

Ángel Navarro, un fanático del aprendizaje

**El rebote
defensivo**

**El Scouting,
mejor prevenir
que curar**





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

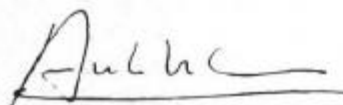
La formación completa

Una de las principales características de un buen entrenador es su pasión por el baloncesto. Gracias a ella, el entrenador trabaja día tras día y año tras año, año en condiciones muy desfavorables, intentando mejorar el nivel de sus jugadores y el juego de su equipo. Para muchos entrenadores el baloncesto es como una "droga" que les "engancha" para toda la vida. La pasión por entrenar es algo muy positivo si se maneja inteligentemente, pero puede ser contraproducente cuando la "dependencia" predomina sobre el control.

Muchos entrenadores, guiados por esa pasión, no entienden, por ejemplo, que sus jugadores no tengan el mismo interés que ellos, y esta contrariedad propicia una "barrera" que dificulta la comunicación y el entendimiento que siempre debe haber entre el entrenador y los jugadores. Este problema es más acuciante cuando se trabaja con jugadores jóvenes y la diferencia de edad es considerable. El entrenador actual debe estar preparado para entrenar a jugadores o convivir con directivos que en principio no viven el baloncesto como él, sin que esta diferencia sea un obstáculo grave. Poco a poco, estratégicamente, puede ir transmitiendo su pasión por el baloncesto a los que le rodean, pero será erróneo sentirse decepcionado si los demás no "respiran" exactamente como a él le gustaría. Su trabajo de director de grupo consiste en sacar el máximo partido de jugadores y directivos aún siendo diferentes, y puede conseguirlo si, dejando su pasión a un lado en algunos momentos, estudia la mejor estrategia para lograrlo.

Para ello, como es lógico, debe estar bien formado en aspectos relacionados con el liderazgo de un equipo deportivo, y de hecho, los mejores entrenadores suelen ser aquellos que lideran bien a sus equipos. La formación completa de un entrenador, es, por tanto, la clave por la que debemos seguir apostando, y en esta dirección continuaremos trabajando desde la Asociación Española de Entrenadores a través de la revista CLINIC y las distintas actividades que organicemos.

Recibid un cordial saludo.



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

Preparación física en el baloncesto femenino en la alta competición (I)

C. MATEOS y R. SÁNCHEZ Pág. 4

Valoración de la defensa individual

CONCHA JIMÉNEZ Pág. 9

El rebote defensivo

JUAN ANTÚÑEZ Pág. 14

El Scouting, mejor prevenir que curar

JOSEP M. SANTIAGO Pág. 16

La mejora de la capacidad táctica individual

DAVID CÁRDENAS Pág. 18

Los principios de la enseñanza técnica del minibasket

MAURIZIO MONDONI Pág. 28

Carga psicológica del entrenamiento en equipos de jugadores jóvenes

JOSÉ MARÍA BUCETA Pág. 32

Sistema "double first" contra individual

VICTOR VILLEGAS Pág. 36

Un modelo comparativo

MARIO MADEJÓN Pág. 40

Actividades AEEB

Pág. 46

Entrevista con Ángel Navarro

RAFAEL W. GONZÁLEZ Pág. 47

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton M^o Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Coordinación técnica
Franco Pinotti

Fotos
Germán G. Casanovas, Revista Gigantes,
M.A. Forniés, J.M. Arocas, Raquel Comas

Han colaborado en este número
Cavadonga Mateos; Rosi Sánchez; Concha Jiménez; Juan Antúñez; Josep M. Santiago; David Cárdenas; Maurizio Mondoni; José María Buceta; Victor Villegas; Mario Madejón; Rafael W. González.

A.E.E.B.
Redacción y Publicidad: Jorge Juan, 82
28009 MADRID
Teléfonos 91 575 35 65 - 91 575 21 81
Fax 91 577 50 73. E-mail: aeeb@aeeb.es
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) 2001 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

La preparación física en el baloncesto femenino en la alta competición (I)

Por Covadonga Mateos (Profesora en la Universidad de Las Palmas)
y Rosi Sánchez (Jugadora Internacional)

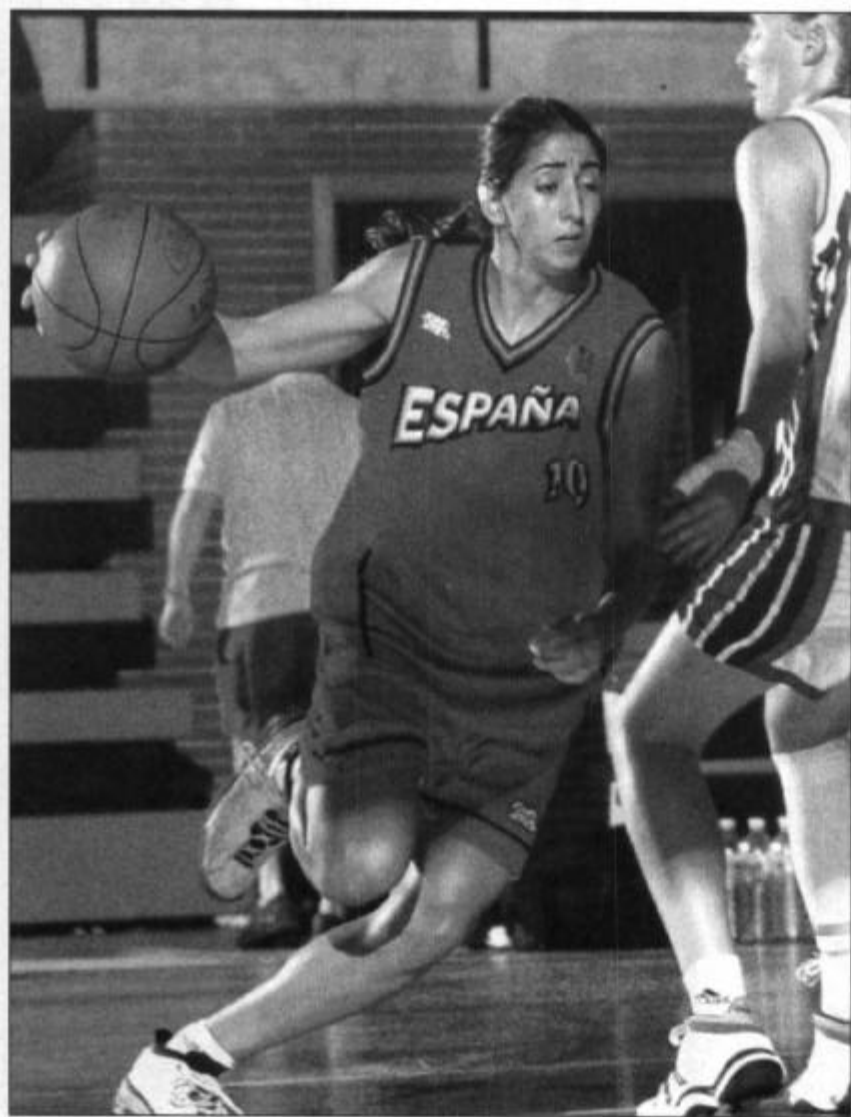
Es evidente que el gran avance experimentado en el baloncesto así como en otros deportes en los últimos años ha sido posible gracias al progreso en el campo de la preparación. Manso et al. (1996) entiende la preparación del deportista como un con-

cepto más amplio que por ejemplo el término entrenamiento, que además de englobar a éste hace también referencia a la competición y a cualquier otro aspecto que de alguna manera intervenga en la capacidad de rendimiento de un deportista y que sin razones apa-

rentes siempre se han relegado a un segundo plano. El término entrenamiento según Matveiev (1983) se define como "la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa, en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista" y según Bompa (1983) se define como una "actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes".

La Preparación Física en Baloncesto, como hoy la entendemos, debe estar integrada en la planificación general de cualquier equipo que quiera estar situado en primera línea del Baloncesto en el ámbito europeo. Si ya hemos superado la etapa de que el azar se impusiera en los planes de trabajo de nuestro equipo, quizás estemos viviendo la necesidad inherente de programar todo el proceso de entrenamiento, en el cual la Preparación Física no es algo que deba programarse al final de este proceso o por separado o como algo ajeno a los demás cometidos que incluye el entrenamiento, sino que se ha convertido en un elemento más dentro del sistema global de preparación del deportista.

