo de aspectos como la creatividad y la originalidad. No debemos olvidar que la gran satisfacción y el gran orgullo de un entrenador de base no debe ser el ganar un campeonato de categoría mini, sino el de ver debutar en un equipo senior de una categoría alta a aquel jugador que entreno durante varios años. □

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

COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION

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

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

LOS MEJORES SERAN PREMIADOS

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

El estilo de juego

Por David Cardenas

Profesor de Baloncesto. Entrenador Superior

Según la Real Academia Española de la Lengua, estilo significa *el modo, manera o forma de realizar una cosa, y en este caso, la forma de jugar al baloncesto*. Cárdenas, Pintor, Ortega y Alcalá (1999), consideran que existen numerosos factores que determinan la forma o estilo particular de juego de un equipo de baloncesto, considerando al mismo como *el modo particular de expresión de la motricidad individual y colectiva de sus jugadores, y con ello, a la manera de manifestar sus características específicas en el juego, en la competición*. Entre tales factores, se pueden señalar los siguientes: la duración de la posesión del balón en sus fases de ataque, la diversidad de espacios utilizados y la relación existente entre el uso de los denominados espacios exteriores e interiores, el ritmo de desplazamiento de los jugadores y del balón, los medios individuales y colectivos utilizados, la variedad de lugares desde los que se lanza el balón a la canasta, la disposición colectiva al comenzar y al continuar los ataques, el tipo de defensa y el espacio abarcado para proteger el cesto, etc.

En la figura 1 recogemos los factores generales que pueden incidir en el estilo de juego de un equipo de baloncesto. El estilo de juego en baloncesto define una forma de jugar en cada una de las fases

del juego: ataque, defensa y transiciones entre una y otra. En el presente texto, nos centraremos en el estilo de juego atacante.

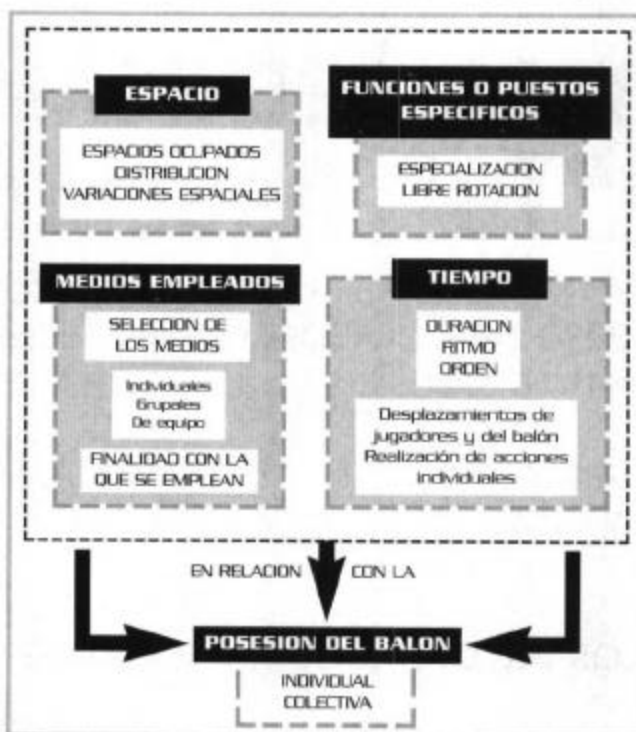
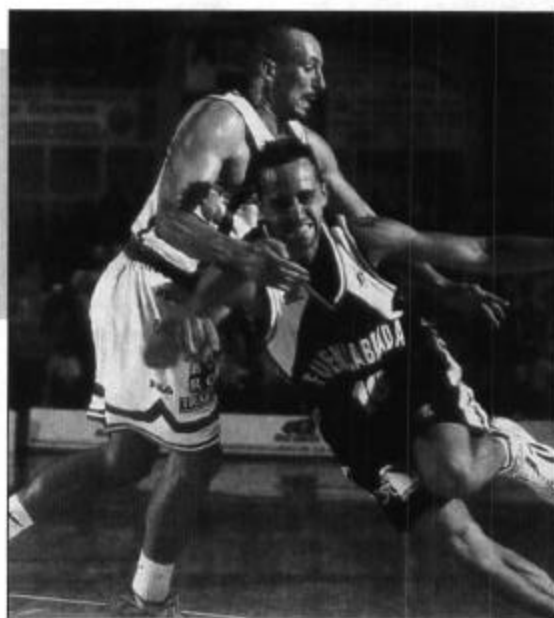
El conjunto de factores analizados en la figura 1 permite diferenciar un número de infinitas combinaciones que definirían distintos estilos o formas particulares de juego. Desde esta perspectiva, frases como *el equipo "X" tiene un estilo de juego muy rápido*, resultarían, en el mejor de los casos, incompletas, dado que reflejarían la forma en que se juega atendiendo tan sólo a uno de los factores citados; describir cada uno de los estilos de juego resulta, por tanto, una tarea imposi-

ble. Sin embargo, podemos tratar de indicar algunas formas generales de juego en función de algunos de los criterios establecidos previamente.

♦ En función del ritmo de juego.

Podemos diferenciar entre el *juego rápido* y el *juego controlado*. El primero hace referencia a la forma de jugar basada en la utilización prioritaria del contraataque: cada vez que un equipo consigue recuperar la posesión del balón, sin importarle el riesgo controlado que supone imprimir de una cierta velocidad a sus decisiones, conlleva, inevitablemente, a un incremento en el número de errores por partido, pero a la vez, si se obtiene éxito, a conseguir muchos puntos en poco tiempo y, como consecuencia, a distanciarse del rival en el marcador.

El *juego controlado* o *juego de control* representa el extremo opuesto, en el que el equipo atacante renuncia a la velocidad como fórmula para sorprender al contrario, evitando así la realización de contraataques y transiciones rápidas como medio



▲ Figura 1. Factores generales que inciden en el estilo de juego.

para reducir el número de errores y, por tanto, las posibilidades de perder la posesión del balón. Por otra parte, el equipo que juega de esta forma intenta agotar el tiempo de posesión, realizar ataques largos que, en el peor de los casos, si no finalizan con éxito si impedirán que las ventajas obtenidas por el equipo rival en el encuentro sean muy elevadas.

A veces se ha considerado al uso del control del balón como la forma de juego apropiada para los equipos con menor calidad que se enfrentan a rivales muy superiores. Como dice Smith (1988) *el uso del control del balón no tiene que estar restringido a los equipos que casi siempre se enfrentan a adversarios más fuertes*, de lo cual se desprende que, al fin y al cabo, es una elección más que a veces, se corresponde con la forma de jugar prioritaria de un equipo a lo largo de una temporada y, en ocasiones, se utiliza como estrategia para afrontar un partido concreto.

♦ **En función de la movilidad de los jugadores en el ataque posicional.** Se puede distinguir entre el *juego dinámico* y el *estático*. El *juego dinámico* recibe este nombre debido a la gran movilidad de los jugadores y del balón y se fundamenta en el supuesto teórico de que cuanto más circule el balón entre los jugadores por diferentes espacios, y más dinámicas y variadas sean las acciones de los atacantes, más dificultad tendrán los oponentes para neutralizarlas y, por ende, mayor será el número de errores que cometerán.

Hay que pensar que la iniciativa en el juego la llevan los atacantes y que, a este factor, se une que los cambios espaciales a los que se ven sometidos los defensores incrementan la dificultad perceptiva, en la medida en que se produce un cambio permanente del entorno. Sin

embargo, exige una mayor capacidad tanto técnica como táctica de los jugadores que, debido a las posibilidades de recibir en múltiples posiciones, a diferentes distancias del aro, con orientaciones diversas previas a la recepción, etc., se verán obligados a dominar una gama más amplia de acciones y conductas específicas del juego. En cierta medida podemos decir que cuanto mayor sea el rango de movilidad de los jugadores y el intercambio de



posiciones o funciones específicas, mayor deberá ser la calidad que atesoren.

Fruto de estas características, la coordinación espacio temporal que requiere el *juego dinámico* de los jugadores es mayor que en el *juego estático*.

El *juego estático* se basa en un aprovechamiento de las características particulares de los jugadores disponibles, y se diferencia del anterior en un menor dinamismo de los mismos que, ahora, permanecen en aquellas posiciones en las que resultan más eficaces y realizan pocos cambios de espacio por unidad de tiempo.

Existe por parte de los entrenadores, una tendencia generalizada

a entender el dinamismo de las acciones como uno de los principios específicos del juego de ataque que favorece la consecución del éxito colectivo, por lo que se puede considerar que el uso de esta forma de juego, es más la consecuencia de las limitaciones individuales y de la incapacidad colectiva para imprimir dinamismo a las acciones de conjunto, que un deseo expreso de jugar de esta forma.

♦ **En función del grado de libertad que tienen los jugadores.** Se distinguen tres estilos de juego, que a veces se han confundido con tres tipos de sistemas: *juego libre*, *juego semilibre* o *ataque por conceptos*, y el *juego prefabricado*.

El *juego libre* es aquél en el que, dentro de los límites que establece el reglamento, el grado de libertad de los jugadores es máximo. Esto les permite actuar por iniciativa propia y manifestar todas sus potencialidades, así como expresar su propia personalidad jugando. Smith (1988) señala que *la mayoría de los ataques dan libertad al jugador con posesión del balón, y sin embargo, limitan a los hombres sin balón a describir una trayectoria prescrita, y específica que el verdadero juego libre también da libertad al hombre que no posee el balón*.

Esta forma de juego favorece el desarrollo de la creatividad aunque puede llevar al caos debido a la dificultad para relacionarse con los demás de forma coherente y respetando los principios tanto generales como específicos del juego; cuando no existen unas normas de actuación, se incrementa la dificultad como resultado del elevado nivel de incertidumbre que genera el entorno.

En el *juego semilibre*, el margen de libertad de actuación para los jugadores es muy elevado pero exis-

■ ten una serie de normas que conceden al juego un orden, una lógica en el funcionamiento y desarrollo colectivo: las acciones se encuentran coordinadas de forma espontánea, por iniciativa propia de los jugadores, pero atendiendo a unas reglas básicas que permiten conseguir una relación espacio-temporal entre los compañeros de equipo más acorde con la lógica interna del juego. Esta es la razón por la que también recibe el nombre de *juego libre por conceptos* o *juego de pases* (*passing game*). Smith (1988) resume las ventajas que ofrece este tipo de ataque en las siguientes:

- 1 Es un ataque muy sencillo de aprender y realizar.
- 2 Puede ser incluido en los comienzos de los entrenamientos.
- 3 Permite a los jugadores adiestrarse en numerosas conductas de juego.
- 4 Es efectivo contra todas las defensas.
- 5 Permite dar continuidad a otros ataques sistematizados cuando se rompe la dinámica preestablecida.

Entre los inconvenientes, Smith (1988) destaca los siguientes:

1) Debilidad en la capacidad para recuperar el balón tras lanzamientos fallados (rebote). Esto es debido a un mayor nivel de incertidumbre en cuanto al momento que elegirán los compañeros para el lanzamiento a canasta y, como consecuencia, a una menor preparación de algunos jugadores para rebotear.

2) Puede favorecer el abuso de las individualidades en perjuicio del juego colectivo.

En el *juego estructurado* también denominado *sistematizado* o *dirigido*, la actuación individual y colectiva está condicio-

nada por una serie de reglas que ayudan a aprovechar mejor las potencialidades individuales del equipo: las acciones están organizadas con una finalidad colectiva que permite aprovechar las capacidades individuales, en cuanto a los espacios a ocupar, las acciones motrices o las formas de finalización del ataque. Cada uno desarrolla aquellas conductas de juego para las cuales se encuentra especialmente capacitado, evitando aquellas otras que no domina. De hecho, tanto la selección de los medios tácticos colectivos básicos como el enlace entre los mismos, están preestablecidos por el entrenador. A pesar de todo, esta forma de juego no producirá los resultados deseados si no existe un grado de variabilidad en los medios empleados, de acuerdo a las posibles respuestas de los rivales, y un margen de libertad para los jugadores, que les ayude a resolver problemas derivados de las conductas impredecibles, e incluso improbables, de los oponentes.

Las posibilidades de mejora en este estilo de juego están limitadas

a las habilidades integradas en los sistemas elegidos, lo cual resulta inadecuado en las etapas de formación del jugador/a y adecuado para los equipos ya formados, que necesitan elaborar acciones precisas con una disminución del número de errores al mínimo, y en definitiva, a todos los que compiten con la única finalidad de obtener un rendimiento inmediato: la victoria.

ESTILO DE JUEGO EN LAS ETAPAS DE FORMACION

La formación de un /a jugador/a de baloncesto resulta un proceso complejo que se ve afectado por numerosos factores metodológicos, psicológicos, fisiológicos, genéticos, etc., que condicionan las posibilidades de evolución de los practicantes. A pesar de que las diferencias genéticas de los niños condicionen las metas deportivas que puedan alcanzar, los entrenadores tienen una gran responsabilidad en su formación, debiendo analizar todas las circunstancias y factores que puedan afectar a su aprendizaje, y estableciendo las líneas metodológicas que les ayuden a progresar.

La edad ideal de comienzo de la iniciación deportiva, que ha sido suficientemente debatida en los últimos años (Platonov, 1993; Durand, 1988; Matveev, 1980; Pintor, 1989 y Delgado, 1995), se ubica en un rango que fluctúa entre los 8 y los 13 años, mientras que las edades de máximo rendimiento oscilan entre los 20 y los 25 años, en la mayoría de los deportes. Esto nos conduce a la idea que el período de formación de un deportista puede oscilar entre los 10 y los 15 años Matveev (1980) y Verjoshanski (1990), calculan, ■

ETAPAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA				
	→			
STEINER (1980)	Formación básica amplia.	Selección.	Especialización	Alto rendimiento.
MARTIN (1982)	Variada formación psicomotriz.	Inicio especialización.		Profundización del entrenamiento específico.
MATVEEV (1983)	Preparación básica.	Realización máxima de las posibilidades deportivas.		Longevidad deportiva.
PILA (1986)	Iniciación deportiva.	Orientación deportiva.		Especialización deportiva.
GROSSER et al. (1986), (1988)	Entrenamiento de fundamentos.	Entrenamiento de construcción.	Entrenamiento de rendimiento.	Entrenamiento de alto rendimiento.
VILTE/CARBALLO (1987)	Formación deportiva motora.	Entrenamiento de base.	Sistematización del entrenamiento.	Alto rendimiento.
HAHN (1988)	Entrenamiento básico.	Entrenamiento de desarrollo.	Entrenamiento de rendimiento.	Alto rendimiento.
WEINECK (1988)	Entrenamiento de base.		Entrenamiento de construcción.	Entrenamiento de alto nivel.
PINTOR (1989)	Formación motora básica.	Iniciación: Formación multideportiva básica.	Iniciación Consolidación.	Perfeccionamiento básico. Especialización.
BOMPA (1990)	Iniciación.		Especialización.	Alto rendimiento.
PLATONOV (1993)	Preparación inicial.	Preparación previa de base.	Preparación específica de base.	Realización máxima de posibilidades. Mantenimiento de los resultados.
DELGADO (1995)	Fundamentos.	Iniciación.		Perfeccionamiento. Máximo rendimiento.

▲ Tabla 1. Modelos de entrenamiento para la consecución del máximo rendimiento deportivo. (Tomado y ampliado de Delgado, 1995).

Campaña 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 • 5º1ª • 28009 Madrid

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

E-mail: aeeb@aeeb.es

■ por término medio, que la vida deportiva de una persona para llegar al mas alto rendimiento deportivo dura 10 años, factor que debe conocer el deportista y el entrenador al iniciar dicho proceso. Hegedüs (1988), habla de la necesidad de invertir entre 10 y 20 años de entrenamiento sistematizado, ordenado y planificado para el logro de los mejores resultados.

Con el objetivo de sistematizar el proceso, diferentes autores han desarrollado programas estructurados a largo plazo en los que se distinguen diferentes etapas de formación que, debidamente diseñadas, promueven una enseñanza progresiva y acorde a las necesidades e intereses de los niños. En la tabla 1 se muestra una síntesis de los modelos propuestos por distintos autores, a lo largo del tiempo, para la estructuración del proceso de formación-entrenamiento.

Debido a su mayor especificidad, nos basaremos en la propuesta de Pintor (1987), quien establece una serie de objetivos operativos en cada etapa que, a nuestro entender, respetan las características psicoevolutivas de los niños, otorgando al entrenamiento un marcado carácter pedagógico y formativo. Los objetivos a conseguir en cada una de las diferentes etapas y fases de formación diseñadas por este autor, son los siguientes:

PRIMERA ETAPA DE LA INICIACION (9 a los 14 años)

► *Formación general básica del baloncesto (9-10 años).*

- 1) Comprender la estructura funcional del baloncesto.
- 2) Desarrollar la inteligencia motriz básica.
- 3) Adecuar los mecanismos matrices coordinativos básicos a los específicos.
- 4) Progresar en la maduración biológica.
- 5) Progresar en la maduración psicológica.

► *Perfeccionamiento de la formación general básica del baloncesto. Formación multideportiva orientada (11-12 años).*

- 1) Comprender los principios básicos del juego colectivo.
- 2) Desarrollar la capacidad táctica individual básica.
- 3) Desarrollar el comportamiento táctico colectivo básico.
- 4) Dominar los medios técnicos básicos de forma general.
- 5) Progresar en la maduración psicológica individual y mejorar en la relación con los demás.
- 6) Progresar en la maduración biológica.

► *Consolidación, perfeccionamiento y ampliación de la formación general básica del baloncesto (13-14 años).*

- 1) Consolidar las adquisiciones previas.
- 2) Perfeccionar la formación técnica previa y aprender nuevos medios individuales.
- 3) Mejorar la capacidad táctica individual.
- 4) Actuar en los puestos específicos de forma general y con intercambio libre entre ellos.
- 5) Iniciar al aprendizaje de los medios tácticos colectivos básicos específicos, y del resto de los deportes colectivos practicados.
- 6) Progresar en la maduración biológica y comenzar a desarrollar paulatinamente las capacidades condicionales.
- 7) Progresar en la maduración psicológica individual y mejorar la relación con los demás.

PRIMERA ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO BÁSICO (15 a los 16 años)

► *Iniciación a la formación individual inespecífica en el juego colectivo sistemático del baloncesto.*

- 1) Consolidar las adquisiciones previas.
- 2) Perfeccionar la capacidad de ejecución de los medios técnicos habituales.

3) Perfeccionar la capacidad táctica individual en puestos específicos variables.

4) Perfeccionar el aprendizaje de los MTCBs anteriores y aprender otros nuevos.

5) Aplicar los MTCBs al juego colectivo sistemático básico.

6) Desarrollar progresivamente la capacidad psicológica individual y social.

7) Progresar en la maduración biológica desarrollando paulatinamente las capacidades condicionales.

SEGUNDA ETAPA DE LA INICIACION (De los 15 a los 22 años)

► *Primer perfeccionamiento formativo específico. (De los 15 a los 19 años). Se divide en dos subfases:*

● a) *Iniciación a la formación individual inespecífica en el juego colectivo sistemático. (De los 15 a los 17 años).*

- 1) Consolidar las adquisiciones previas.
- 2) Perfeccionar la capacidad de ejecución de los medios técnicos habituales.
- 3) Perfeccionar la capacidad táctica individual en puestos específicos variables.
- 4) Perfeccionar el aprendizaje de los MTCBs anteriores y aprender otros nuevos.
- 5) Aplicar los MTCBs al juego colectivo sistemático básico.
- 6) Desarrollar progresivamente la capacidad psicológica individual y social.
- 7) Progresar en la maduración biológica desarrollando paulatinamente las capacidades condicionales.

● b) *Consolidación, mejora y ampliación de la formación en el juego colectivo sistemático. (De los 17 a los 19 años).*

- 1) Consolidar las adquisiciones previas.
- 2) Conseguir la más alta especialización en el puesto específico personal.

3) Lograr la más alta especialización táctica colectiva

4) Perfeccionar la capacidad táctica individual en el puesto específico personal contiguo.

5) Conseguir la más alta capacidad psicoafectiva individual y colectiva.

6) Tender al desarrollo máximo de la capacidad biológica.

► *Segundo perfeccionamiento formativo específico. (De los 19 a los 22 años).*

1) Consolidar las adquisiciones previas.

2) Perfeccionar la ejecución de los medios técnicos orientándolos hacia un puesto específico.

3) Desarrollar la capacidad táctica individual en el puesto específico adecuado a las características personales.

4) Perfeccionar el aprendizaje de los MTCBs aplicados en el juego sistemático.

5) Desarrollar las capacidades biológicas.

Como se comentó en apartados anteriores, el estilo o forma de jugar de un equipo viene definido por un número elevado de factores, cada uno de los cuales produce variaciones sustanciales que podrían constituir un modelo nuevo. La iniciación deportiva y las etapas posteriores de mejora y perfeccionamiento hasta llegar a las etapas de especialización y de consecución del máximo rendimiento, se construyen sobre la base de los conocimientos adquiridos acerca de las posibilidades en el plano motriz, fisiológico o psicológico de los niños, y de sus necesidades de formación. Estas características, que varían de una etapa a otra, son las responsables de las diferencias en la planificación de la táctica, la técnica, la preparación física o psicológica, por lo que en el plano táctico, y desde el punto de vista colectivo, es necesario reflexionar sobre la forma más adecuada de jugar para conseguir los objetivos marcados en cada etapa.

Llegados a este punto conviene establecer las pautas que influirán en la elección del estilo de juego y las variaciones pertinentes en función de los cambios que los jugadores puedan adquirir con el paso del tiempo. Para ello, nos basaremos en una serie de criterios generales que nos pueden ayudar a clasificar los estilos de juego.

♦ En función del ritmo de juego.

En las primeras etapas, el bajo nivel de juego mostrado por los niños, quienes encuentran grandes dificultades para superar al contrario en el enfrentamiento tanto individual como colectivo, hace pensar en la conveniencia de buscar un estilo de juego que les permita conseguir éxito frecuentemente e incrementar, de esta forma, su motivación. Para Pintor (1987,) el juego libre en las primeras etapas con intención de atacar rápido, sin defenderse demasiado para jugar de forma pausada, constituye el estilo de juego más adecuado para éstas.

Hay que pensar que el desequilibrio defensivo provocado por la incorporación rápida del equipo atacante, sin dejar tiempo a la defensa para organizarse, conlleva la aparición de espacios libres, así como una falta de estabilidad en la misma; este desequilibrio permitirá un mayor acercamiento a la canasta y como consecuencia, la posibilidad de realizar lanzamientos en carrera cercanos al aro (entradas a canasta). Estos encestes resultarán más fáciles pues se evitan los paradas previas al tiro que, por incapacidad física en muchos casos y por falta de dominio técnico en otros, resultan difíciles de ejecutar de forma eficaz para asegurar un lanzamiento en las condiciones necesarias de equilibrio corporal.

Tal como se muestra en la *tabla 2*, el juego libre rápido y el contraataque básico serán aspectos del juego a los que habrá que dedicar mucho interés. Conforme se avanza en el proceso de formación, la utili-

zación del contraataque o el juego libre rápido disminuye, de forma progresiva, como medio para favorecer el aprendizaje de las conductas de juego relacionadas con el ataque posicional. Poco a poco, la duración de las fases de ataque aumentan en beneficio de una mayor participación colectiva, lo cual no quiere decir que se trate de un estilo basado en la conservación individual del balón, sino en un juego posicional dinámico en el que participa el conjunto de jugadores con intercambio rápido de posiciones, con una utilización variada de los microespacios y una circulación muy dinámica del balón. Del sistema de juego que permitirá desarrollar este estilo se hablará más adelante.

♦ En función de la movilidad de los jugadores en el ataque posicional.

El desarrollo de la capacidad para la toma de decisiones y el encadenamiento de intenciones tácticas de carácter individual, necesarias para establecer la comunicación motriz con los compañeros de equipo, serán tanto más efectivos cuanto más rico en experiencias sea el proceso de entrenamiento. El conocimiento en el uso del espacio dependerá de la variedad de situaciones en las que el jugador experimente las diferentes posibilidades de comunicación, atendiendo a las características concretas del espacio y a la lógica interna del baloncesto. De esta forma, la ocupación de los espacios próximos a la canasta reúne unas características diferentes a la de los espacios más alejados de la misma: la aglomeración de jugadores y la disponibilidad de espacios es más reducida en posiciones cercanas al aro.

En función de estas consideraciones, que afectan tanto a las relaciones espaciales como a las temporales, el estilo de juego que se utilice en las primeras etapas de la formación del jugador, debe favorecer el uso variado de los diferentes microespacios con el objetivo

de proporcionar la mayor riqueza posible de experiencias. Esto favorecerá la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos de los principios específicos que rigen el juego, y la comprensión de la lógica interna del baloncesto.

Para poder materializar estas nociones generales, será necesaria la elección de un sistema de juego que favorezca la libre ocupación de los espacios y el intercambio constante de posiciones, en un marco de libertad y creatividad que permita el aprendizaje de los principios específicos de un ataque coherente y eficaz. En esta línea de actuación será necesario evitar la especialización por puestos hasta alcanzar el grado de madurez y formación genérica suficiente, tal y como ha quedado de manifiesto en la estructuración por etapas de formación deportiva que recogemos de Pintos (1987).

♦ En función del grado de libertad que tienen los jugadores

Como quedó expuesto anteriormente, existen tres posibles formas de jugar atendiendo a este criterio: *juego libre*, *juego semilibre* y *juego sistematizado*.

Existe una tendencia generalizada acerca del convencimiento de que la base de formación genérica del niño será determinante para la adquisición de las acciones motrices específicas. Como indican Blázquez y Batalla (1998), es más conveniente afirmar que un aprendizaje sólo puede efectuarse cuando el niño se encuentra preparado, o lo que es lo mismo, cuando posee y domina los requisitos de ese aprendizaje y la capacidad para reorganizarse (Gagné, 1968; Magill, 1982; Rarick, 1982, citados por Blázquez y Batalla, 1998). El aprendizaje de conductas motrices específicas de cada deporte debe partir del planteamiento de los patrones generales de movimiento, es decir, si el objetivo es el aprendizaje de determinados cambios específicos

de dirección botando, será necesario haber asimilado previamente la conducta genérica de botar el balón. Autores como Thorpe y Bunker (1982), Pintor (1987), Antón et al. (1989), Durand (1988), Read & Devis (1988), Antón (1990) o Devis (1992) insisten en que cuanto mayor sea la base genérica, con más facilidad y rapidez se producirá el aprendizaje de las acciones específicas.

Resulta determinante someter al niño a un programa variado en experiencias que tengan lugar en un entorno rico en estimulación y en exigencias perceptivas y que, en definitiva, le proporcionen una formación integral.

Como se desprende de estas consideraciones, el estilo de juego propuesto para la iniciación debe ser abierto, basado en la libre exploración, con libertad total para experimentar y equivocarse, pero a la vez, con posibilidades de descubrir por iniciativa propia la esencia del juego del baloncesto en un ambiente relajado, en el que el error sea admitido como parte fundamental del proceso de aprendizaje.

A lo largo del proceso se evolucionará desde el estilo de *juego libre* por excelencia hacia el *juego semilibre* finalizando con el *juego sistematizado*, el cual, según Antón et al. (1990), *constituye la forma de juego más utilizada por cualquier equipo que esté organizado con un mínimo rigor y coherencia, y define con más claridad el concepto de juego de un equipo* (p. 34).

En la tabla 3 se muestra la evolución de la forma de juego en las etapas de formación. Para una mayor transferencia al terreno práctico del entrenador, hemos utilizado la clasificación por etapas de competición, tal como están reguladas actualmente por la Federación Española de Baloncesto: categorías de minibasket, infantil, cadete, junior y senior.

En la etapa de infantiles se comienza a jugar con ciertas reglas que ayudan a organizar el ataque, ►

	9-10 Años	11-12 Años	13-14 Años	15-16 años
MTCCs ATAQUE	Juego libre rápido 70%	Juego libre rápido 50%	Juego libre rápido 10%	Juego libre rápido 5%
	Juego posicional 30%	Contraataque básico (1ª oleada)... 20%	Contraataque básico (1ª oleada)... 20%	Contraataque básico (1ª oleada)... 20%
MTCCs DEFENSA	Defensa individual en 1/2 campo...30%	Defensa individual en 1/2 campo...40%	Juego posicional contra defensa individual ... 50%	Contr. ampliado (1ª-2ª oleada)... 5%
	Defensa individual en todo el campo...70%	Defensa individual en todo el campo...60%	Situaciones especiales... 5%	J. Posic. Contra defensa individual 50%
			Juego posicional contra defensa en zonas 15%	Situaciones especiales... 5%
				J. Posic. Contra defensa en zonas 15%
			Defensa individual en 1/2 campo...60%	Defensa individual en 1/2 campo...50%
			Defensa individual en todo el campo...10%	Defensa individual en todo el campo...10%
			Defensa en zonas en 1/2 campo...10%	Defensa en zonas en 1/2 campo...20%
			Defensa en zonas en todo el campo...20%	Defensa en zonas en todo el campo...20%

▲ Tabla 2. Distribución temporal de los Medios Tácticos Colectivos Complejos (MTCCs). Tomado de Cárdenas y Pintor (1999). Adaptado de Pintor (1987)

CATEGORIA	ESTILO DE JUEGO	GRADO DE ESPECIALIZACION
Minibasket 9-11 años	Juego libre	Ninguna
Infantil 12-13 años	Juego semilibre (sistema con reglas muy básicas)	Ninguna
Cadetes 14-15 años	Juego semilibre (se juega con normas)	Actúan en los puestos específicos de forma general y con intercambio libre entre ellos
Juniors 16-17 años	1) Juego semilibre (se juega con normas) 2) Juego sistematizado básico y rico en opciones	Se asignan funciones concretas, pero existe intercambio libre entre puestos específicos
Seniors 18-20 años	1) Juego sistematizado básico y rico en opciones 2) Juego semilibre (se juega con normas)	Máxima especialización individual con intercambio entre puestos específicos contiguos
Seniors De 21 años en adelante	Juego sistematizado	Actuación en función del puesto específico asignado

▲ Tabla 3. Evolución temporal del estilo de juego en función del grado de libertad de los jugadores y de la especialización.

estableciendo un cierto orden en la intervención individual en beneficio del colectivo, y respetando los principios específicos del juego de conjunto. Estas normas de conducta serán muy básicas y permitirán la libre utilización del espacio y de conductas de juego o acciones motrices específicas, con vistas a conseguir un bagaje motriz amplio.