Las corrientes del constructivismo han dado paso a otras líneas de actuación más válidas para los deportes de equipo, hasta ahora carentes de una sólida estructura que sustentara los rasgos propios que lo caracterizan frente a los deportes amparados por el conductivismo. Así, buscamos una preparación física globalizadora. El entrenamiento cognitivista pretende combinar con coherencia los tres elementos que configuran el modelo alternativo: aspectos condicionales, los aspectos coordinativos y los aspectos cognitivos. Por esta razón, si cabe, todavía aún más, el preparador y el entrenador deben "sintonizar" en la misma onda para que no haya interferencias en el terreno que no le corresponde, ya que abogamos por un entrenamiento inte- ➡



► grado, donde la dimensión bioenergética la conectamos a la dimensión técnico-táctica. Hasta los años 80, existía una filosofía que fragmentaba el contexto del juego, ésta adolecía de una concepción más global del deporte. Hoy entendemos una única preparación integral. De esta forma, el componente condicional, la carga física, no tiene un fin *per se*, sino que es el medio por el cual buscamos la mejora de la capacidad del juego y la optimización del rendimiento deportivo, es decir, pretendemos que sea una carga específica. No podemos olvidar que el baloncesto es más técnico y táctico que físico.

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

Es obvio que para estructurar el trabajo físico de este deporte debemos analizar, comprender y estudiar las características del mismo, con el fin de obtener la mayor información específica que nos sirva como referencia o punto de partida para diseñar un adecuado entrenamiento que, junto con la preparación técnica y táctica, desemboque en el camino del máximo rendimiento.

En general, no es fácil encontrar bibliografía sobre la preparación física en baloncesto y hasta ahora durante esta primera campaña del baloncesto, todavía no se han publicado datos de las demandas energéticas ni de la evolución de parámetros fisiológicos (F.c., lactacidemia, Vo2 max,...) que presenten la competición real desde que el juego se rige por nuevas reglas. Por lo tanto, hemos de conformarnos con la

observación sistemática y la experiencia de entrenadores con prestigio y de las opiniones de las propias jugadoras para aproximarnos y apoyarnos en sus aportaciones para valorar y juzgar los cambios que de forma más oportuna puedan interferir en la preparación física. De esta manera, nuestro objetivo en esta exposición se centra en describir cómo la Preparación Física ha cambiado, si es que lo ha hecho, según la incorporación de las nuevas exigencias reglas del juego.

Somos conscientes de la dificultad que presupone generalizar aquí sobre algo que además de complejo como

lo que va ocurrir hasta el punto que, incluso, podríamos cerrar los ojos para realizar un movimiento gimnástico o un lanzamiento de atletismo o incluso saltar altura. Esto es debido a que los elementos configuradores del juego como es el espacio, el tiempo, u otros no nos obligan a cambiar, en absoluto, la ejecución matriz o la toma de decisión. Estos son los deportes clasificados como habituales, de auto regulación, cuya exigencia se orienta hacia el mecanismo de ejecución y control.

En baloncesto y en general, en los deportes de equipo, la toma de decisiones se produce al mismo tiempo

que se realizan grandes esfuerzos físicos (Tenenbaum et al., 1983). Es función del entrenador ingeniárselas para proponer ejercicios que incluyan la capacidad de analizar señales, interpretarla y elaborar las respuestas más idóneas en función de las múltiples posibilidades que se dan en el juego. Por contra, se evitarán las repeticiones de gestos de forma mecánica, ya que debido a la comple-

jidad de estos deportes (la previsibilidad de las tareas abiertas es infinita), en el ambiente donde se desarrollan existen muchas interacciones y es modificado de forma imprevista y constante; el problema se plantea porque tenemos que dar la respuesta más válida ante referencias concretas y cambiantes que nunca se reproducen de forma idéntica. Por ello, no se debe trabajar durante el entrenamiento con modelos ni pautas cerradas de conductas. El procedimiento es enseñar al organismo a actuar justamente como ocurre en la situación real. ¿Cómo podríamos conseguirlo?. Podemos manipular el entorno de tal manera que la baloncestista se auto-organice, y ►

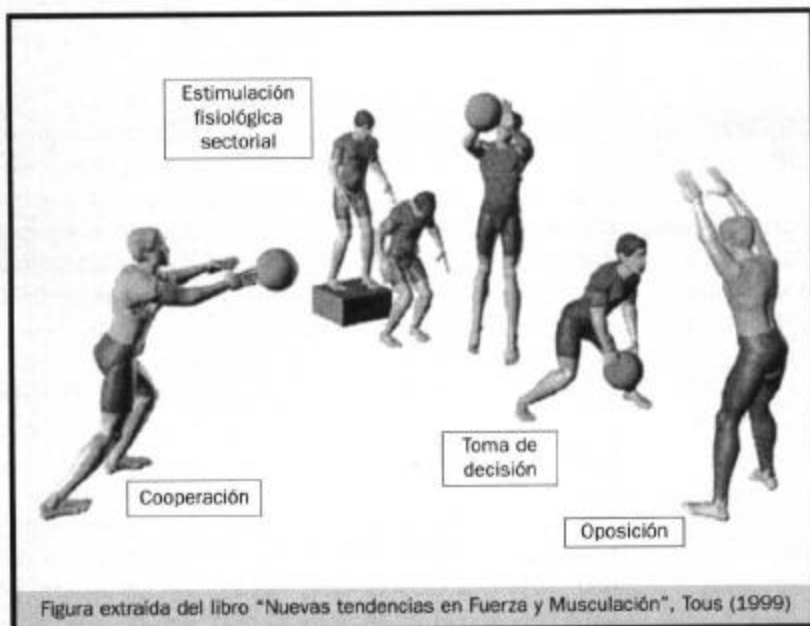


Figura extraída del libro "Nuevas tendencias en Fuerza y Musculación", Tous (1999)

es este deporte, está subordinado a muchas posibilidades de actuación y con una gran alteración de los parámetros que lo conforman. Manno (1989) lo define como un deporte de situación porque la secuencia que en él se desarrolla está guiada por las características ambientales, las cuales se modifican de acuerdo con la naturaleza del propio deporte. Las secuencias de movimiento que se suceden en un partido no son siempre iguales, de ahí que sean clasificados como deportes predominantemente perceptivos o de regulación externa, o no habituales, como sí ocurre en otros deportes donde se puede controlar casi absolutamente todo de antemano, sabiendo

ponga en marcha su "feedback propio" para resolver los diversos y variados problemas técnico-tácticos que se le planteen en un determinado momento, vivenciando gran cantidad de situaciones motrices, y aprendiendo por tanteo y error, asumiendo riesgos y responsabilidades. El gran número de decisiones que se presentan en una acción deportiva donde existen otros compañeros, adversarios en un entorno original, así como otros factores en que se basa una decisión, comporta un riesgo que hay que aprender a descifrar sin que el entrenador rehuya de los errores que son los que van a permitir al sujeto aprender y, por tanto, a adaptar convenientemente su respuesta motriz al juego.

SISTEMAS ENERGÉTICOS Y BALONCESTO

Queremos aclarar que los estudios que mencionamos en este apartado hacen referencia a poblaciones muy distintas y a categorías inferiores o de nivel medio, por lo que nunca se deben tomar como un fin a conseguir sino como una orientación para el trabajo que ustedes puedan desarrollar. A pesar de las modificaciones en cuanto al tiempo de posesión que las nuevas reglas han podido ocasionar, estos valores referenciales siguen siendo válidos.

En líneas generales, el jugador de baloncesto debe poseer una aceptable potencia aeróbica y una excelente potencia anaeróbica aláctica.

Queda desterrado el tradicional concepto de la resistencia aeróbica, que además se desarrolla indirectamente y en cantidad suficiente por el propio volumen del entrenamiento de la cancha; y por lo tanto, no la trabajaremos de forma extra. Sin embargo, para la puesta en marcha de nuestras jugadoras al inicio de la pretemporada, necesitamos durante las dos primeras semanas efectuar trabajo continuo, tres veces por semana para conseguir adaptaciones a nivel central y periférico, y durante la temporada conservarlo con una frecuencia semanal de uno a

dos días con fartlek a intensidad variable o interval, y siempre unido al trabajo de técnica y táctica o a través de los circuitos que constituyen otro sistema para trabajar la técnica y la resistencia a lo largo de la misma de tal manera que nos aseguren un buen nivel de esta cualidad que le permita rendir durante la competición.

Para el profesor Lorenzo Calvo (www.efdeportes.com, 2000), el baloncesto es un deporte de fuerza y velocidad.

Según Fox y Mathews (1984), el baloncesto es en un 85% anaeróbico aláctico-láctico y en un 15% aeróbico. Desde siempre se ha dicho que el baloncesto requiere de un sistema mixto: aeróbico-anaeróbico. Fox (1989) considera que el sistema anaeróbico aportará alrededor del 90% de la energía, mientras que el sistema aeróbico, solamente 10%. Aunque la mayoría de las acciones son realizadas bajo una exigencia de tipo anaeróbica, la duración del tiempo real de juego (40 min.), y el tiempo total de la competición (unos 90 min.) solicita la presencia de la vía aeróbica.

Los registros sobre las tasas de lactatos encontradas en deportistas de nivel medio se sitúan entre 4-6,6 mMol/l. Estos valores medios muestran la poca participación del metabolismo anaeróbico glucolítico. Con las características del baloncesto actual, podemos decir que el esfuerzo es más fraccionado, existe una mayor frecuencia de descansos, ya que hay más faltas por ejemplo, y por lo tanto, más paradas y la recuperación es más fácil. Es decir, el lactato que pueda producirse en los periodos muy intensos (en defensa, principalmente) se va a metabolizar durante las fases de reposo y gracias al sistema aeróbico. Lo que no significa que no se trabaje la potencia y la capacidad anaeróbica láctica, aunque la contribución del metabolismo anaeróbico láctico es poco solicitado.

Los valores sobre el Vo₂ max. encontrados en la bibliografía para mujeres jugadoras se sitúan en torno a 45,2 ml/kg/min., durante toda la temporada. Este dato nos confirma que se

pueda mantener un ritmo regular a lo largo del partido y evitar el hundimiento físico a medida que avanza el reloj. Evidentemente, esta capacidad, aunque ha dejado de ser un factor limitante para el rendimiento en este deporte, debemos entrenarla y mejorarla, además de ser un indicador efectivo para controlar el estado de la condición física. Está claro que no será nuestro objetivo elevarlo al máximo como si de fondistas o ciclistas se tratara, sino para conseguir unos mínimos que nos garanticen un ahorro de glucógeno muscular y un descenso de la formación del ácido láctico, y siempre dentro de unos valores que no perjudique el trabajo de la potencia u otras cualidades (P. López 1993).

El camino anaeróbico aláctico (potencia anaeróbica aláctica y en parte su capacidad anaeróbica aláctica) juega un papel importante en los movimientos explosivos y de gran velocidad gestual (las aceleraciones, los cambios de dirección, los saltos, los pases, los robos de balón, los arranques y las paradas), tanto de los miembros superiores como de los miembros inferiores. La duración de los esfuerzos de intensidad máxima no exceden de los 4-5 segundos durante el juego, y no provocan agotamiento total de esta fuente. Es gracias a la interrupciones del juego y a las acciones de menor intensidad posteriores a las acciones muy fuertes lo que permite la recuperación, con lo cual el deportista podrá reconstituir las reservas de esta vía entrando en el sistema aeróbico de forma repartida. Esto justifica, por lo tanto, la importancia de la contribución aeróbica, y más en concreto de la potencia aeróbica.

Con respecto a los valores encontrados en la bibliografía sobre el parámetro frecuencia cardíaca, podemos señalar que durante los tiempos muertos estos valores descienden hasta 150/140 puls./min., y que durante el partido los valores medios oscilan entre 160-195 puls./min. (Zaragoza, 1996). La frecuencia cardíaca nunca se va a encontrar por debajo de 110 pul/min

durante los partidos ya que el sistema cardiorespiratorio no termina de recuperarse debido a los tipos de descansos (cortos e incompletos). Para Zaragoza (1994) el valor medio es de 162 pul/min. Si el valor de la F.C. indica el nivel de intensidad, el baloncesto exige una alta intensidad de esfuerzo. Las acciones que exhiben los valores más altos de frecuencia cardíaca, según Pérez Sánchez (1994) son el avance con balón con 195 pul. máximas y el salto para el tiro con 208 pul. máximas.

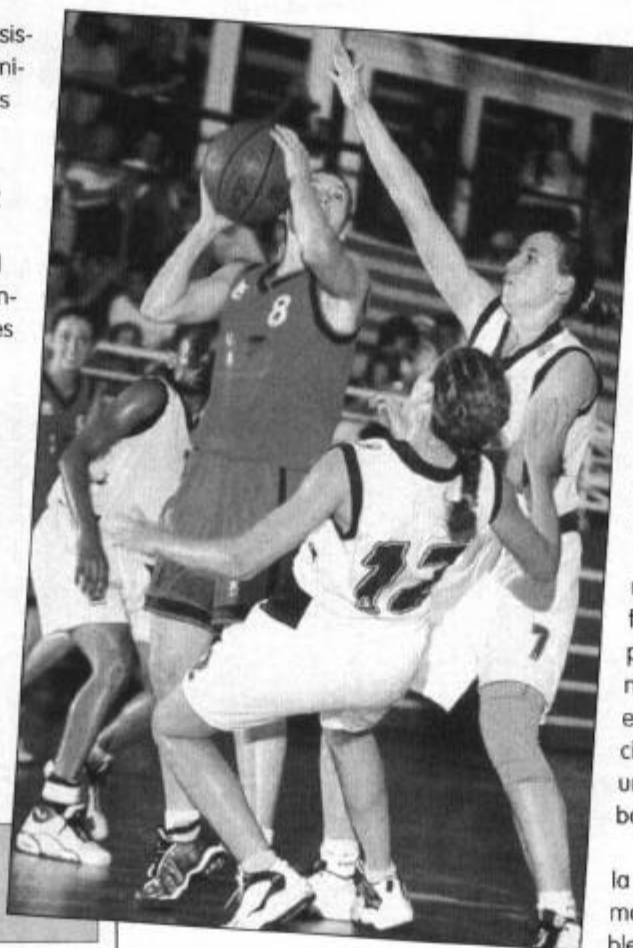
Estos valores quedan encuadrados dentro de un metabolismo mixto: aeróbico-anaeróbico alternado con fases breves donde se producen acciones máximas (Platonov, 1988).

ANÁLISIS DEL ESFUERZO. INFLUENCIA DE LAS NUEVAS NORMAS

Las características fundamentales del esfuerzo durante el transcurso de un partido son:

✓ **Esfuerzo Intermitente:** durante la competición se alternan los tiempos de esfuerzo y los tiempos de pausas. La duración y la intensidad, tanto de las pausas como del esfuerzo, es variable y fundamentalmente está en función de aspectos reglamentarios (periodos, faltas personales, pasos, dobles, técnicas, etc) y diferente para las cinco jugadoras. Las nuevas normas fraccionan mucho más el esfuerzo al introducir cuatro periodos de juego, al aumentar dos tiempos muertos más para cada entrenador en cada partido, al facilitar el lanzamiento de tiros libres después de falta personal con un bonus de cinco faltas por equipo en cada cuarto (se lanzan más tiros libres) y al proporcionar 5' más de descanso entre 2º y 3º cuarto (15' de descanso).

✓ **Esfuerzo de Intensidad y Duración Variable:** aunque la duración total del esfuerzo en el baloncesto es



de 40', antes 2 x 20', ahora 4 x 10', la intensidad y duración del esfuerzo es variable y fundamentalmente está en función de aspectos reglamentarios, técnicos y tácticos.

✓ **Esfuerzo con Acciones que requieren Velocidad y alta exigencia Coordinativa:** básicamente las acciones técnicas y tácticas más eficaces durante el juego son el resultado de movimientos más o menos complejos ejecutados a gran velocidad y elevado nivel coordinativo.