En la categoría cadete, los niños jugarán de forma semilibre con un incremento progresivo de la dificultad en las acciones colectivas realizadas y en las normas de juego; se conserva la libertad controlada que ayuda a mejorar y a jugar de una forma organizada. Los jugadores aprenden las características motrices de los diferentes puestos específicos, con un intercambio permanente en el desempeño de las diferentes funciones, incluso durante una misma fase de ataque.

Esta formación específica variada les ayudará a comprender la esencia de las relaciones y sistemas de comunicación motriz entre jugadores que desempeñan roles distin-

tos: el que actúa de base, experimentará la sensación de transportar el balón botando desde la pista trasera a la delantera y mejorará motrizmente su capacidad para botar en tales condiciones, o a botar con oposición mientras que atempera el ataque hasta que se produce el desmarque de algún compañero capaz de recibir el balón; el que actúa momentáneamente en el exterior como alero, vivirá la experiencia de realizar lanzamientos desde media o larga distancia, o de jugar una situación de uno contra uno orientado hacia la canasta; el jugador que recibe cerca del aro, mejorará aquellos movimientos segmentarios que le permiten controlar físicamente al oponente y proteger el área de recepción, y las acciones específicas propias de los pivots que permiten obtener espacio suficiente para lanzar a canasta.

A partir de la etapa junior, cuando el jugador ha adquirido una base motriz amplia y se encuentra preparado para una formación

específica, comenzará a especializarse en el desempeño de funciones concretas y a jugar de una forma mucho más organizada en la que los entrenadores establecen tanto las acciones colectivas como el orden en el que se pondrán en práctica dentro de la fase de ataque. A partir de entonces, habrá sólo determinados jugadores que se encargarán de la lucha por el rebote o de subir el balón de pista trasera a delantera, si bien seguirá existiendo un margen de libertad amplio para improvisar o realizar acciones personales que pudieran modificar los patrones de actuación colectiva con vistas a un aumento de la riqueza de juego. De hecho, los sistemas elegidos para tal etapa deben considerar diferentes alternativas de acción en función las diversas posibles respuestas de los oponentes, a la vez que deben integrar un número considerable de Medios Tácticos Colectivos Básicos que incrementen las posibilidades de formación y el nivel de incertidumbre defensiva.

Al llegar a la etapa senior, la especialización ya comenzada en la etapa anterior se concreta más, lo cual se manifiesta también en el plano colectivo, puesto que se utilizan formas de juego más organizadas en las que se incluyen nuevos MTCBs, y se actúa con unas directrices un poco más rígidas; no obstante, se combina con la utilización del ataque por conceptos, cuyas normas han incrementado la dificultad de las relaciones entre los componentes del equipo, pero han concedido una mayor riqueza al ataque.

Una vez superada esta etapa, y siempre y cuando el proceso haya sido el adecuado, la forma de juego predominante será el ataque organizado, aunque nunca deberá renunciarse a la posibilidad de jugar de forma semilibre, puesto que su carácter impredecible resulta de gran valor como recurso para aumentar el nivel de incertidumbre de los defensores. □

ACTIVIDADES DE LA A.E.E.B.



IV Clínic de baloncesto de Castilla-La Mancha

El pasado 10 de junio se celebró en Campo de Criptana (Ciudad Real) el IV Clínic organizado por la Asociación de Entrenadores de Castilla-La Mancha en colaboración con la Aeeb. Como conferenciantes se contó con la presencia de *Sergio Scariolo*, entrenador del Real Madrid; de *Luis Casimiro*, entrenador del Cáceres (y actualmente del Pamesa); y de *Aurelio Zapata*, entrenador del Rayet Guadalajara de la Liga EBA.

Se trataron distintos temas técnicos, como "trabajo con categorías inferiores", "conceptos de ataque", "aspectos generales del entrenamiento" y "ataque con un solo poste". En la ceremonia de clausura estuvieron presentes el Presidente de la Federación Autonómica, Sr. Vicente Paniagua, y el Presidente de la Asociación de Entrenadores de Castilla-La Mancha, Sr. Antonio Trenado, junto con el Presidente de la Aeeb, Sr. Anton Comas. Asistieron al clínic 120 entrenadores. □



Jornadas Técnicas en Murcia

En la localidad murciana de Los Alcázares se organizó, los días 12 y 13 de mayo, la VI edición de las "Jornadas Técnicas", bajo la tutela de la Asociación Murciana de Entrenadores en colaboración con la Aeeb, con la Federación de Baloncesto de la Región de Murcia, el Ayuntamiento de Los Alcázares y el C.B. Los Alcázares.

Manel Comas y *José Alberto Pesquera* fueron los dos conferenciantes que hablaron, respectivamente, de "fundamentos ofensivos: pasar y jugar" y de "construcción de la defensa individual". Asistieron 50 entrenadores. □



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE LOS ALCÁZARES



Clínic entrenadores ACB en Vitoria

El 29 de junio en Vitoria se celebró el IX Clínic de Entrenadores ACB que contó, en la presente ocasión, con la asistencia de *Andreu Casadevall*, entrenador del Alicante, y de *Oscar Quintana*, entrenador del Fuenlabrada. Casadevall disertó sobre "defensa zonal" y Quintana sobre "ataque contra zona". Asistieron 100 entrenadores bajo la organización del Tau Baskonia y de la Diputación Foral de Alava en colaboración con la Aeeb. □



XII Clínic de base "Diputación de Alicante"

Los días 10 y 11 de junio se celebró en Onil el ya tradicional "Clínic de Base" organizado por la Aeeb y patrocinado por la Diputación Provincial de Alicante, cuyo Diputado Provincial de Deportes, Sr. Rafael Pastor, estuvo presente en el acto de clausura.

Alrededor de 150 entrenadores asistieron a las conferencias ofrecidas por *Andreu Casadevall*, *Oscar Quintana*, y *Sergio Scariolo*. □



Clinic "Primavera 2000"

La Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol en colaboración con la Federación Catalana y el F.C. Barcelona, organizó el Clínic "Primavera 2000" durante los días 8 y 9 de mayo. Cerca de 200 entrenadores asistieron a las charlas de los entrenadores del Barcelona. *Steve Trumbo* habló de "táctica individual: 2c2"; *Pepé Casal*, de "ejercicios para mejorar los movimientos de los pies en defensa"; *Miguel López Abril*, de "finales de contraataque"; y *Joan Montes*, de "ejercicios para un basket moderno". □



UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

TÍTULO PROPIO DE EXPERTO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

III Promoción
Diciembre, 2000-Julio, 2001

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

VI Promoción (Diciembre, 2000 - Septiembre, 2002)

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)

Tfno.: 91 413 56 93 • Tfno/Fax: 91 519 95 76 • e-mail: psidepor@arrakis.es



▲ Todos los participantes formando una piña.



▲ Los conferenciante junto con el director técnico del clínic Chema Buceta.

Una Cita Innovadora



▲ Los jugadores del Pamesa que ayudaron en las demostraciones.



▲ Participación a tope para el clínic estelar de la temporada.

DIPUTACIÓ DE
VALENCIA

Juvenil i Esports



▲ Chuck Daly, en acción.

Alrededor de 350 entrenadores de toda España y de varios países extranjeros asistieron al clínic internacional que organiza la AEEB cada verano en distintos puntos de nuestra geografía. En la ocasión, la cita tuvo lugar en Valencia, una de las ciudades que más arraigo tiene en el actual baloncesto de alto nivel.

Una vez más, los conferenciante fueron de auténtico lujo, contándose con la presencia de **Chuck Daly**, dos veces ganador de la NBA con Detroit Pistons, y entrenador del mítico "Dream Team" que ganó el oro olímpico en Barcelona. A su lado estuvieron **Ettore Messina**, uno de los grandes del basket internacional, acompañado de **Luis Casimiro**, actual entrenador del Pamesa y de los pocos que pueden "presumir" de haber ganado la liga española, y **Moncho Monsalve**, quizás el mejor conferenciante del basket no americano.

La temática fue muy atractiva e innovadora ya que, entre otros argumentos, se debatieron las nuevas

"Ciudad de Valencia"



AJUNTAMENT DE VALENCIA
REGIDORIA D'ESPORTS I TEMPS LLIBRE



▲ Moncho se "quedó" con el personal, una vez más.



▲ Máxima atención ante las explicaciones de Messina.



▲ Personalidades en la inauguración.



▲ El énfasis de Casimiro.



▲ Sergio Scariolo feliz con su trofeo.

reglas que se van a aplicar y su influencia en el juego, con especial énfasis en la de los 24" de posesión.

En la inauguración estuvieron presentes Don **Gonzalo Morell**, Director General de Deportes de la Generalitat Valenciana, que destacó el trabajo realizado por la Aeeb y por el alto rendimiento alcanzado en su oferta a sus asociados; Don **Ernesto Segura de Luna**, Presidente de la FEB, y, por descontado, Don **Anton Comas**, Presidente de nuestra Asociación.

En la clausura estuvo presente, además de otras autoridades, Don **Jesús Castellanos**, Diputado Provincial de Deportes de la Diputación de Valencia.

Destacar como durante el Clínic se hizo entrega del "Trofeo Antonio Díaz Miguel" al Mejor Entrenador del Año, que recayó en **Sergio Scariolo**, entrenador del Real Madrid.

Tenemos que agradecer la colaboración de la Dirección General de Deporte de la Generalitat Valenciana, de la Diputación Provincial de Valencia y del Ayuntamiento de Valencia, sin cuya aportación a todos los niveles no hubiese permitido organizar el acontecimiento con la perfección que tuvo. □



Baden



CONVERSE



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, 5ª^a • 28009 MADRID
Teléfonos: 91 575 35 65 - 91 575 21 81 • Fax 91 577 50 73
E-mail: aeeb@aeeb.es

Voy a tratar de explicar la transición que yo he realizado bastantes años y que a los equipos que he entrenado, con diversas modificaciones en función de los jugadores que he tenido, ha dado bastante resultado. Siempre digo que esta transición, al igual que cualquier movimiento que yo he realizado, no es la mejor sino la que yo he hecho, en función de cómo ya he dicho antes, de las características de los jugadores y de las necesidades, a mi juicio claro está, del equipo.

También me gusta dejar espacio para la imaginación del jugador, permitiendo cierta flexibilidad, pero sin caer nunca en la indisciplina de juego y eso está claro que quién debe juzgarlo, es el entrenador aún a riesgo de equivocarnos. El jugador se puede hacer el tonto, pero no lo es y casi siempre se dará cuenta del error cometido, aunque normalmente no lo reconocerá por fuera, pero sí interiormente.

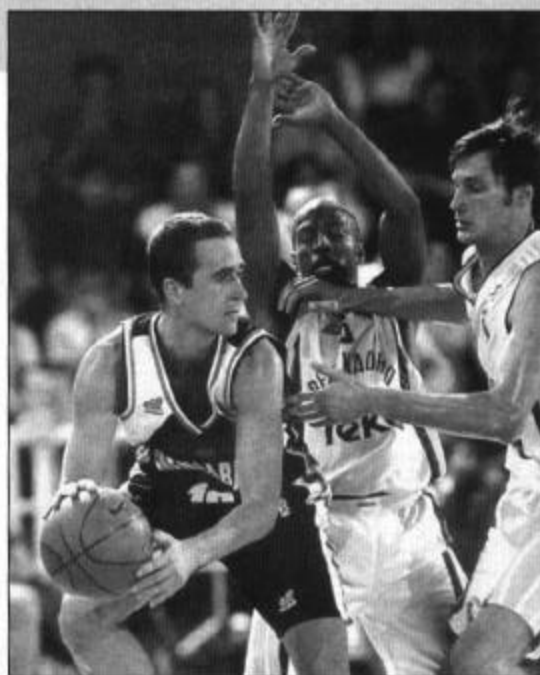
Recuerdo incesantemente a mis jugadores, que la primera opción siempre es el contraataque tradicional, y por eso también trato que el comienzo de la transición se parezca mucho en la disposición de los jugadores y así les sea más fácil enlazar con la transición organizada. Por otra parte, además de la salida típica de tres calles y dos trailers cómo ya he dicho, no la ordeno hacer siempre, pudiendo cambiar y empezar un movimiento en estático, también en función del equipo contrario y del marcador del partido en ese momento.

Además, como veremos en los diagramas, siempre procuro que todo movimiento tenga varias posibilidades y tener así varias salidas, de forma que no nos pueden rom-

Transición defensa-ataque

Por José A. Pesquera

Entrenador ACB



siempre la recepción del primer pase, moviéndose, nunca estático, y para su ayuda, deben quedarse los dos pivots y así poder tener otra posibilidad de pase al base, que es quién preferimos que suba el balón preferentemente por la calle central, saliendo los dos aleros abiertos, ocupando el máximo espacio posible.

También es posible dar el primer pase a cualquiera de los dos aleros abiertos, que salen rápidamente en carrera por las dos calles laterales. Como norma, si a los dos aleros les toca defender en el mismo lado del campo, cuando se produce la canasta o el rebote defensivo, mandamos cambiar de calle al alero que se encuentra más retrasado, que además va viendo a su compañero por delante y le es más fácil hacerlo. Toda esta salida la podemos ver en el *diagrama 1*.

En los entrenamientos trabajamos mucho la transición, ya que nos permite ejercicios en carrera divertidos y compe-

per la continuidad de la transición con un estudio previo, y que de paso todos los jugadores estén trabajando para una posible continuidad por su lado.

La transición podemos comenzarla, bien después de una canasta, o bien después de un rebote defensivo. Obligamos a que el base busque

titivos, además claro está de perfeccionarla. Solemos empezar con un ejercicio de tres contra cero, trabajando la salida con los dos pivots y el base y terminando siempre en la otra canasta con una bandeja o un tiro; el base se va al lado donde él cree que va a ser más fácil recibir el primer pase, mientras que el pivot va al lado contrario para el posible pase de ayuda. Este mismo ejercicio lo continuamos con tres contra uno, tres contra dos y terminamos con un tres contra tres.

El siguiente paso, es el pase del base hacia cualquiera de los dos aleros que salen abiertos por las calles laterales, y su corte por la zona hacia el lado contrario al que ha pasado, con la entrada del primer trailer, con un pequeño cambio de ritmo y dirección al mismo lado al que se ha pasado el balón y colo-



DIAGRAMA 1

→ cándose en el poste medio, y la llegada del segundo trailer, que se queda en la línea de 6,25, hacia el lado también al que ha pasado el base al alero. Este segundo trailer irá a 4 ó 5 metros del primer trailer, y también deberá hacer un pequeño cambio de dirección, para así poder recibir más fácilmente el posible pase del alero. Todo esto se puede observar en el *diagrama 2*. En el caso de que el base no pueda pasar a ninguno de los aleros, él puede driblar hacia cualquiera de

los dos calles, y en ese caso el alero de ese lado cortará hacia el lado contrario, quedándose colocado en el poste medio, y la colocación será exactamente la misma que si hubiera cortado el base, *diagrama 3*. En los entrenamientos empezamos trabajando sin defensa, con todas las opciones posibles, es decir, el pase a los dos aleros ó el dribbling del base hacia cualquiera de los dos lados, junto a la entrada del primer trailer y la llegada del segundo trailer; todo esto lo hace-

mos sin parar y lo terminamos con el tiro de cualquiera de los aleros o la bandeja del primer trailer. Luego lo continuamos en un 5c3, 5c4 y terminamos en 5c5.