CUALIDADES CONDICIONALES DE LA JUGADORA DE BALONCESTO

Desde el punto de vista de la respuesta matriz, la jugadora debe ser rápida en sus acciones durante el tiempo que dura el partido. A grandes rasgos podemos definir las necesidades del baloncesto:

Resistencia aeróbica y anaeróbica: Es evidente, que el baloncesto necesita desarrollar esta capacidad para sopor-

tar las elevadas cargas del entrenamiento y la competición, pero además sin ella la técnica individual se desvirtúa, la concentración en el juego disminuye, y en consecuencia, mermamos las otras cualidades físicas. Asimismo, podemos definir la resistencia específica como la "capacidad de repetir movimientos de corta duración pero de alta intensidad y precisión intercalados con periodos de recuperación de menor intensidad y de duración variable" (Colli et al. 1987).

El objetivo fundamental es retrasar la producción de lactato, facilitar su eliminación durante las pausas y ser capaz de soportar niveles medios-altos de lactato en el caso que la intensidad y duración o frecuencia del esfuerzo exija una dependencia mayor del metabolismo anaeróbico.

Velocidad: la conocemos como la capacidad para realizar actos motores en el menor tiempo posible. Hay factores nerviosos, musculares y mecánicos que sin duda influyen en esta cualidad. Por estas razones se le considera una cualidad híbrida que se encuentra condicionada por las demás cualidades condicionales, siendo la fuerza la más influyente, sin olvidar a la técnica (capacidades coordinativas) y la toma de decisiones. En el baloncesto, con las nuevas reglas, la velocidad puede ser la cualidad más importante para el éxito en la mayoría de las acciones que se suceden en el juego. La fuerza máxima, la velocidad máxima y la relación fuerza velocidad son los cimientos sobre los cuales se basan las acciones técnico-tácticas en un intercambio con el oponente. Para el trabajo de esta cualidad, se utilizan ejercicios que se asemejen y nos aproximen a los de la competición, con adversarios y/o compañeros, sin excedernos en la complejidad de los mismos para continuar con tareas equivalentes a fragmentos del juego más adelante, o idénticas a aspectos íntegros del juego, en la fase competitiva. ■

La velocidad está vinculada a movimientos cíclicos y acíclicos de forma encadenada y con cambios de ritmo constantes. Distinguimos tres tipos de velocidad: la de reacción, la de desplazamiento y la gestual independiente entre brazos y piernas. Los tipos de velocidades predominantes en el juego del baloncesto son dos: la velocidad gestual y la velocidad de reacción (simple y discriminativa).

Para Manso (1996), en los movimientos acíclicos el acento se sitúa en las capacidades coordinativas y en los aspectos relacionados con la toma de decisiones donde lo que nos interesa durante el juego es dar respuestas "técnicas" más rápidas, económicas y eficientes. Sin embargo, también influyen los aspectos condicionantes en la velocidad de los movimientos acíclicos. Estos son dos, la velocidad máxima potencial que cada deportista posee sobre los gestos técnicos (velocidad del jugador), y la velocidad idónea de juego en función del desarrollo táctico de la acción (velocidad del equipo). Para Martín Acero (1995), en la velocidad del gesto técnico distingue dos aspectos de la eficacia de acción (del acto motor rápido). Estos son los factores energéticos (la producción y utilización de energía y la fuerza como elemento transmisor de energía en los gestos específicos) y los informacionales (sensación y percepción del movimiento, control, y regulación de la acción, coordinación y técnica).

Fuerza: es una de las capacidades más complejas porque se manifiesta de muchas y diversas formas en el juego. Está claramente relacionada con

la aplicación óptima de los gestos deportivos, por lo que el desarrollo de las distintas manifestaciones de la fuerza (de piernas y de brazos) es necesaria e imprescindible aunque no suficiente para garantizar el rendimiento técnico. La fuerza constituye el elemento transmisor de energía en los gestos específicos, es decir, se debe ajustar al modelo técnico y no la imagen mecánica

reactiva que a su vez se subdivide en fuerza explosiva elástica y fuerza explosiva refleja. Por lo general, el mayor número de las manifestaciones de la fuerza van unidos a aspectos energéticos de tipo anaeróbico aláctico.

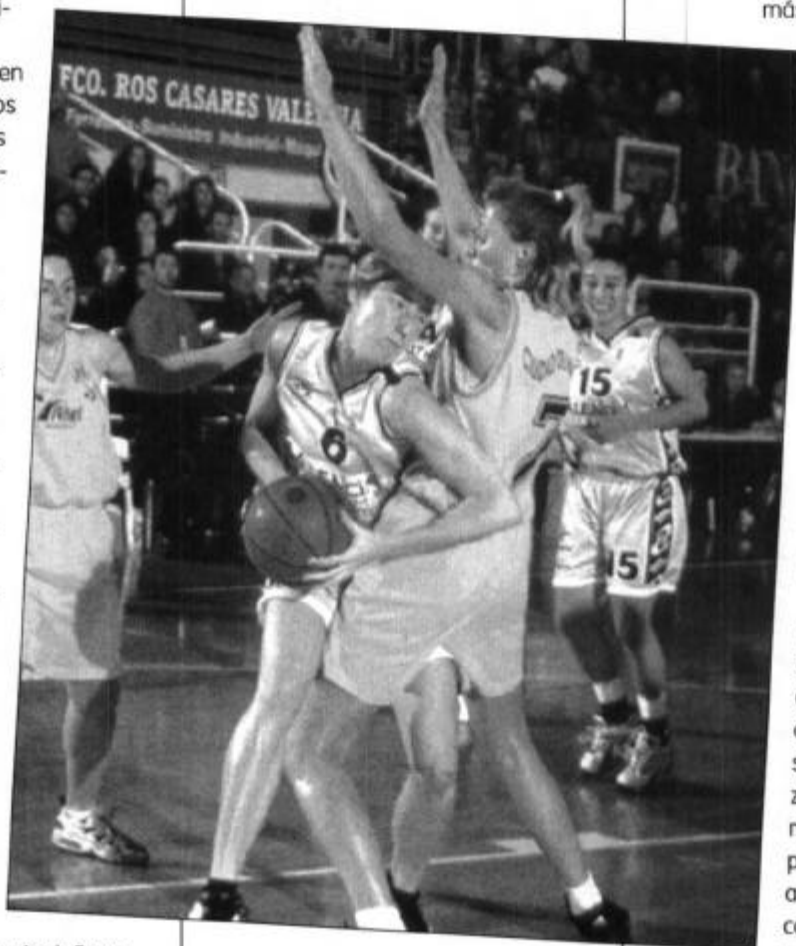
La fuerza es un elemento clave en el baloncesto y debe ocupar un lugar preferencial. Las dos manifestaciones más importantes son la

fuerza máxima (relativa) y la fuerza explosiva. La fuerza máxima sirve de base para las otras manifestaciones de la fuerza. Primero se trabaja la fuerza máxima hasta que se haya alcanzado un buen nivel y posteriormente, se trabaja la fuerza explosiva. Es esta la manifestación que debemos mantener durante el periodo de competiciones.

Coordinación: sobre todo el ajuste óptico-motor y espacio-temporal, así como la disociación segmentaria para alcanzar un alto dominio técnico. Es fundamental para la realización de acciones técnicas y tácticas variadas y complejas. Pensemos que las

acciones definitorias como el tiro se dan en menos de 200 milésimas de segundo. Cuando la jugadora está atacando se le exige ampliar espacios, poder cambiar de dirección, etc.

Flexibilidad: es importante para la economía de esfuerzo, para la amplitud de los movimientos, ofrece más posibilidades de movimientos a la jugadora, necesaria en la preparación del trabajo, y en la regeneración y la prevención de lesiones (profilaxis). Se debe trabajar desde el primer día de la pretemporada hasta el último de la temporada con el fin de mantenerla. □



ca y estandarizada que conocemos. Por lo tanto, en baloncesto se deberá complementar con el trabajo de la técnica y además, entendiendo que la transferencia es primordial en el trabajo de la fuerza, debemos actuar junto al entrenador porque necesitamos de los componentes tácticos (de dificultad creciente y de sobrecomplejidad táctica, y en estado de fatiga por exceso de información que se demanda en el juego).