El alero ó el base, si es que opta por la opción del dribbling, tendrá tres posibilidades; al primer trailer, *diagrama 4*, al segundo trailer, *diagrama 5*, ó el bloqueo con el segundo trailer, *diagrama 6*.

Veamos la primera posibilidad, es decir, el pase al primer trailer, *diagrama 7, 8, 9 y 10*. Una vez que el



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 7

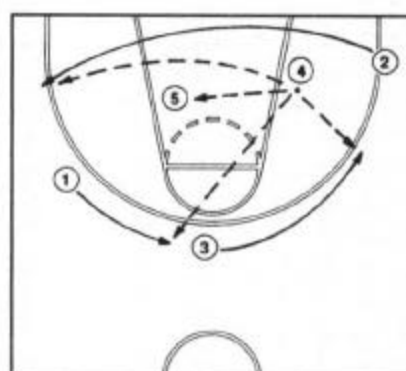


DIAGRAMA 10

➡ primer trailer recibe el pase a la altura del poste medio, mirará la opción de jugar en uno contra uno, mientras que el segundo trailer va a bloquear al otro alero, el base se abre y el pasador estudia, en función de su defensa, si debe o no cortar.

En los entrenamientos trabajamos cinco contra cero, primero en toda la cancha y luego en una canasta. Después vamos introduciendo defensores en función de la mejora de los movimientos, hasta terminar en un cinco contra cinco en toda la cancha y utilizando todas las posibilidades.

Pasemos ahora a estudiar la segunda posibilidad, que es el pase al segundo trailer, *diagramas 11, 12, 13 y 14*. Cuando el alero pasa, el primer pase que hay que ver es al primer trailer que intenta ganar posición dentro de la zona, mientras que al mismo tiempo se está produciendo un bloqueo ciego del base al alero del lado contrario, junto con su continuación, y la consiguiente rotación de los hombres exteriores.



En el caso de que el segundo trailer no pueda rotar el balón hacia el lado contrario, y devuelve el pase al mismo alero, la continuación del movimiento será un bloqueo vertical de los dos pivots y de los dos exteriores. En los entrenamientos, este movimiento lo empezamos trabajando, con el alero y los dos trailers, haciendo 1c1 en el poste medio y

luego mirando mucho el posible pase poste alto-poste medio. Continuamos con un cinco contra cero en todo el campo, y vamos introduciendo paulatinamente defensores, para terminar como siempre en cinco contra cinco, pero esta vez añadimos que se puedan hacer cualquiera de las dos posibilidades estudiadas hasta ahora.

Y por último, la tercera posibilidad, que consiste en el bloqueo del segundo trailer con el alero, para jugar un clásico dos contra dos, *diagrama 15 y 16*. Al mismo tiempo, el primer trailer cortará hacia el lado contrario, dejando un aclarado para las posibles continuaciones del bloqueo, mientras que los otros exteriores se están bloqueando, para tener a sus defensores moviéndose y así evitar en lo posible las ayudas. Este movimiento, lo entrenamos sólo en una canasta.

Para terminar, entrenamos la transición con todas sus opciones, en un cinco contra cinco en toda la cancha. □

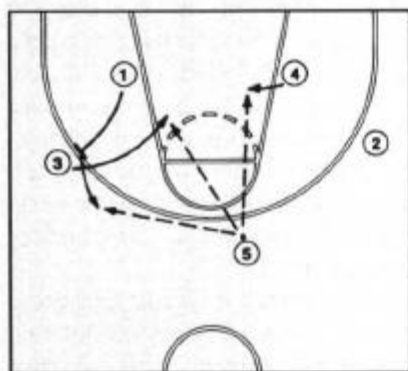


DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 13

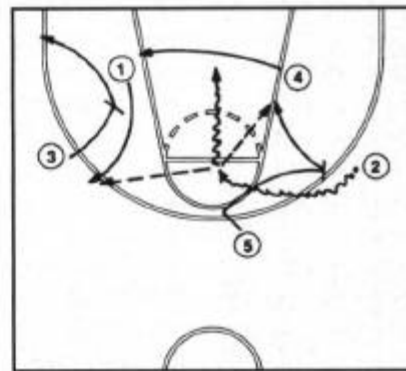


DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 16



Ataque fluido en continuidad

Por Yvan Kelly

Flager College Assistant Coach

Cuando empezó el uso del reloj de posesión en el baloncesto Universitario, se pensó que esto iba a presionar el desarrollo de los ataques de forma que estos iban a desarrollarse más rápidos que antes. Sin embargo, no ha sido lo que ha sucedido posteriormente, de forma que el tiempo de posesión de balón se agota en pocas ocasiones.

Muchos equipos ofensivos están mejorando su desarrollo de ataque, de forma que mantienen constante la presión sobre la defensa. Esto se puede conseguir con el ataque fluido. Este ataque se inicia desde el rebote defensivo y finaliza con un tiro a canasta en buenas condiciones en la otra parte de la pista.

Un equipo con un buen "ataque fluido", puede poner mucha presión sobre la defensa todo el tiempo que tiene el balón. Si el ataque puede montar un contraataque, un segundo contraataque, y organizar el ataque estático y hacerlo de forma organizada sin interferencias, la defensa tendrá que estar trabajando de forma constante toda la posesión. Personalmente tengo la idea de que el mejor ataque es aquel que hace al equipo contrario trabajar más y más intenso de lo que ellos están acostumbrados. Esto nos dará resultados en forma de canastas más fáciles para nuestro ataque dado que la defensa cometerá errores por fatiga.

He visto equipos que corren el contraataque y si ellos no anotan, tienen que parar el balón, llevarlo a la posición del base, llamar un sistema e iniciar de nuevo el ataque. Esta situación crea el llamado "tiempo muerto" el cual da a la defensa tiempo de descanso, posibilidad de modificar desarreglos de la defensa y capacidad mental de iniciar de nuevo el esfuerzo defensivo. Si conseguimos eliminar este periodo, de 4

a 7 segundos, meteremos en una gran presión psicológica así como presión física a la defensa. Ellos (la defensa) sabrá que no puede aflojar ni un momento en su esfuerzo defensivo.

También he visto situaciones en las que si un movimiento de ataque no sale bien, el equipo reinicia el sistema y monta de nuevo un ataque, si bien ya con menos segundos en el reloj de posesión. Esto en principio, puede parecer correcto, si bien yo creo que en verdad es añadir segundos de "tiempo muerto del ataque". Si sumamos todos estos segundos al tiempo real y de calidad de ataque forzaremos a nuestros defensores a trabajar mucho tiempo y más duro.

La clave de este ataque fluido está en el diseño del mismo. Se hace necesario idear un ataque en el que se eliminen tiempos muertos de poca actividad ofensiva durante la posesión. Seguro que si lo preparamos bien la posesión es lo suficientemente larga como para conseguir buenas posiciones de tiro. Aquí ofrecemos una progresión de un buen ataque fluido.

Nuestro contraataque lo tenemos numerado. De esta forma hacemos que los jugadores ocupen

sus puestos de forma automática y con menos posibilidades de que vayan a lugares equivocados. Esto ya elimina algunos segundos de tiempo muerto, creado a partir de los movimientos generados posteriormente. Nuestra primera regla del contraataque es que si partimos de balón robado, nuestros aleros corren todo el camino buscando como objetivo una entrada a canasta. Si ellos no anotan, retroceden a la posición de alero (*diagrama 1*). Si el contraataque parte de un rebote, nuestros aleros corren a tomar sus lugares en la línea de tres puntos. El poste corta en flash hacia el lado del balón quedando los otros trailers en sus posiciones en la línea de tres puntos (*diagrama 2*).

Con nuestros jugadores colocados en las posiciones del contraataque inicial, movemos el balón alrededor del perímetro. Darse cuenta de que jugamos con un único poste en el interior. Esto ayuda a alejar la ayuda defensiva sobre el poste bajo y provocará algunas defensas descompensadas. La defensa se descompensará en su retorno desde el ataque. Nuestros jugadores son libres de explotar las situaciones de descompensación en su posición. (*Diagrama 3*).

Con todos nuestros jugadores todavía en sus puestos predeterminados, iniciamos el juego organiza- ➡

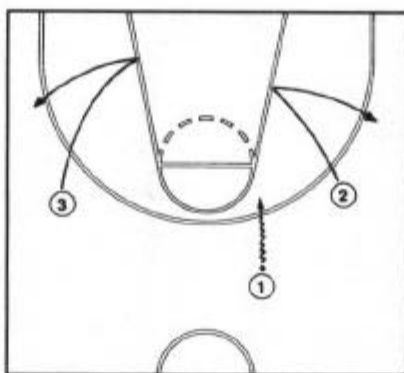


DIAGRAMA 1

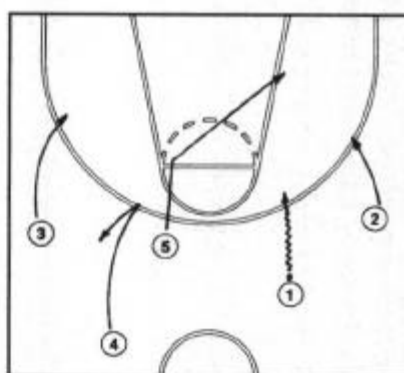


DIAGRAMA 2

do con el balón en manos de nuestro base. Dado que tenemos varios movimientos de ataque organizado, nosotros los denominamos por

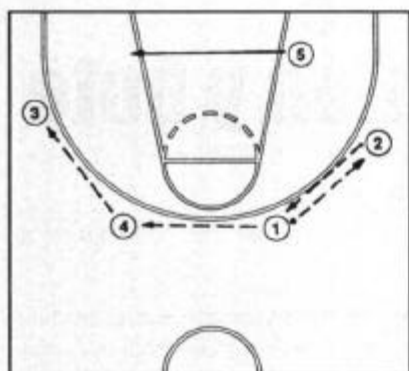


DIAGRAMA 3

los nombres de nuestros propios jugadores, pensados a partir de llevar el balón a estos en sus posiciones y sacar el provecho a sus mejores cualidades. Por ejemplo un buen movimiento del poste desde el lado izquierdo, una buena penetración de nuestro mejor alero, o buscar un tiro de nuestro mejor tirador. El movimiento dibujado (*diagrama 4*) busca llevar el balón a nuestro poste (4) proviniendo de un doble bloqueo, o una buena entrada desde la punta de la zona para nuestro base; los jugadores (3) y (5) realizan un doble bloqueo después del cual (5) se desliza hacia la esquina y (3) continúa.

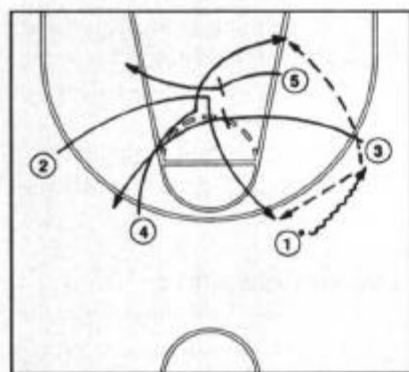


DIAGRAMA 4

Nosotros tratamos de colocar a nuestros jugadores de forma que los que tienen buenas cualidades de

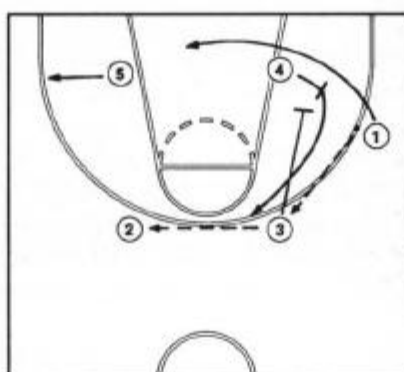


DIAGRAMA 5

rebotes ofensivo estén en buenas posiciones para ello.

Desde este momento todos nuestros jugadores tienen designada una continuidad en el ataque; éste puede ser un movimiento fijo y predeterminado o un sistema de rotaciones. En cualquier caso, dependerá de las características de cada

equipo. Aquí, por ejemplo, hemos designado continuar con el ataque flex (*diagrama 5*). Este ataque en continuidad añade mucho movimiento y da la oportunidad a todos los jugadores de anotar. Lo mejor de él, es que mantiene a la defensa trabajando continuamente. Tu puedes designar o modificar el ataque continuo con el fin de prevenir el que algunos jugadores se acomoden o por el contrario se sientan muy incómodos en sus posiciones designadas.

El objetivo del ataque fluido es mantener la presión sobre la defensa y crear numerosas opciones y oportunidades de anotar para tus jugadores. Utilizando un bien designado ataque, puedes inculcar este objetivo en tu equipo eliminando "los tiempos muertos" y creando buenas posibilidades de tiro durante el tiempo de posesión. □



Repasemos los fundamentos de minibasket

Manejo de balón y bote

Por Maurizio Mondoni

Comité Internacional de Minibasket

los esquemas motores, y las capacidades y las habilidades motrices individuales.

Es importante utilizar balones de distintos tipos, pesos y formas,

dado que la variedad de los ejercicios utilizados aumenta considerablemente el bagaje motor individual.

Jugar con el balón permite, además, mejorar el agarre, la recepción, la sensibilización y los fundamentos individuales.

Trabajar de esta manera (de forma lúdica, de lo fácil hacia lo difícil, de lo conocido a lo desconocido) consiente a los niños aprender de la mejor forma y más segura, más rápida y progresivamente más económica (sinergias), de pequeños y cortos movimientos, que no son otros que una fusión equilibrada entre la coordinación técnica y la habilidad (fantasía motora y creatividad).

A través de la práctica de los ejercicios de manejo de balón se consolida una base multilateral amplia y válida para la mejora de los fundamentos (bote, tiro, pase, juego de piernas, posición de las manos sobre el balón); se pasa progresivamente de los esquemas motores de base (correr, lanzar, recibir, saltar) a las habilidades específicas (bote, tiro, pase).

Los ejercicios deben ser siempre diferentes, nuevos, curiosos, esti-

mulantes, de forma que provoquen siempre respuestas motrices nuevas y eficaces (reacción a una reacción). Mediante los ejercicios de manejo de balón se educan y se desarrollan las capacidades motoras (condicionales, coordinativas y de movilidad articular); más ejercicios de este tipo se realizan, más fácilmente mejorará la técnica.

El manejo de balón ofrece a los niños una gratificación especial que proviene del darse cuenta de poder mejorarse continuamente (autoevaluación) y estimula continuamente a esforzarse para no quedar en inferioridad técnica dentro del grupo.

Los ejercicios de manejo de balón pueden realizarse:

- ✓ parados (de pie, de rodillas, sentados, boca abajo, boca arriba, lateral)
- ✓ en movimiento (saltando, caminando, corriendo)
- ✓ por parejas, tríos, en grupos (de cuatro, cinco o más)
- ✓ con uno, dos o más balones
- ✓ contra una pared
- ✓ sobre un terreno irregular
- ✓ con balones variados (hinchados, deshinchados, diversos pesos, etc.)
- ✓ con bolas de tenis

La enseñanza es individualizada porque cada niño tiene su propio ritmo de ejecución, su propia rapidez de reacción y el instructor debe poner atención (observación) en no pretender enseguida de los niños una gran velocidad de ejecución y una precisión en el gesto, porque se

El balón, mejor que cualquier otra herramienta, es un elemento simbólico, que motiva, simpático y dada su amplia utilización, es una fuente de estímulos nuevos y distintos.

"Jugar el balón con las manos" pone en evidencia la tridimensionalidad del espacio (altura, longitud, profundidad), motiva cada movimiento y cada gesto, permite conocer los movimientos que se pueden realizar con el cuerpo, implica emotivamente y divierte.

El balón aumenta la creatividad y la fantasía motora individual, estimula la inteligencia motriz, favorece el aprendizaje del control del propio cuerpo, y se puede arrastrar, manipular, rotar, lanzar, botar y tirar.

En las clases de minibasket el balón debe asumir un papel importante y el instructor debe aprovechar al máximo la capacidad lúdica de esta herramienta/juguete tan importante para el niño.

Hacer "manejo de balón" al inicio del entrenamiento no es perder el tiempo, sino que significa educar y desarrollar las capacidades sensitivas-perceptivas del niño, educar

deben respetar las fases del aprendizaje y el conocimiento de las variantes de tipo espacial (alto, bajo, delante, detrás, lateral) y temporal (antes, después, contemporáneamente).

Ejercitar el manejo de balón es una motivación continua, mejora la concentración, la atención, pero hay que presentar esta parte del juego de una forma atractiva a los niños, de otra forma puede llegar a convertirse en una pérdida de tiempo.

A través de la práctica, los niños adquieren progresivamente confianza en sus medios y en su capacidad, adquieren seguridad, se divierten.

Los movimientos se deben efectuar con los dedos, no deben superar los 15-30 segundos, pueden realizarse con un fondo musical (con variaciones de ritmos).

El Instructor debe disponer de una serie de ejercicios que se deben efectuar incluso antes de comenzar el entrenamiento normal, y también se pueden ejercitar en casa, en los patios, en el colegio, de forma individual.

Lo importante es saber "dominar" y controlar el balón: los dedos son el "idioma" del niño que comunica con el balón. Más se es móvil articularmente, rápidos, coordinados, mejor se controlará el balón.

Ejemplos de ejercicios de manejo de balón:

1) Hacer rodar el balón por el suelo con una mano y con la otra en todas las direcciones.

2) El mismo ejercicio, pero a la señal del Instructor parar el balón con las manos o con los pies.

3) Botar libremente por la cancha y a la señal:

- rodar el balón alrededor de una pierna y luego de la otra;

- rodar el balón alrededor de las dos piernas haciendo un "ocho";

- rodar el balón alrededor de la cabeza, del tronco y variantes.

11) Lo mismo, pero palmear detrás de las rodillas.

12) Balón agarrado entre los tobillos. Saltar, levantarlo y cogerlo en el aire.

13) Lo mismo, pero cogiendo el balón por la espalda.

14) Posición erecta, con las piernas abiertas y el balón agarrado entre las piernas con una mano delante y otra detrás. Cambiar rápidamente la posición de las manos.

15) Lo mismo, pero dejando caer el balón al suelo.

16) Posición erecta, balón detrás de la cabeza: dejarlo caer, picar de manos por delante y recuperarlo sin que se caiga al suelo.

17) Arrodillado sobre una pierna, botar debajo de la otra, y posteriormente alrededor de la misma.

18) Sentados, botar entre las piernas (lento, rápido, alto, bajo, con un dedo, con dos, con tres, con cuatro y con cinco), y luego alrededor de las mismas (en distintas posiciones).

19) Sentados, botar el balón de derecha a izquierda levantando las piernas.

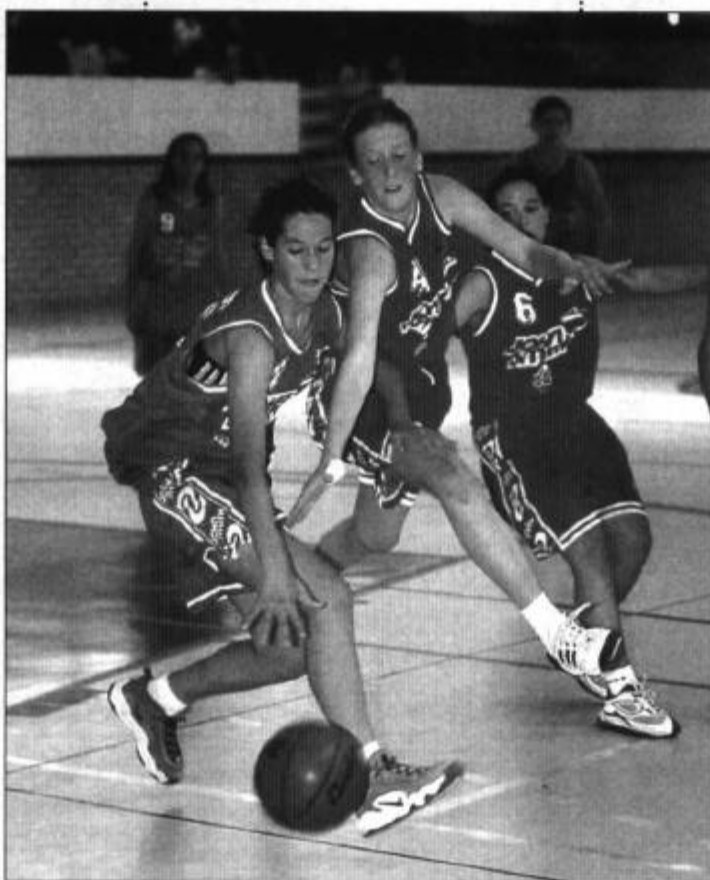
20) De cara al suelo y de espalda, botar el balón.

21) Lanzar el balón en todas las direcciones y recogerlo (en el aire, después de un bote o de dos).

22) Lanzar el balón al aire con las dos manos y recogerlo con una (derecha e izquierda).

23) Lanzar el balón al aire y, antes de recogerlo, pasarlo debajo.

24) Lanzar el balón al aire, picar de manos, pasar debajo y recogerlo por la espalda.



4) Rodar el balón por el suelo y girarle alrededor hasta que se pare.

5) Caminando, pasar alternativamente el balón alrededor de las piernas.

6) El mismo ejercicio, corriendo.

7) "Pellizcar" el balón.

8) Agarrar el balón con los brazos rectos hacia delante; dejarlo caer, tocarse las piernas y volver a cogerlo.

9) Lo mismo, pero con una mano arriba y otra abajo. Cambiar rápidamente la posición de las manos.

10) Lo mismo, pero dejando caer el balón, dar una palmada por la espalda y volver a cogerlo.

25) Lanzar el balón contra la pared y recogerla:

- ❖ después de picar las manos delante;

- ❖ después de picar por detrás;

- ❖ después de tocar el suelo alternativamente con las manos;

- ❖ después de tocar el suelo con las dos manos;

- ❖ después de un giro de 360 grados.

Es interesante variar la distancia de lanzamiento y el tipo de pase.

26) Botar en el puesto (alto, bajo, derecha, izquierda) y luego en movimiento.

27) Botar realizando un "ocho" alrededor de las piernas.

28) Rectos, iniciar a botar; luego arrodillarse botando, luego sentados y finalmente tumbados en el suelo. El bote, alternando las manos.

29) Rectos, botar alrededor de las piernas juntas.

30) Botar bamboleando hacia atrás y hacia adelante, hacia la derecha y hacia la izquierda.

31) Botar saltando de parado y en movimiento con distintos tipos de salto.

32) Botar con una mano (derecha e izquierda) y saltar sobre la pierna que corresponde a la mano que bota, cambiando de mano y de pierna.

33) Botar contemporáneamente dos balones (parados y en movimiento).

34) Por parejas, un balón cada uno, pasarse de todas las maneras (inventar pases) de parados y en movimiento.

35) Por parejas, un balón cada uno, botar y a la señal cambiar de puesto y botar con el balón del compañero.

36) Lo mismo, pero entre tres o cuatro jugadores.

"Jugar" el balón con las manos no es una pérdida de tiempo que



quita espacio al aprendizaje de los fundamentos, sino que es un momento importante del entrenamiento de minibasket porque, si lo motivamos lo suficiente, comporta una educación motora completa, divertida y propedéutica.

De todas formas, no hay que exagerar con el manejo de balón, porque es como un caramelo: al principio gusta, pero luego jestropea los dientes!

EL BOTE

Botar es el primer movimiento que los niños realizan enseguida que disponen de un balón. Intentan golpearlo de todas las maneras de arriba a abajo; lo hacen en muchas ocasiones de parados y con su mano preferida, no logran controlarlo bien porque lo golpean demasiado fuerte o demasiado flojo (capacidad de control: contracción y relajación).

Enseñar a botar no es muy difícil dado que es suficiente decirle a los niños que deben empujar el balón hacia abajo y cuando rebota hacia arriba, volver a empujarla nuevamente hacia abajo.

Es mucho más fácil enseñar a botar en el sitio que en movimiento porque caminando o corriendo se necesita una buena coordinación ojos/manos, un buen control de balón, ritmo y capacidad de disociar los miembros superiores de los inferiores.

El niño, al comienzo, "abusa" del bote ya que enseguida que tiene posesión del balón comienza a botar. El instructor debe, de forma progresiva, conseguir que el niño entienda para qué sirve el bote, cuándo se debe utilizar y en qué manera se debe utilizar.

El bote, desde el punto de vista técnico, sirve:

- ❖ para desplazarse de la defensa al ataque;

- ❖ para superar al defensor;

- ❖ para penetrar hacia canasta;

- ❖ para mejorar el ángulo de pase.

El instructor debe ofrecer a los niños ejercicios/juegos de bote que sirvan para que los niños entiendan su utilidad.

Para poder enseñar el bote en las distintas edades del minibasket, el instructor debe dominar la técnica de ejecución del dribbling (de parado y en movimiento), y además debe saber realizar demostraciones (porque los niños aprenden a través de la imitación, de probar y de corregir).

Es importante enseñar la posición fundamental con el balón (piernas flexionadas, ligeramente abiertas a la anchura de los hombros, con un pie algo más adelantado que el otro, el tronco ligeramente hacia adelante y con el balón agarrado por delante del cuerpo, listos para una salida en dribbling, o para tirar o pasar).

A partir de esta posición se inicia el bote (cuatro maneras de iniciar en función de la parada después de un pase, de la mayor o

menor cercanía de la canasta y de la posición del rival) y luego se prosigue el dribbling (con cambios de mano, de sentido, de dirección, de velocidad, etc.).

La parada tras el dribbling puede ser en uno o dos tiempos y la utilización del pie pivot será en relación con el tipo de parada.

Botando en el sitio, el balón se empuja hacia abajo sin tocarlo con la palma de la mano; la acción será como un movimiento de un pistón y el jugador debe adquirir una buena sensibilidad de los dedos, una buena movilidad articular de las articulaciones de las falanges, del carpo, del codo y del cordón escapulo humeral.

Botando hacia adelante, la mano se sitúa un poco por detrás del balón pero sin colocarla demasiado lejos para evitar perder el control; botando hacia atrás, la mano se sitúa por delante del balón para poder "arrastrarlo" hacia atrás.

El jugador que bota debe saber cuando realizar un cambio de mano, de dirección, de velocidad, y debe saber escoger si es mejor botar o pasar el balón o tirar a canasta.

¿Cuáles son los errores más comunes en el bote?

Botar demasiado en el mismo sitio, botar y mirar el balón, botar hacia las líneas laterales del campo, botar dentro del área, parar de botar sin saber qué hacer a continuación, recibir el balón y botar enseguida para posteriormente dejar de hacerlo.

Ejemplos de ejercicios de bote:

- 1) Recoger el balón del suelo y salir en dribbling;
- 2) Hacer rodar el balón, recogerlo y salir botando;



campo y a una señal, pararse;

11) Decidir como actuar mientras botamos en función de la posición de los brazos del Instructor;

12) Tres filas en el fondo del campo, y en las líneas efectuar:

- ✓ cambio de mano
- ✓ cambio de sentido
- ✓ cambio de dirección
- ✓ cambio de velocidad
- ✓ un viraje
- ✓ ir hacia atrás, y terminar siempre con una entrada a canasta.

13) Botar por todo el campo y a una señal ir a recuperar y botar con otro balón;

14) Botar con dos balones;

15) Todo tipo de relevo;

3) Autopase, parada y salida en dribbling;

4) Botar alto, bajo, de protección, hacia delante, hacia atrás, etc.;

5) Botando siguiendo la línea del campo con cambios de mano, de velocidad, de dirección;

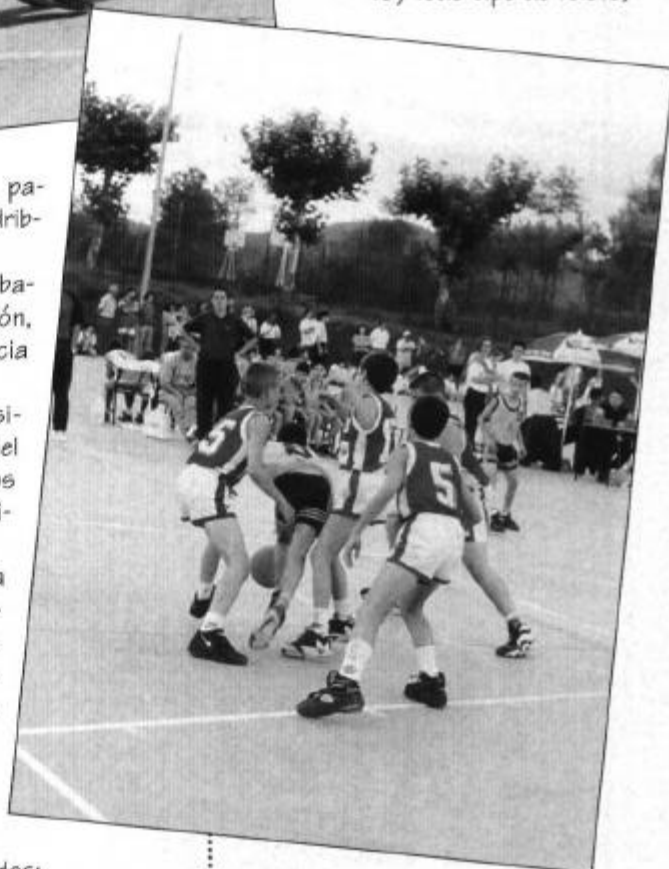
6) Botar hacia delante, retroceder y penetrar a canasta por la derecha y por la izquierda;

7) Botar a todo campo, en medio campo, en espacios restringidos;

8) Botar en slalom entre conos puestos a distintas distancias;

9) "Suicidios" en dribbling, cambios de sentido en las líneas de tiro libre, en medio campo y finalizar con una entrada a canasta;

10) Botar libremente por el



16) Distintos juegos ("guardias y ladrones", "cuatro esquinas", etc.) todos con bote.