La fuerza se clasifica en una fuerza activa que puede ser isométrica, máxima y explosiva, y en menor medida la

Valoración de la defensa individual: hacia una defensa individual presionante

Por Concha Jiménez

Profesora de Baloncesto. INEF Madrid

Todos somos conscientes de que la defensa es un elemento imprescindible en baloncesto; por este motivo sabemos que debemos trabajar este aspecto con una dedicación semejante al ataque. Sin embargo, la mayoría de los entrenadores coincidirán en que, por regla general, nuestros jugadores y jugadoras prefieren atacar que defender. Es curioso observar como los niños y niñas que se inician en este deporte, y también los que tienen más experiencia, cogen el balón y se ponen a tirar a canasta; pero no se les ocurre adoptar la posición básica de defensa o realizar desplazamientos defensivos. Los que hemos sido jugadores entendemos esta postura porque lo verdaderamente motivante es conseguir canastas, pero... ¿qué hacer para conseguir encestar? Tener posesión del balón. ¿Cómo conseguir tener más veces el balón? DEFENDIENDO.

Partiendo de esta premisa básica, debemos plantear la defensa idónea para nuestro equipo, en función de su categoría y nivel de experiencia. En categorías de base la defensa individual es la reina indiscutible para los jugadores, puesto que el reglamento y los conceptos pedagógicos para la formación del jugador así lo señalan.

Dentro de la defensa individual debemos plantear unos *objetivos generales* y unos *objetivos específicos*, (Castejón, 1997), que marquen las pautas de actuación en los



entrenamientos, para que podamos obtener los resultados deseados. Coincidiendo plenamente con Hernández (1993), y Peyró (1991), como objetivos generales señalamos los siguientes:

- Recuperar el balón.
 - ✓ por interceptación del mismo.
 - ✓ por cometer errores el equipo que tiene posesión.
- Evitar la progresión de los atacantes.
- Plantear una defensiva activa
 - ✓ Que la defensa lleve la iniciativa.
- Evitar que tiren y consigan canasta.

Sin embargo, es necesario marcar unos objetivos más concretos y

precisos, en concordancia con la planificación elaborada por el entrenador en función de la categoría, nivel de experiencia, tiempo de entrenamiento etc.

En función de estos criterios, así habrá que valorar si se están cumpliendo o no estos objetivos. Es preciso plantear de qué modo queremos defender atendiendo a:

- El espacio a partir de dónde se va a defender.
- ¿Cómo defender al jugador que tiene el balón?
- ¿Cómo defender al jugador que no tiene el balón?
 - ✓ En el lado del balón.
 - ✓ En el lado de ayuda.
- ¿Qué tipo de ayuda y en qué momento se van a realizar?
 - ✓ Ayuda y recuperación.
 - ✓ Ayuda y rotación.

- ¿Cómo defender los cortes?
- ¿Cómo defender los bloqueos?
 - ✓ directos
 - ✓ indirectos
- ¿Cómo defender a un jugador interior?

A partir de estos aspectos, el entrenador o entrenadora deberá marcar unos objetivos prioritarios que deberán entrenarse y, en concordancia con estos, procurar que se realicen en los partidos.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

En este apartado sólo queremos citar algunos elementos que consideramos imprescindibles para defender correctamente:

► Una gran motivación por parte de los jugadores. El entrenador tiene una importancia vital. Es importante concienciar a los jugadores para trabajar en defensa.

► Buenos fundamentos técnico-tácticos de defensa.

► Una preparación física aceptable.

► Responsabilidad individual y anticipación al ataque (Mesina, 1993)

► Comunicación entre los compañeros

► Gran coordinación entre los movimientos de todos los defensores.

► Por parte del entrenador, es necesario tener coherencia entre lo que se trabaja en los entrenamientos y lo que se exige a los jugadores en los partidos. Para esto es preciso realizar una evaluación de la defensa individual prevista.

PLANTEAMIENTO DE CRITERIOS DEFENSIVOS: UNA PROPUESTA

Queremos plantear una propuesta de objetivos específicos y criterios que pueden marcar las pautas de trabajo de una defensa individual en un equipo de baloncesto. En función de las características del equipo se ampliarán o disminuirán esos objetivos. Los que marcamos los consideramos importantes, entendiendo que otros entrenadores marquen otros. Por tanto queremos que nuestros jugadores defiendan atendiendo a:

1) El defensor del jugador con balón debe tener presión sobre el atacante. Que éste no se sienta cómodo para pensar. Si le rebasa, que no se relaje.

2) Evitar la penetración por la línea de fondo si el atacante con balón está muy cercano a ésta.

3) Los defensores de jugadores sin balón deben presionar las líneas de pase, sobre todo de los pases inmediatos al balón, que se acercan al aro.

4) Impedir los cortes de los atacantes por delante.

5) Ayudar a otro defensor cuando lo necesite.

—Ayuda y recuperación

—Ayuda y rotación

6) Cerrar el rebote defensivo.

EVALUACIÓN DE LA DEFENSA

Nuestro planteamiento es reflejar que generalmente tenemos pocos datos que nos ayuden a valorar cómo están defendiendo nuestros jugadores en los partidos. Al contra-

van a actuar como jugadores exteriores, y no podrán realizar bloqueos. En este ejemplo planteamos que el ataque realice "pasar y cortar".

Lógicamente podemos ampliar o disminuir los objetivos, en función de las consideraciones del entrenador. Se podrían incluir otros elementos como por ejemplo: cómo defiende el jugador al poste, cómo defiende los bloqueos directos e indirectos, etc.

Cuadro 1

HOJA DE REGISTROS DE UNA DEFENSA INDIVIDUAL

JUGADORA Nº	PARTIDO: FECHA: RESULTADO:
No presiona a la jugadora con balón	
Deja pasar a la atacante con balón por la línea de fondo	
No presiona la líneas de pase	
Su atacante corta por delante	
No ayuda a su compañera	
No cierra el rebote defensivo	
Anotar con una cruz el número de veces que la jugadora observada no realiza alguna de las categorías reflejadas.	

rio que en las situaciones de ataque, que podemos constatar más o menos rápido los porcentajes de tiros de dos y tres puntos, tiros libres, asistencias, etc., en defensa las estadísticas son más limitadas. De ahí la propuesta de elaborar una planilla u hoja de registro para entrenamientos y partidos que facilite al entrenador datos sobre cómo están defendiendo nuestros jugadores y si tiene relación con la defensa que se trabaja en los entrenamientos. Atendiendo a nuestros objetivos específicos planteamos la siguiente planilla, cuadro 1.

Esta planilla la vamos a utilizar cuando el equipo realice una defensa individual en medio campo, en situaciones de 3c3, 4c4 y 5c5. En principio hemos limitado la acción de las jugadoras puesto que sólo

Consideramos importante este tipo de propuesta en la que coincidimos con numerosos entrenadores, entre ellos Gavaldá, (1996), pues es comprensible que nos puede ayudar a mejorar la calidad defensiva de nuestros jugadores. Sin embargo sabemos que cuenta con algunos inconvenientes, por ejemplo, ¿quién realiza este seguimiento?. Deberían ser personas allegadas al equipo, como otros entrenadores del club, o incluso jugadores de otras categorías. ¿Cuándo realizarlo?; durante los partidos, pero también puede realizarse durante los entrenamientos.

Aunque la observación directa, tal y como se va a realizar en este Clinic, puede ser válida, lo ideal sería poder realizar la filmación del



conéctate

www.liga-acb.es

Web Oficial ACB

Jornada Virtual

Plantillas

Estadísticas

Próximas Jornadas

Galería de Fotos

Enciclopedia ACB

Urbe

Liga Global



- partido y posteriormente realizar un análisis exhaustivo de cada uno de los jugadores o jugadoras.

HACIA UNA DEFENSA INDIVIDUAL PRESIONANTE

Uno de los objetivos generales planteados ha sido el de realizar una defensa activa, y éste es el nexo que nos lleva a plantear una defensa individual presionante con nuestros equipos.