17) 1c1 en dribbling a todo campo, en medio campo o en el área;

18) 1c2, parados y en movimiento. □

COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.



CLINIC "MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciante

BOSA MALJKOVIC
SANTO COPPA
JIM LYNAM
ETTORE MESSINA
PEDRO MARTINEZ

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "COSTA BRAVA"

Conferenciante

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "FINAL FOUR"

Conferenciante

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "CENTENARIO DEL BASKET"

Conferenciante

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 1ª - 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 - HUBIE BROWN



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 FRED



Presentador:
SAN PETERSON

500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por:
ALESSANDRO DEL FRED

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío

CLINIC INTERNACIONAL "DEPORTE GALEGO"

Barceloneta, 7 al 10 de Julio de 1993



Conferenciantes

CHUCK DALY

PEPE LASO

ALBERTO BUCCI

AITO GARCIA RENESES

CLIFFORD LUYK



CLINIC INTERNACIONAL "DEPORTE GALEGO"

Conferenciantes

CHUCK DALY

PEPE LASO

ALBERTO BUCCI

AITO GARCIA RENESES

CLIFFORD LUYK

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío

CLINIC INTERNACIONAL

"VCENTENARIO-ISLA DE TENERIFE"

Santa Cruz de Tenerife, 8 al 11 de Julio de 1993



Conferenciantes

PAT RILEY

ETTORE MESSINA

LOLO SAINZ

ANTONIO DIAZ MIGUEL

AITO GARCIA RENESES



CLINIC INTERNACIONAL "V CENTENARIO-ISLA DE TENERIFE"

Conferenciantes

PAT RILEY

ETTORE MESSINA

LOLO SAINZ

ANTONIO DIAZ MIGUEL

AITO GARCIA RENESES

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío

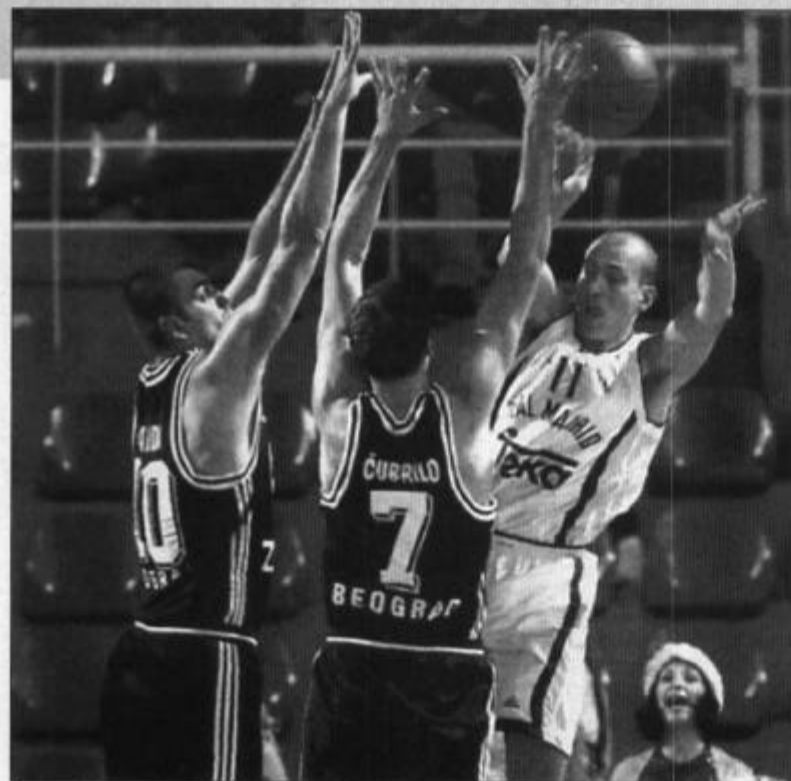
PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

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

Ataque a zona

Por Mario de Sisti

Seleccionador Italiano Junior



Una idea para atacar las defensas de zona es partir del principio que todas estas defensas siguen y se mueven en la dirección de los pases.

En este tipo de ataque, los jugadores del perímetro se mueven siempre en la dirección contraria de los pases. Las reglas:

► (1), (2) y (3) se mueven al contrario de la dirección del pase, *diagramas 1 y 2*.

► quien se encuentra en la esquina y es anticipado, va al lado contrario, *diagrama 3*.

► (4), que inicia en el tiro libre, se abre pero luego vuelve a cortar siguiendo el balón, *diagramas 4 y 5*.

► (4), estando el balón en el poste bajo, corta hacia canasta, *diagrama 6*.

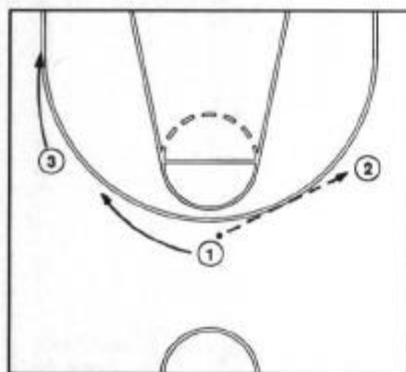


DIAGRAMA 1

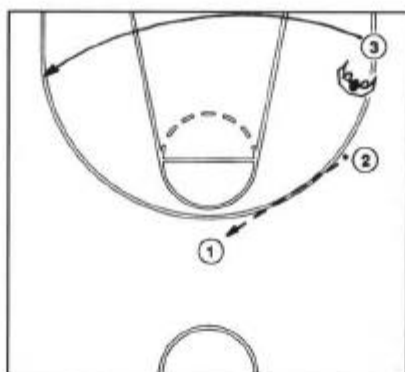


DIAGRAMA 3

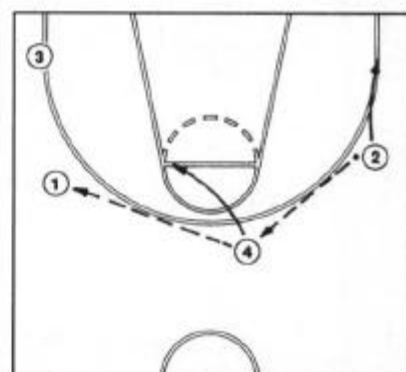


DIAGRAMA 5

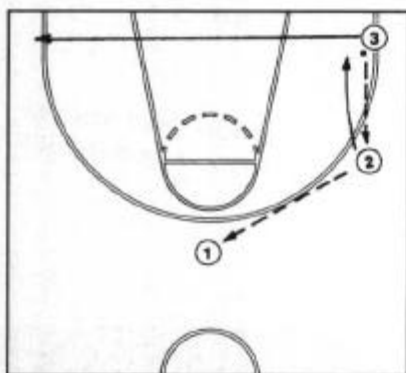


DIAGRAMA 2

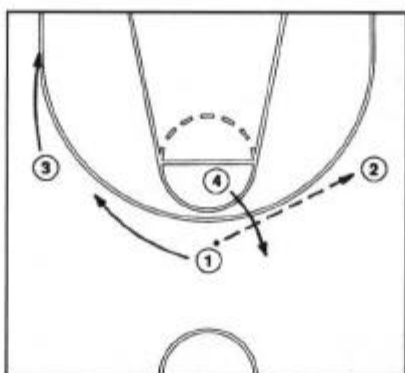


DIAGRAMA 4

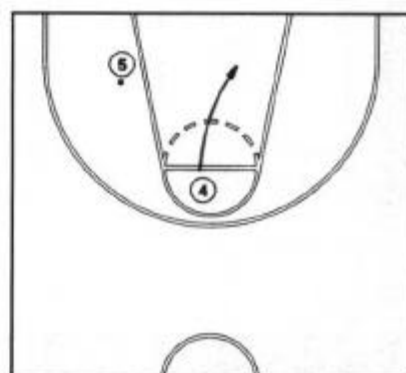


DIAGRAMA 6

➡ (5) juega siempre en oposición al primer pase, *diagrama 7*.

➡ Si (5) no recibe el pase interior, aguanta la posición dos segundos y se va al lado contrario, *diagrama 8*.

A partir de estas simples reglas empezamos a jugar. En el *diagrama 9*, (1) pasa a (2) y se mueve en oposición al pase "empujando" a (3) hacia la esquina, mientras (4) se abre arriba. En el *diagrama 10*, (2), después de pasar a (4), se mueve contrario al pase y si recibe juega 1c1.

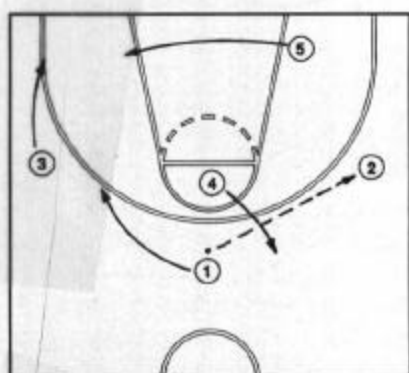


DIAGRAMA 7

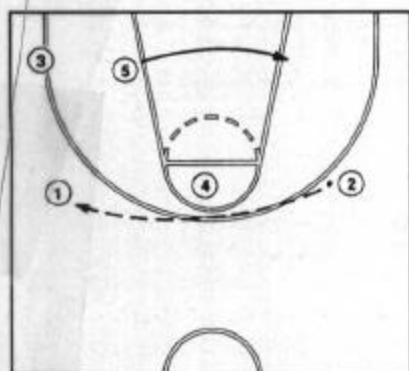


DIAGRAMA 8

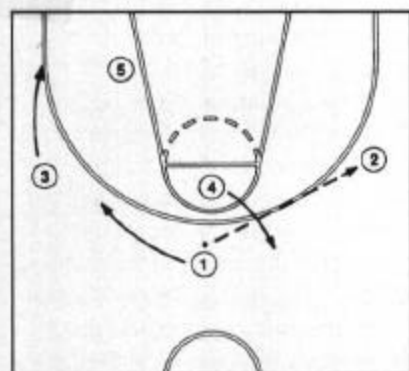


DIAGRAMA 9

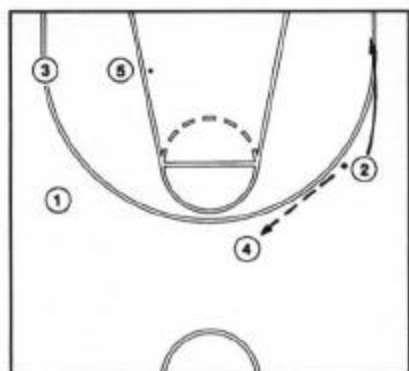


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 11

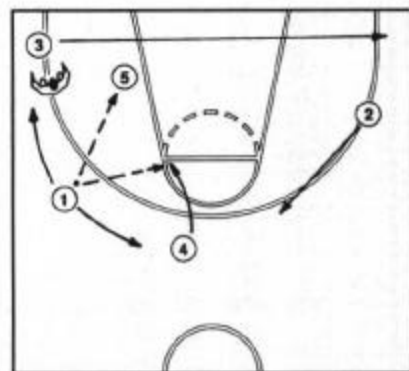


DIAGRAMA 13



En el *diagrama 11*, (4) puede dar un pase skip a (3), volver a girar el balón hacia (2) y darlo dentro a (5), que toma la posición. Si pasa a (1), recupera su posición en el tiro libre.

En el *diagrama 12*, si (3) no puede dar el balón interior (recordar que si (5) recibe, (4) debe cortar interior), lo devuelve a (1) y se va al lado contrario. (1) pasa a (4), que se abre, y sustituye a (3).

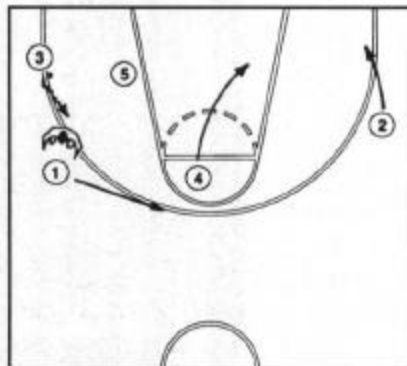


DIAGRAMA 14

En el *diagrama 13*, si (3) es anticipado en la esquina, automáticamente va al lado contrario, y (1) puede jugar con (5) o con (4). En ambos casos, después de pasar, se moverá hacia el lado contrario al pase.

En el *diagrama 14*, si el pase de (3) hacia (1) es anticipado, (3) se desplaza en dribbling hacia arriba, mientras (1) y (2) también se deslizan hacia el lado contrario. Cuando (4) corta hacia canasta se lleva la defensa hacia abajo, y en este caso la mejor opción es un pase skip de (3) a (2), *diagrama 15*. □

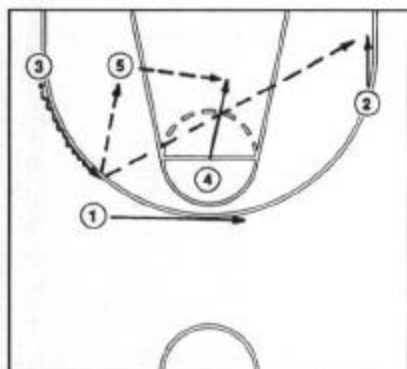


DIAGRAMA 15

Trofeo "Antonio Díaz Miguel" al mejor entrenador del año 1999-00



Sergio Scariolo, por la mínima

◀ El momento de recibir el Trofeo al Mejor Entrenador durante el Clínic Internacional de Valencia.

Pocas veces la elección al Mejor Entrenador del Año había sido tan reñida como en esta edición.

Hasta última hora la pugna entre Sergio Scariolo, entrenador del Real Madrid, y José Vicente Hernández, entrenador del Estudiantes, no se resolvió a favor del primero por el estrecho margen de siete votos: 198 frente a 191.

En tercera posición, pero ya más distanciado, se clasificó Aito García Reneses con 105 votos. Recibieron también nominaciones los siguientes entrenadores: Manuel Hussein, Miki Vukovic, Luis Casimiro, Trifon Poch, Edu Torres, Ramón López, Carlos Sainz de Aja, Domingo Díaz, Ricard Casas, Xavi Rodríguez, Salvador Maldonado, Rafael Sanz y Domingo Palacios.

Sergio Scariolo lleva tres temporadas entrenando en la Liga ACB, las dos primeras con el Tau de Vitoria y en la última con el Real Madrid. Con el equipo vasco logró un subcampeonato de Liga en la temporada 97-98 y conquistó la

Copa del Rey en la siguiente temporada. El máximo galardón, la Liga, lo ha conseguido en la presente edición al frente del Real Madrid, equipo que derrotó en una dramática serie final al Barcelona.