Consideramos que una defensa individual presionante no está relegada ni a los equipos de gran experiencia, ni a los últimos minutos o segundos de un partido, cuando se va perdiendo de 20 puntos. Tampoco tiene que ser muy compleja, aunque entendemos que hay algunos elementos que se deben de tener muy en cuenta. Con objetivos básicos, podemos crear una buena defensa individual presionante. Pero no se puede entender una defensa individual de este tipo sin plantear una defensa de conjunto, una defensa de equipo.

► ¿Por qué realizar una defensa presionante?

Consideramos elevadas las ventajas que tiene realizar este tipo de defensa:

- Se puede recuperar el balón con más rapidez.
- Crea tensión en el ataque; impide que tomen buenas decisiones, por tanto la defensa está marcando la iniciativa del juego. (Navarro, 1995).

► Acelera el ritmo del partido. Crea precipitaciones y errores.

► Aumenta las posibilidades de anotar.

► Si se entrena, da confianza a los jugadores.

► Es espectacular; es una defensa que gusta a los jugadores y al público.

Sin embargo también sabemos que implica riesgos y que tiene puntos vulnerables:

► Si el equipo que ataca, lo hace con tranquilidad e inteligencia, conseguirán canastas fáciles.

► Hay mayor riesgo de cometer faltas personales.

► Si no se entrena, fallará la coordinación entre los defensores y quedarán atacantes libres.

► ¿Qué elementos se necesitan?

► Una gran mentalidad de los jugadores.

► Buenos fundamentos técnico-tácticos y un gran concepto y dominio de las ayudas defensivas y sus rotaciones.

► Buena preparación física.

► Que los jugadores sepan anticiparse a los movimientos de los atacantes.

► Paciencia; recuperar el balón no implica precipitación ni faltas.

► La comunicación verbal es básica.

► Dedicar tiempo en el entrenamiento para que esta defensa se domine en situaciones de partido.

► ¿Cuándo utilizarla?

El entrenador que marca las

pautas, es el que decide el momento, sin embargo consideramos que se puede capacitar a los jugadores a realizar una defensa individual presionante en todo el campo durante todo el partido, ofreciendo buenos resultados. No obstante es habitual realizarla después de canasta, después de tiros libres o cuando el equipo saca de banda o fondo en su campo de defensa.

Aunque la defensa individual presionante es más agresiva en todo el campo, también puede ser efectiva realizándola en 3/4 o medio campo.

► Ejemplo de una defensa individual presionante.

Planteamos una defensa que sea prolongación de la defensa marcada en medio campo. Puesto que es para equipos de base, hemos considerado en esta propuesta no realizar 2c1, para plantearlo en una etapa posterior inmediata. Por tanto nos basamos en una buena defensa individual con una aplicación de buenos fundamentos, una gran capacidad de anticipación y unas buenas ayudas defensivas. Los criterios que marcan esta defensa son los siguientes:

1) Presión al jugador que saca, orientándole a que el pase vaya hacia la banda.

2) Presionar los pases; que no reciban los jugadores.

3) El defensor del atacante que recibe el balón debe provocar que éste bote por la banda. Cuando el atacante decide botar por la banda, los defensores deben estar



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

atentos a las ayudas y las rotaciones defensivas.

4) En caso de bloqueos por parte del ataque, realizar cambios defensivos.

5) Si el atacante con balón supera a su defensor, éste debe bajar corriendo a defender y, si ha habido ayuda, rotar lo más rápido posible.

6) Presión a los atacantes una vez que el jugador con balón deja de botar.

7) Nunca estar por encima de la línea del balón.

8) El defensor que se encuentra en la última posición debe ser consciente de ello y no salir a cortar pases si no está totalmente seguro.

PLANTEAMIENTOS DE EJERCICIOS

Exponemos una serie de ejercicios para mejorar este tipo de defensa. Estos ejercicios se realizan partiendo de posiciones iniciales en la línea de fondo. Posteriormente se realizan a partir de una situación más real: tras canasta en una situación de 5c5, después de falta o violación, o después de un tiro libre convertido.

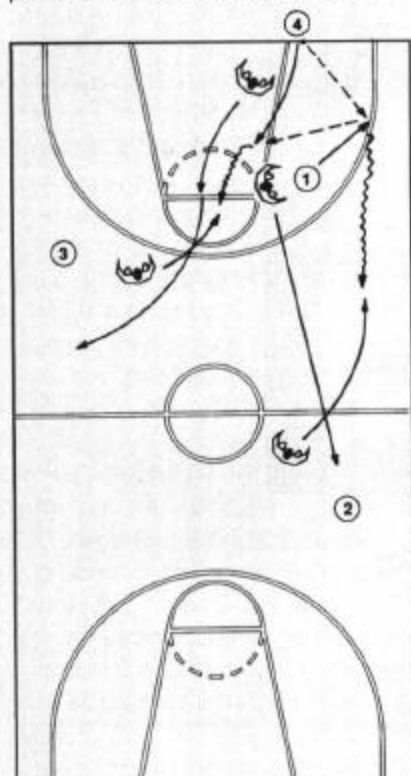


DIAGRAMA 4

1º ejercicio: 2c2. Partiendo de un saque de fondo, atacar y defender hasta la línea central. Los atacantes no pueden rebasar una línea imaginaria en prolongación con la línea del tablero, *diagrama 1*.

Objetivo: Presionar el saque, intentar que el atacante que recibe el balón, bote por la banda.

2º ejercicio: 3c3. Semejante ejercicio que el anterior. En este caso hay otro atacante en la 2ª línea, *diagrama 2*.

Objetivo: Presionar el saque. Llevar a la banda al atacante con balón. Realizar ayuda y rotación entre el defensor de la 1ª y el de la 2ª línea.

3º ejercicio: 3c3. Un atacante que saca de fondo y dos compañeros ocupando la 1ª línea, *diagrama 3*.

Objetivo: Una vez que recibe el atacante, si corta rápido el pasador, se intenta realizar una ayuda y rotación entre los defensores (1) y (3).

4º ejercicio: 4c4. Desde un saque de fondo, con posición inicial según el *diagrama 4*.

Objetivo: Se plantea la posibilidad de ayuda y rotación entre 1º y 2º línea defensiva si el jugador que

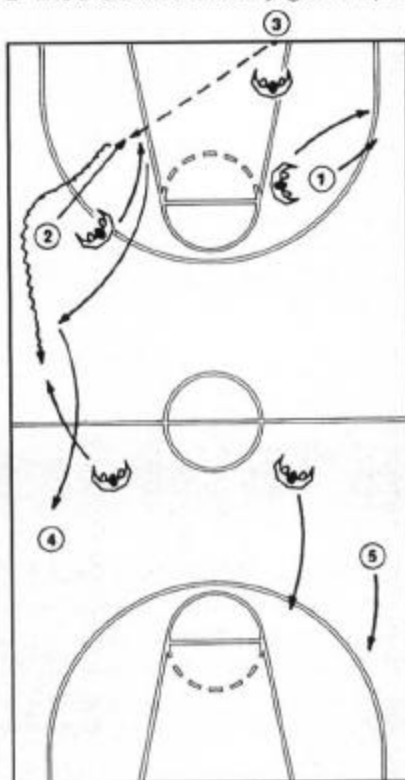


DIAGRAMA 5

recibe va por la banda; y rotación defensiva entre el defensor del primer pasador y el defensor de la 2ª línea si logran dar el balón al centro.

* Realizado el ejercicio varias veces desde la posición de saque de fondo, se hará de nuevo después de la ejecución de un 4c4 desde cerca del aro.

5º ejercicio: 5c5. Desde la línea de fondo y las posiciones de ataque según refleja el *diagrama 5*.

Objetivo: Presionar al pasador y todas las líneas de pase. Evitar el centro y la progresión hacia canasta. Anticiparse a las ayudas y cambiar posiciones rápidamente.

6º ejercicio: 5c5. Mismo ejercicio que el anterior. Los atacantes pueden hacer uso de cualquier tipo de bloqueo, *diagrama 6*.

Objetivo: Presionar el balón y las líneas de pase. Realizar cambios en los bloqueos. Ajustar correctamente los relevos defensivos.

* Realizados los ejercicios 5º y 6º desde una posición inicial de saque de fondo, se realizará la presión después de realizar situaciones de 5c5 cerca del aro. □

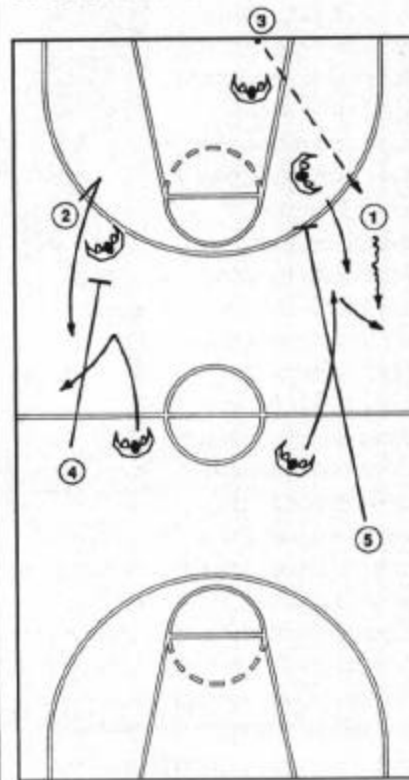


DIAGRAMA 6

Antes de nada voy a realizaros una pregunta de muy fácil respuesta.

¿Cuántas veces hemos visto como los jugadores corren el contraataque y se encuentran en el campo defensivo del contrario antes de haber recuperado el balón mediante el rebote defensivo?

Seguramente la contestación que daréis, al igual que la mía, serían muchas e incluso después de haber realizado una buena defensa, por la falta de concentración en el bloqueo de rebote nos lo han capturado y vuelven a tener otra opción y tenemos que defender en inferioridad numérica ya que algunos de nuestros jugadores ya están en el campo contrario.

Lo fundamental del rebote es, en primer lugar, asegurarlo mediante el bloqueo de rebote de los cinco jugadores y posteriormente correr; es muy importante que todos los jugadores bloqueen, ya que si tenemos la oportunidad de poder estudiar las estadísticas del equipo rival podemos comprobar si los jugadores exteriores, y en concreto base o escolta del equipo contrario, luchan o van a por el rebote ofensivo y podemos comprobar como en ocasiones cogen bastantes rebotes ofensivos, y eso es debido a que sus defensores no trabajan el rebote defensivo y se preocupan más de ir al ataque.

El rebote defensivo

Por Juan Antúñez Falero

Entrenador Superior



El rebote defensivo es básico si nos gusta correr el contraataque y ese es nuestro estilo de juego.

Debemos de trabajar en los entrenamientos con ejercicios de bloqueo en el lado débil y lado fuerte, ya que el bloqueo en el lado débil es mucho más difícil al

encontrarse el atacante más alejado del defensor así como en distintas situaciones del juego, tiro libre, 3 c 2 (en inferioridad numérica en defensa debemos de saber las prioridades de ¿a quién bloqueo?), 3c3, jugadores interiores y exteriores, etc.

Es muy importante, en este aspecto del juego, el trabajo de mentalización de nuestros jugadores ya que a casi nadie le gusta "luchar" o "pegarse" por el rebote. Les haremos ver que la única forma de poseer el balón, y por lo tanto de atacar (aspecto del juego que a la gran mayoría, por no decir a todos, gusta más), es asegurarlo en todas las ocasiones posibles.

Realizar entrenos con ejercicios donde el deseo, lucha, interés sean factores que mejoren debido a este trabajo.

Intentar asimismo de que los ejercicios tengan su recompensa: no podemos darle lo mismo a un jugador que en un ejercicio ha cogido 10 rebotes que a otro que se queda en 2.

Si estamos entrenando en una categoría donde podamos tener conocimiento con anterioridad al partido del equipo rival, debemos de tener en cuenta si existe en ese equipo un jugador especialista en capturar rebotes; si existiera, le podríamos indicar a nuestro defensor que no se preocupe de coger el rebote y que se dedique casi

➡ exclusivamente a que ese jugador no los capture al ser un jugador desequilibrante en ese aspecto del juego.

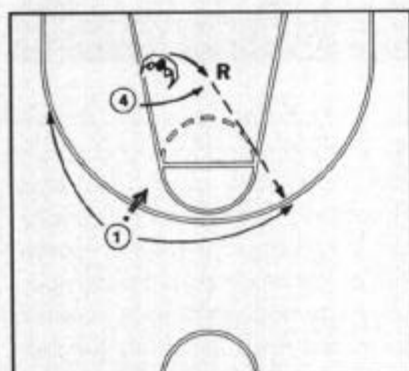


DIAGRAMA 1

¿Cómo capturamos el rebote?

1) Avisar del tiro; el jugador que defiende al tirador deberá de avisar a sus compañeros de que existe un tiro.

2) Fijar al atacante; debemos de pivotar y contactar contra el atacante en todo momento e intentar no perder de vista el balón.

3) Ir con la mayor rapidez posible a coger el balón intentando



cogerlo lo más alto posible para sacar el primer pase de contraataque intentando coger al equipo rival en inferioridad numérica.

Vamos a ver a continuación algunos ejercicios para entrenar lo que hemos visto anteriormente.

Ejercicio 1: Tres jugadores:

- ✓ 1 tirador que varía su posición.
- ✓ 1 defensor.
- ✓ 1 atacante.

El tirador lanzará a canasta; el atacante y el defensor luchan por el rebote hasta alcanzar la cifra de 10. Si coge el rebote el defensor seguirá en esa posición, y si lo captura el atacante alternarán las posiciones. El jugador que captura el rebote hará primer pase de contraataque y el atacante presiona ese primer pase, *diagrama 1*.

Ejercicio 2: 12 jugadores:

- ✓ 4 tiradores (2 en cada parte del campo)
- ✓ 4 defensores (2 en cada parte del campo)
- ✓ 4 atacantes (2 en cada parte del campo)

Un tirador de cada parte del campo lanza a canasta; los defensores y los atacantes luchan por el rebote y el jugador que lo captura dará el primer pase de contraataque al jugador que no ha lanzado para que tire. El equipo que no ha cogido el rebote intentará presionar el primer pase de contraataque. El equipo que coge rebote sigue o varía su posición de atacante a defensor, *diagrama 2*.

Los tiradores después de lanzar van a la canasta contraria para volver a tirar y así sucesivamente.

Salen a posición de tirador las parejas que hayan alcanzado el número de rebotes que hayamos determinado.

Ejercicio 3: 12 jugadores; jugamos 3c3 en medio campo. El trio que captura el rebote ataca en la canasta contraria donde le defiende el trio que no ha cogido el rebote en esa canasta, *diagrama 3*. □

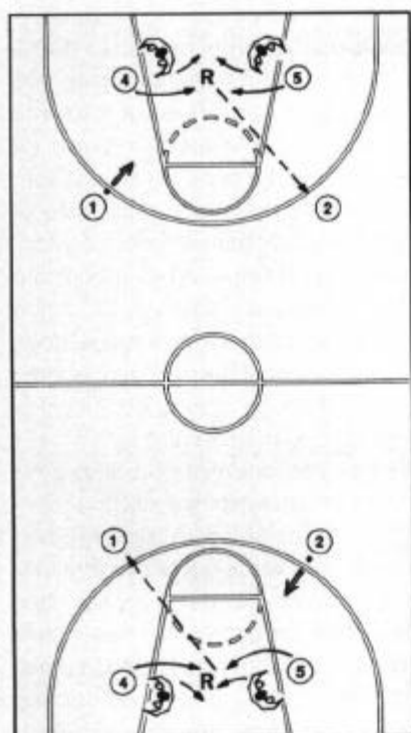


DIAGRAMA 2

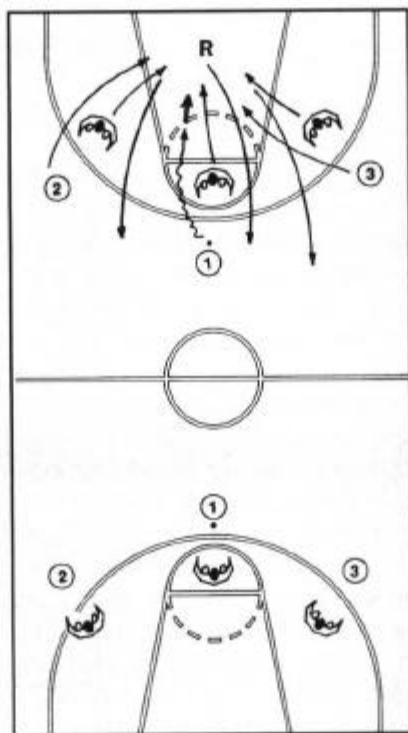


DIAGRAMA 3

El Scouting, mejor prevenir que curar

Por Josep M. Santiago

Diplomado en Educación Física y Entrenador Superior

Scout es un término inglés que significa "Explorar". Por lo tanto, la acción de scouting significa exploración. De eso se trata cuando realizamos este trabajo, de explorar al equipo rival para conocer sus defectos -y aprovecharlos- y para conocer sus virtudes -y evitarlas-. Es mejor trabajar toda la semana sabiendo qué nos encontraremos y tratando de evitar los problemas, que trabajar toda la semana lamentándose de lo que hicimos mal el partido pasado.