Scariolo es un entrenador con un brillante palmarés, ya que a lo conseguido en España hay que añadir lo logrado en Italia. Con el Scavolini de Pesaro ganó la Liga Transalpina en la temporada 89-90 y en esta misma temporada fue subcampeón de la Copa Korac. Logró brillantes clasificaciones al frente del actual Paf de Bolonia, equipo que entrenó durante cuatro temporadas, aunque en la última dimitió cuando el equipo estaba imbatido al frente de la Liga y de su grupo en la Eurocopa. Además de la actual nominación como mejor entrenador del año en la liga española, logró el mismo galardón en la liga italiana al ser elegido como el mejor en la temporada 93-94.

Felicidades de parte de todo el colectivo de entrenadores. □

Nuevas reglas 2000 (I)

En esta primera entrega, sobre las nuevas reglas, mostraremos los artículos más importantes que han sufrido

alguna variación sobre las reglas antiguas, para en sucesivos comentarios, poder describir situaciones más específicas sobre alguno de ellos.

El juego del baloncesto continúa creciendo en popularidad, y su reglas deben estar a la altura de ese crecimiento. Algunos de los cambios efectuados son importantes (24 seg., 4 partes de 10 min., etc.) y otros son de menor trascendencia, pero el objetivo sigue siendo favorecer al espectáculo y ayudar a que ganen los partidos los que mejor han jugado a baloncesto.

Esta vez los entrenadores han tenido un papel importante en el cambio de las reglas: nuestra Asociación elaboró una serie de propuestas que juntamente con las efectuadas con otras instituciones han permitido cambios que hace algún tiempo hubieran parecido imposibles.

Los cambios efectuados se han realizado bajo la siguiente filosofía:

A) Introducción de nuevos elementos en las reglas que resultan de las experiencias previas que deben favorecer el ataque y harán que este deporte sea más atractivo.

B) Eliminación de casos y reglas que no son típicas en un partido de baloncesto y/o que suceden muy raramente.

C) Cambios en la estructura del nuevo reglamento. Las normas se han reordenado ligeramente y se les ha dado un formato más lógico.

D) Mejora y clarificación de los términos y nueva estructura del texto para hacer que las reglas sean más comprensibles y fáciles de leer. Las excepciones y las referencias cruzadas se han reducido o cambiado al mínimo.

LOS CAMBIOS MAS RELEVANTES

➡ Art. 5) Árbitros: Deberes y poderes

El árbitro principal tomará la decisión final siempre que sea necesario

Por Juan Carlos Mitjana

Árbitro ACB e Internacional. Entrenador Superior

cuando los árbitros no estén de acuerdo. Para tomar la decisión puede consultar a los árbitros auxiliares, al Comisario y/o auxiliares de mesa.

Este es un procedimiento general, que es válido durante el partido, en cualquier momento y cuando sea necesario. Por lo tanto, los ejemplos específicos para la aplicación de este procedimiento ya no están en el reglamento.

➡ Art. 9) Anotador y ayudante de anotador: Responsabilidades

Un ejemplo de la eliminación de casos y reglas que no son típicas en un partido normal y que suceden solamente raras ocasiones, es cuando un jugador ha cometido su quinta falta personal se mantiene en pista, vuelve a entrar o continúa participando en el juego.

➡ Art. 11) Operador de los 24 segundos: Funciones

El operador de 24 segundos hará servir el aparato para:

La puesta en marcha o continuar la cuenta de 24" cuando un jugador adquiere control de un balón vivo dentro del terreno de juego.

Parar y volver a 24 segundos, y ninguna cifra no ha de aparecer en la pantalla, cuando:

- Un árbitro hace sonar el silbato por una falta, salto entre dos o violación, excepto por un saque de banda cuando el equipo que había tenido el control del balón recibe la pelota para efectuar un saque de banda.

- Se produce una canasta como resultado de un lanzamiento.

- Un intento de lanzamiento a canasta toca el aro.

- El juego se para a causa de una acción relacionada con el equipo contrario al que dispone de la posesión de la pelota.

El aparato ha de volver a 24 segundos y ponerse en marcha de nuevo solamente cuando el equipo contrario

obtiene el control de un balón vivo en pista.

El aparato de 24 segundos se ha de parar, pero no volver a 24

segundos cuando la puesta en juego desde el exterior la ha de efectuar un jugador del equipo que antes tenía el control del balón como resultado de que:

- La pelota haya salido del terreno de juego.

- Se haya producido una doble falta.

- El juego se para a causa de una acción del equipo que controlaba el balón.

Se ha de parar y no ser operativo, es decir, no indicar nada, cuando un equipo adquiere el control del balón y quedan menos de 24 segundos en el reloj del partido en cualquier periodo o periodo extra.

➡ Art. 14) Jugadores: Lesiones

Un jugador que ha estado designado por el preparador para jugar en el cinco (5) inicial puede ser sustituido en caso de lesión, a condición de que el árbitro se asegure que existe la misma.

Nueva regla: En este caso, el equipo contrario también tiene derecho a realizar un cambio si lo desean.

➡ Art. 16) Los Entrenadores: Funciones y poderes

El entrenador o el ayudante de entrenador son los únicos representantes del equipo que pueden dirigirse a los auxiliares de mesa durante el partido para obtener información sobre el acta. Esto lo podrán hacer cuando el reloj esté parado, el balón esté muerto y sea necesario obtener información referente a la puntuación, tiempo, al marcador, al número de tiempos muertos que quedan, o al número de faltas. Esto quiere decir que un acompañante de equipo (incluido el Presidente del Club) no puede obtener información de este tipo de la mesa de auxiliares.

Sólo el entrenador o el ayudante de entrenador, pero nunca ambos a la vez, y cuyos nombres estén inscritos en el acta, pueden estar levantados durante

⇒ el partido. Esto también se aplica al capitán cuando éste sustituya al entrenador por cualquier razón. También se permite ahora que el ayudante de entrenador esté levantado durante el partido. Sin embargo, es importante que solamente una persona este de pie.

⇒ Art. 17) Tiempo de juego, tanteo empatado y periodos extras

El partido constará de cuatro (4) periodos de diez (10) minutos cada uno. Habrá intervalos de dos (2) minutos entre el primer y segundo periodo, entre el tercer y cuarto periodo y antes de cada periodo extra. El intervalo de tiempo de la media parte será de quince (15) minutos.

⇒ Art. 18) Comienzo del juego

La elección de canastas y banquillos se han incluido en este artículo.

El partido comienza oficialmente con un salto entre dos en el círculo central, cuando la pelota es palmeada legalmente por un jugador. Esto reducirá el número de las diferentes fases que hay del principio del partido y durante un salto entre dos.

⇒ Art. 21) Salto entre dos

1. Habrá salto entre dos entre los dos jugadores implicados solamente en caso de una doble falta, cuando la penalización sea un salto entre dos o una retención de pelota.

2. En los demás casos cualquiera de los dos oponentes pueden saltar, teniendo en cuenta de que tienen que estar en pista en el momento en que sucedió el salto entre dos.

3. Siempre que un balón vivo se quede en el soporte del aro, el juego se reanudará con un salto entre dos. Ahora hay una regla para todas las situaciones.

⇒ Art. 22) Cómo se juega el balón

Es violación tocar o bloquear deliberadamente la pelota con cualquier parte de la pierna. Lo contrario no es violación.

⇒ Art. 24) Jugador en acción de tiro a canasta

Se considera que un jugador que golpea el balón hacia la canasta del contrario directamente de un salto entre dos está en acción de tiro. Se ha eliminado la excepción.

⇒ Art. 25) Canasta y su valor

Siempre que la pelota entre por la parte inferior de la canasta, se produce una violación. No hay ninguna diferencia entre deliberada y accidentalmente.

⇒ Art. 26) Saque

1) En un saque de fondo es legal lanzar la pelota por encima de la parte superior del tablero. Una vez más una regla que se aplica para todas las situaciones.

2) Después de una canasta de campo o del último tiro libre convertido: el jugador que realiza el saque puede moverse lateralmente y/o hacia atrás y puede pasarse la pelota entre compañeros de equipo, en o detrás de la línea de fondo, pero los cinco (5) segundos empezarán a contar cuando la pelota esté en disposición del primer jugador fuera de la pista.

⇒ Art. 27) Tiempo Muerto de equipo

1) Todos los tiempos muertos registrados tendrán una duración de un (1) minuto. Ya no es posible reanudar antes el juego cuando el equipo que pide el tiempo muerto está dispuesto a jugar antes de este tiempo. (Esta regla tiene su objeto para los partidos televisados, cada federación autonómica puede variarla)

2) Como consecuencia del cambio del tiempo de juego de 4 x 10 minutos: se puede conceder un tiempo muerto para cada equipo durante cada uno de los tres primeros periodos, dos tiempos muertos durante el cuarto periodo y un tiempo muerto durante cada periodo extra.

3) La posibilidad de tiempo muerto comienza cuando un equipo ha recibido una canasta. La posibilidad de concederla finaliza cuando la pelota esté en disposición del jugador para sacar de fondo. Ya no hay ninguna restricción para que el anotador haga sonar la señal solamente cuando se hace la petición antes de que la pelota haya salido de la(s) mano(s) del jugador.

4) Siempre que un árbitro pare el juego hay una posibilidad de tiempo muerto para ambos equipos.

⇒ Art. 28) Sustituciones

1) Una nueva posibilidad de sustitución

comienza cuando se anota una canasta de campo en los últimos dos (2) minutos del cuarto periodo o de cualquier periodo extra a favor del equipo que ha pedido la sustitución y termina cuando la pelota está a disposición de un jugador para el saque de fondo. Si hay sustitución, el equipo contrario también puede hacerlo.

Siempre que un árbitro pare el juego por cualquier razón válida, hay posibilidad de sustitución para ambos equipos.

3. Un sustituto se sentará en el banco o silla de sustituciones hasta que se produzca una posibilidad.

⇒ Art. 37) Jugador estrechamente marcado

Un jugador que tiene control del balón vivo en el terreno de juego, está estrechamente marcado cuando un oponente está en una posición activa de defensa y a una distancia de no más de 1 metro.

"Activa" significa que el jugador defensivo está en una posición normal defensiva cerca del jugador e intentando obtener la pelota, no sólo colocándose pasivamente.

⇒ Art. 38) Regla de los ocho segundos

El tiempo límite para cruzar la pelota desde la pista trasera a la pista delantera se ha reducido a 8 segundos.

⇒ Art. 39) Regla de los veinticuatro segundos

Hay cambios importantes:

1) El tiempo límite para tirar a canasta se ha reducido a 24 segundos.

2) El aparato de veinticuatro (24) segundos volverá a la posesión inicial cuando el balón toque el aro o entre en la canasta. Siempre que un contrario adquiera el control del balón, el aparato tendrá que volver a veinticuatro (24) segundos inmediatamente.

3) Cuando suena el aparato de veinticuatro (24) segundos para el reloj de partido.

Hay que prestar especial atención a todas las situaciones en qué la pelota esté en el aire y entonces suene el aparato de veinticuatro (24) segundos:

1) Cuando la pelota entra, directamente o después de tocar el aro, la canasta será válida.

2) Cuando el balón esté en el aire y cualquier jugador toca legalmente la pelota (en su trayectoria ascendente o después de haber tocado el aro) ésta pasará a estar muerta inmediatamente y se habrá producido una violación de veinticuatro (24) segundos.

3) Cuando el balón se encuentra en trayectoria descendente hacia la canasta y hay una interferencia con la pelota, se aplicará la penalización de la interposición..

■ Art. 41) Interposición a la defensiva y a la ofensiva

Este artículo se ha reestructurado completamente y se han incluido algunos pequeños cambios:

● Nuevas definiciones para (GOAL TENDING) "Balón en trayectoria a canasta" e "interferencia con la pelota".

● Un jugador defensivo que toca deliberada o accidentalmente el tablero o el aro y provoca que vibren mientras que el balón está en el aire en un tiro a canasta, de tal manera que, a juicio del árbitro, impide que la pelota entre en el cesto es una violación. Ya no es una falta técnica. Si la pelota entra no hay ninguna violación, sino que valdrá la canasta de 2 ó 3 puntos.

● Mientras que la pelota está en el aire por un lanzamiento de campo y después de que un árbitro haga sonar su silbato, si suena la señal del reloj de partido o la señal del aparato de veinticuatro (24) segundos, se aplicarán todas las disposiciones relativas a la pelota en trayectoria hacia canasta e interferencia con la pelota.

Esto significa que: después de pitir o de una señal tenemos la misma regla para establecer lo que es legal y lo que es una violación durante el partido. La única diferencia es: cuando la pelota sea tocada legalmente por cualquier jugador quedará inmediatamente muerta.

● Si ambos equipos cometen violación simultáneamente de este artículo: no se concederá ningún punto y el juego se reanudará con un salto entre dos.

■ Art. 44) Falta personal

1) El antiguo Art. 46.5.8.3: "Si el defensor toca a un adversario con la(s)

mano(s) en una tentativa de jugar la pelota..." se ha eliminado porque el texto era muy confuso.

2) Se ha introducido la definición de la "posición de cilindro".

3) Al juzgar situaciones de bloqueos/cargas provocadas por el jugador con balón (o sea las faltas de ataque), se debe tener en cuenta:

● 1) el jugador defensor debe establecer una posición inicial legal de defensa encarando al jugador que lleva el balón y con los dos pies en el suelo.

● 2) el jugador defensor puede permanecer estacionario, saltar verticalmente o desplazarse lateralmente o hacia atrás para conservar la posición de defensa. Al desplazarse para conservar la posición inicial legal de defensa puede separar por un instante del suelo algunos de los pies siempre que el movimiento sea lateral o hacia atrás, pero no hacia el jugador con balón, (esta definición modifica la del anterior reglamento y define con más propiedad las opciones del defensor).

■ Art. 45) Doble falta

Siempre que haya una doble falta y un equipo no tenga todavía el control de la pelota, pero ya tenga la pelota a su disposición, se dará la pelota a este equipo para efectuar un saque de banda o fondo.

Algunos ejemplos:

1) A-4 comete una violación de pasos. Antes de que el jugador del equipo B efectúe el saque con la pelota, se pita una doble falta entre A-5 y B-5.

Procedimiento: El equipo B sacará desde fuera de la pista porque ya tenía la pelota a su disposición.

2) A-4 ha de lanzar dos (2) tiros libres más posesión de la pelota para su equipo A. Inmediatamente después del segundo tiro libre pero antes de que la pelota se saque de fuera de la pista, se pita una doble falta entre A-5 y B-5.

Procedimiento: el equipo A sacará desde fuera de la pista porque ya tenía la pelota a su disposición.

■ Art. 49) Falta técnica de un jugador

1) La penalización de una falta técnica a un jugador se cambia a un tiro

libre más posesión de pelota en medio campo.

2) La falta técnica antideportiva ha sido eliminada en las nuevas reglas. Este tipo de falta era redundante con la nueva penalización de la falta técnica a un jugador.

3) Ya no es una falta técnica cuando un jugador defensivo hace que deliberadamente el tablero o el aro vibre mientras que la pelota está en el aire durante un tiro a canasta o un tiro libre. Esto pasa a ser una interferencia con la pelota (art. 41).

■ Art. 55) Faltas de equipo: Sanción

1) Un equipo está en la situación de penalización cuando ha cometido cualquier (4) faltas de equipo en un periodo o consecuencia de faltas personales o faltas técnicas cargadas contra cualquier jugador de ese equipo.

2) Si se comete una falta personal a un jugador del equipo con control del balón vivo, o del equipo que vaya a efectuar un saque, aquella falta no será penalizada con dos (2) tiros libres.

Dos ejemplos:

a) A-4 comete violación de pasos, seguida inmediatamente por una falta personal por B-4, quinta falta personal del equipo B en ese periodo.

Procedimiento: Salto entre dos en el círculo más cercano y entre dos adversarios cualquiera.

b) A-4 tiene que intentar dos tiros libres más posesión de pelota para su equipo. Después del segundo tiro libre pero antes de que se efectúe el saque, A-5 comete una falta sobre B-5, sexta falta del equipo A en ese periodo.

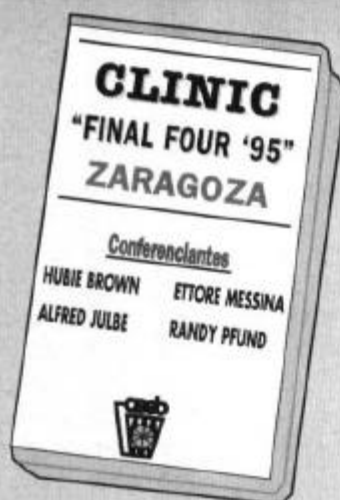
Procedimiento: No hay tiros libres y saque desde fuera de la pista para el equipo B.

■ Art. 57) Tiros libres

Cuando un jugador del equipo contrario haga vibrar el tablero o el aro deliberadamente mientras la pelota está en su trayectoria hacia la canasta, de manera que, a juicio del árbitro, se impida que entre el tiro libre, dicho tiro libre será válido y se concederá un (1) punto.

Esperemos que estos cambios puedan ayudar a mejorar nuestro deporte y reducir el número de malas interpretaciones al reglamento y al arbitraje. □

COLECCION DE VIDEOS AEEB



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

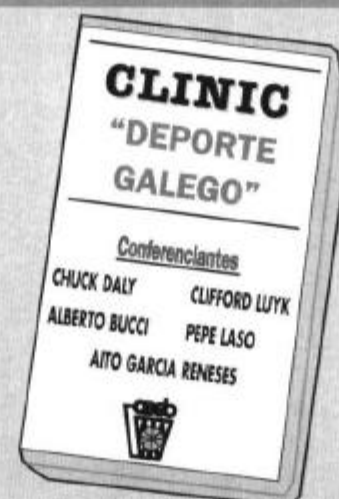
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

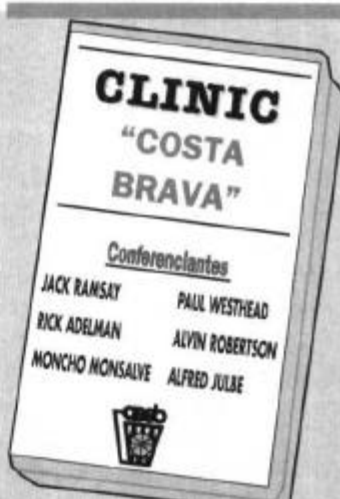
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

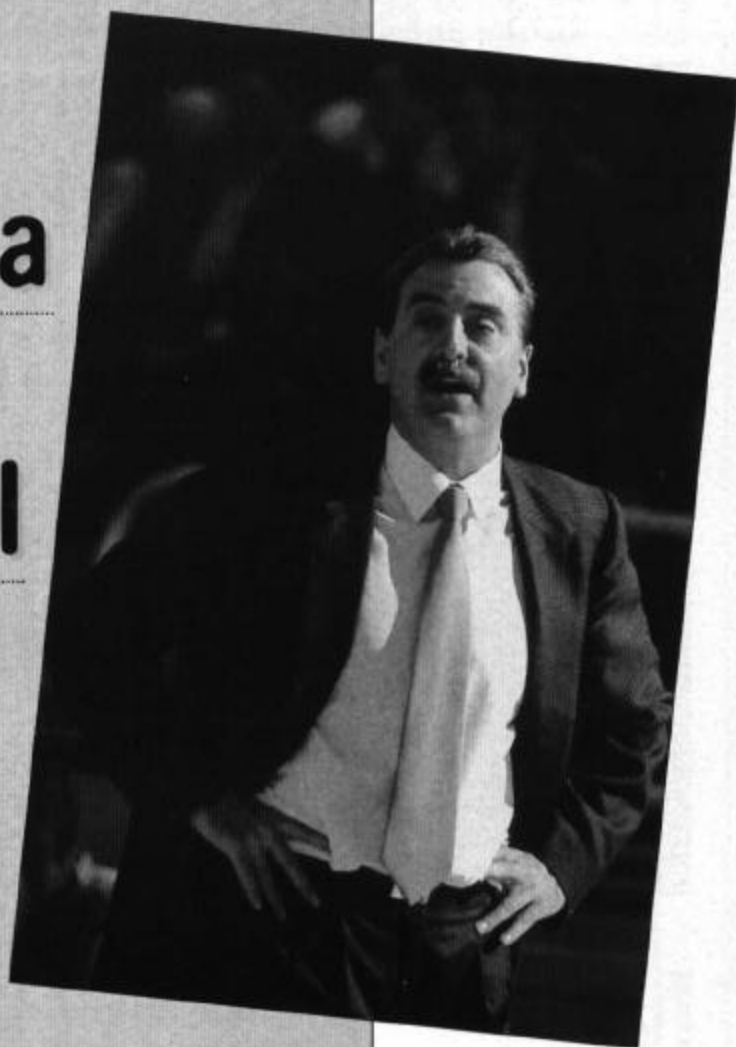
Mejora individual mediante trabajo específico (Monsalve); Contraataque (Westhead); Presión a todo campo y situaciones especiales (Westhead); Reglas para una buena defensa individual (Ramsay); Defensa de equipo (Ramsay); Passing game (Adelman); Ataque a zonas (Adelman); La técnica de tiro (Robertson);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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío

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

José M^a Oleart: jugador y entrenador

Una vida dedicada al baloncesto



Por Sonia Oleart

Periodista

Nació en la Badalona de los 40, para muchos la cuna del baloncesto español. Ha sido testigo a pie de grada de los grandes cambios ocurridos en este mundo de la pelota gorda desde que empezó jugando en las improvisadas pistas de calle. Ahí empezó a aprender todo en la vida, la que es su vida: el deporte... Y ahí fraguó sus primeras amistades, a las que se ha mantenido fiel. Los que le conocen, y yo creo que le conozco, admiten que su imagen de

hombre serio e introvertido dista mucho de su carácter afable, activo e informal que comparte con los más cercanos. Joventut de Badalona, Círculo Católico, Mollet, Sant Josep, Licor 43, Murcia, Barça y Huelva han sido los clubes en los que ha marcado su impronta personal. Creo no equivocarme si digo que honradez y fidelidad son dos de los adjetivos que mejor definen a José M^a Oleart. Jugador y entrenador: una vida dedicada al baloncesto. ■



► **M**is recuerdos de tu etapa como jugador se reducen a las fotografías que corren por casa y alguna que otra camiseta que aparece de vez en cuando en el rincón más inesperado. Así que defínete como jugador...

—¿Cómo jugador? Bueno, hace tanto tiempo que casi ni lo recuerdo, pero... no era un extraordinario jugador, era capaz de defender bien, de tirar bien, estuve jugando a un buen nivel unos siete años. No era ni un Nino Buscató ni las estrellas que había en aquel momento.

—¿Cuál es el recuerdo que guardas con más cariño como jugador?

—Lo que me gusta es ver a las personas que he ido conociendo a lo largo de mi trayectoria, esto para mí es muy importante, ver a gente que hace años que no ves.

Deportivamente ganar la liga con el Joventut y la Copa del Generalísimo que se decía entonces y llegar a dos o tres semifinales de la Recopa.

“
El entrenador, pudiéndose equivocar, lo que busca es lo mejor para el equipo.
”

—¿Cómo entrenador?

—Por ejemplo, los años que entrene a juveniles y juniors, fue una época que me gustó mucho. Como entrenador más profesional, estar con la selección junior en el campeonato de Europa; en Murcia, recuerdo la semifinal de la Copa del Rey como primer entre-

nador y también los años que estuve de segundo con Manel Comas.

—¿Cómo cambia uno la mentalidad para de pronto ver los partidos desde el banquillo y ser el que da las ordenes?

—Ufff, de jugador, si pensamos lo que el jugador piensa, cuando él juega, del entrenador, es muy diferente a cuando uno es entrenador. Entonces te das cuenta que estabas muy equivocado. No tiene nada que ver, ser jugador a ser técnico. Cuanto tu juegas crees que el entrenador muchas veces es injusto, que te puede tener manía... Y después te das cuenta que todo lo que pensabas no es así. Que el entrenador, pudiéndose equivocar, lo que busca es lo mejor para el equipo.

Creo que tuve un buen aprendizaje porque al ser jugador sabes como piensan en situaciones de

► partido, de sí juega o no juega. Ser segundo entrenador te ayuda también a conocer más a los jugadores, a hablar con ellos. Hay entrenadores que pasan de ser jugadores a entrenadores y no tienen esta experiencia.

“

Los jugadores que llegan a la ACB creen que ya saben jugar, y a veces esto no es cierto; saben jugar pero pueden mejorar.

”

—Pero a veces, uno no sólo tiene que lidiar con los jugadores si no también con los directivos...

—Los directivos son unas personas que quieren lo mejor para el equipo, pero a veces no entienden que no siempre se puede ganar. La verdad es que yo nunca he tenido problemas graves en ningún club de los que he entrenado porque si hablas con los directivos es fácil entenderlos.

Si pones las cosas claras y les cuentas hasta donde puedes llegar con el equipo, nunca engañando, si eres honrado con la directiva, es mucho más fácil porque todo queda claro desde un buen principio.

—¿Cuándo se llega a la élite, qué son más importantes las tácticas o la psicología?

—Los jugadores que llegan a la ACB creen que ya saben jugar a baloncesto y a veces esto no es cierto, saben jugar pero pueden mejorar. Entonces tienes que hacerlos ver y no todos lo entienden.

Creo que actualmente tiene mucha importancia tener una buena psicología con los jugadores y también con los directivos. Si ponemos una valoración, un 60% tiene que ser psicología y un 40% táctica.

—¿Es desagradecido el oficio de entrenador?



—Nooo, yo me lo he pasado muy bien dentro que muchas veces lo pasas mal. A mí me gusta mucho entrenar.

Creo que yo y todos los entrenadores y jugadores de élite somos unos privilegiados en el mundo del baloncesto. Que te paguen por hacer lo que te gusta es un privilegio.

—Decías que uno de los recuerdos que guardas con más cariño es tu etapa como entrenador de los más jóvenes. ¿Es más agradecido?

—Sí, ver la progresión que hacen los jugadores que tu has entrenado, esto te hace sentir satisfecho... aunque si esperas que el jugador te dé las gracias, te equivocas porque llega un momento que el jugador ni se acuerda de estas cosas; algunos sí, pero es difícil que se acuerden de ti.

—Hay mucha polémica entorno al sistema de juego, rápido, lento,

“

¿La AEEB? Un desastre... ¡Es bromal; la verdad es que hacen cosas muy interesantes no sólo para los entrenadores de élite sino también para los futuros entrenadores de ACB y para los jóvenes.

”

contraataque o un juego más defensivo. ¿Por cuál te decantas?

—Mi idea para que el baloncesto sea bueno, para que no se diga que somos cobardes, que aburrimos, es que la liga sea cerrada ya que si sabes que el dinero que te estás jugando no corre peligro arriesgas en cosas que de la otra manera no haces. ¡Cómo le dices a un entrenador que se la juegue

con un jugador de 18, 19 años que está en un club que si baja pierde más de 800 millones! ¡Cómo se va a arriesgar si cuando pierda dos o tres partidos al entrenador lo van a echar a la calle! Si fuera una liga tipo NBA, el baloncesto mejoraría porque no importaría perder un partido, la gente correría más, arriesgaría un tiro porque no sufriría por nada y a la larga se podría hacer un equipo competente y con experiencia.

Todo sería muy diferente. Es cierto que en los equipos grandes es más fácil hacer jugar a los jóvenes, arriesgar.

—¿Es necesario tener un líder dentro del equipo?

—Es necesario tener a un líder que sepa llevar al equipo dentro y fuera de la pista. El entrenador puede hacer, ayudar, pero se necesitan no uno sino dos jugadores que tiren del carro porque sino, el entrenador sólo, lo tiene muy difícil.

—¿Crees que los clínicos son importantes?

—A parte que a mí no me gusta dar clínicos, creo que son muy importantes, es interesante ver cosas porque de todo el mundo se aprende.

—¿Pero por qué no te gustan?

—No me veo con una oratoria extraordinaria; los clínicos tienen que ser divertidos, tienen que tener chispa y alegría porque si no son un fósforo y yo no creo que sea un simpático. Prefiero escuchar y no hablar.

—¿Cómo clasificarías el trabajo de la AEEB?

—Un desastre... Es broma, la verdad es que hacen cosas muy interesantes no sólo para los entrenadores

“

Si pudiera cambiar algo sería la poca paciencia de los directivos con los entrenadores.

”



de élite sino para los futuros entrenadores de ACB con los clínicos, la revista, con libros, muchas cosas que ayudan a mejorar a los entrenadores de élite y a los jóvenes.

—¿La creación de esta nueva liga europea de la ULEB, beneficiará al baloncesto español?

—Está claro que no beneficiará pero quizá era la solución para hacer un baloncesto más profesional en Europa. A la larga quizá irá bien para que el basket sea más serio que lo que ha sido hasta ahora. Llegará un momento que tendrán que hacer FIBA y ULEB una liga tipo NBA bien hecha en Europa.

—¿Qué te parece que por primera vez un entrenador de fuera de España haya ganado la liga ACB?

—Supongo que es porque se lo ha merecido. No tiene ninguna

importancia que sea extranjero, es un entrenador de basket, para mí no existen diferencias. Se lo ha merecido.

—¿Si pudieras cambiar una cosa del baloncesto español que sería?

—Como entrenador, cosa que es muy difícil de cambiar, la poca paciencia de los directivos con los entrenadores.

—Un consejo.

—¿Para quién?

—Entrenador-periodista

—Un consejo, no crea que pueda dártelo pero lo que no me gusta es lo que a veces decís los periodistas, podéis perjudicar mucho por decir cosas de las que muchas veces no estáis seguros. Se tiene que pensar antes de hacer según que afirmaciones. □

1 TEST DEL BALÓN.

3 PIELES DIFERENTES.

10.000 BOTES.

UN ÚNICO GANADOR.

Báden LEXUM®

BX450 SECCIONADA

1. Cubierta de piel toda granulada, de primera calidad (Horween®).
2. Capa especial para asegurar la selectividad.
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 Báden® 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 BÁDEN LEXUM® CONTINÚA IMBATIDO.

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

Báden

Recuerda: la calidad es importante.

**Balón oficial de la
Federación Española de Baloncesto.**

**America & European
Sports, S.A.**

Av. Montañinos, 60 · 08394 Sant Vicenç de Montalt (Barcelona)
tel. 937910011 · fax 937912250
e-mail: montalt@esport.es



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