Entre los equipos profesionales y los equipos de categorías inferiores hay muchas diferencias. Pero es en el campo del scouting donde estos se hacen más grandes. Los medios técnicos y los recursos que hay en competiciones como la ACB, la LEB e incluso la EBA están a años luz del resto de categorías. Los entrenadores que se encargan de realizar este trabajo en esos equipos disponen de vídeos, reportajes, estadísticas oficiales, e incluso compromisos entre clubes para el intercambio de material. Existen también empresas especializadas en este tipo de documentos, que proporcionan cualquier detalle de cualquier equipo. Así se consiguen scoutings donde aparecen datos como el número de veces que bota con cada mano un jugador concreto a lo largo de un partido, o el número de pases entre dos jugadores.

Visto así parece sencillo, pero no lo es. Es un trabajo complicado, con muchas fases, y en el que suelen intervenir diversas personas. Y más, si es en categorías y equipos no profesionales. De estos tipos de scouting es de los que deseo hablar. ¿Cómo hacemos un scouting en estas categorías?

Lo primero que debemos hacer es la *recopilación de material*. Cualquier información que tengamos del equipo rival puede tener importancia. Dado que no tenemos ninguno de los medios de los que hablamos más arriba, hay que potenciar el ingenio. Lo podemos recoger mediante:

- Medios de comunicación como periódicos y radios de ámbito local. Sus típicos resúmenes de partidos nos pueden indicar anotadores, jugadores destacados, efectividad en lanzamientos de tres puntos...

- Una nueva fuente que cada vez es más usual es Internet. Los clubes que disponen de página web aumentan día a día, y todos incluyen un apartado de resultados y resúmenes de partidos. Incluso algunos incluyen las estadísticas, que pueden resultar una información excelente. También empiezan a nacer revistas electrónicas de baloncesto y páginas especializadas -muchas de ámbito local- donde se recogen estos datos.

- Algunas emisoras locales de televisión también pueden proporcionarnos alguna imagen interesante, aunque esto es algo poco usual.

- Informes que nos puedan hacer llegar otros entrenadores que por proximidad puedan conocer mejor al equipo que analizamos. Las charlas con entrenadores rivales que ya se han enfrentado también pueden ser fuentes interesantes.

Pero, como dice el refrán, una imagen vale más que mil palabras. El responsable del scouting debe ver, como mínimo un par de veces, al equipo rival para hacerse una idea mínimamente objetiva de su juego y características. No podemos dejarlo todo para la última

semana o basarnos sólo en un partido. El trabajo de scouting debe ser continuado a lo largo de toda la temporada -sobre todo la recopilación de información-. Si nos esperamos al último partido antes del nuestro podemos perdernos muchas cosas del rival. Quizá no jueguen todos los jugadores: quizá no tengan el día o hagan el mejor partido del año; puede que sólo hayan de atacar una defensa y no sabremos como actúan ante otras... Para ser objetivos debemos verlos actuar en varias ocasiones y situaciones. Lo ideal en estas observaciones es poder acompañarlas con una grabación en vídeo. Pero eso no siempre es posible, por falta de material o de recursos, y a veces el trabajo se limita a lo que podamos apuntar o recordar. ¿Cómo hacerlo?

Si disponemos de una cámara de vídeo es muy importante poner el contador a 0 en el momento de iniciar el partido e ir apuntando en una libreta el minuto en que observamos la jugada y lo que nos interesa de ella (Ej.: 1'15", jugada de fondo). Esto nos facilitará la localización posterior en la cinta. Debemos tener en cuenta que en la filmación es importante que aparezcan siempre los cinco jugadores, para saber como se colocan y los movimientos que hacen. No se trata de que quede bonito, sino de que nos sea útil.

Si no disponemos de cámara de vídeo -o si queremos complementarla- utilizaremos la observación visual. Para estos casos es ideal utilizar plantillas donde recopilar rápidamente los datos que nos interesan. De esta forma no olvidaremos apuntar nada y podremos hacerlo de forma más sencilla, rápida y clara. Yo utilizo la plantilla del gráfi-

co, pero cada entrenador se la puede organizar según sus preferencias o necesidades. Se trata de que aparezca todo aquello que uno pueda considerar útil. Para hacerlo más práctico es recomendable hacer el scouting por parejas. Uno se centra en el ataque, y el otro en la defensa, por ejemplo. Incluso es bueno que después del descanso se intercambien los papeles para poder contrastar lo que los dos han visto. Una situación habitual es que el entrenador ayudante se encargue de hacer toda la recopilación del scouting, pero que en los partidos de observación el primer entrenador le acompañe y le ayude.

Una vez tenemos toda la información, llega la segunda fase. La *Presentación* de la misma al entrenador y posteriormente al jugador. Una vez el entrenador la haya visto y comentado con el autor del scouting, decidirá qué hacer y cómo hacerlo en cada caso. Estas decisiones se deberán añadir en la parte final al scouting que se entregue al jugador.

Cuando el scouting llega al jugador debe ser una información clara, concisa y relevante. Debe estar basado en dos partes fundamentales. Una primera en que se hable de cada jugador, de sus características, de sus debilidades, de sus preferencias, etc. Una segunda en que se hable del juego del equipo, de sus defensas, sus ataques, etc. Depende de la fuente de información se puede presentar de dos formas diferentes, o de las dos: en vídeo y por escrito.

■ **Presentación en vídeo.** No debemos pasar partidos enteros a nuestros jugadores. Solo debemos enseñarles aquello que realmente



interesa si deseamos que se fijen y se concentren. Sino, las sesiones corren el riesgo de ser largas, aburridas y inútiles. El montaje final no debe exceder de 15 ó 20 minutos donde podamos ver y enseñar las jugadas, movimientos y características más importantes del rival. Debe servir también para identificar cada uno de los jugadores y que cada cual se haga a la idea de con quien va a tener que enfrentarse en la pista. Si al final el vídeo no ha quedado muy largo se pueden escoger 3 ó 4 minutos de juego real y continuado de ataque a defensa y contraataque para hacerse una idea del ritmo de juego.

■ **Presentación escrita.** En muchos casos será la única que llegue a los jugadores -pues no dispondremos de vídeo-, por lo que demos hacerla clara y atrayente. Si es muy condensada y difícil de entender el jugador ni tan solo se la mirará, y habremos hecho un trabajo del todo inútil. Un ejemplo de presentación podría incluir:

Una primera página informativa sobre el club, su historial, su actual plantilla (nombres, altura, peso, etc.) sus entrenadores, su pista...

Una segunda página con todos sus resultados de la temporada, situación actual en la clasificación, antecedentes directos contra nosotros, algún pequeño resumen de sus últimos partidos... Pueden incluirse aquí, si se tienen, las estadísticas más destacadas (anotadores, reboteadores, porcentajes tiros libres, etc.)

En las páginas siguientes debemos incluir las estadísticas, características y comentarios individuales. Primero -y más extensamente- de los seis o siete jugadores más habituales, y luego del resto.

Posteriormente se presentará y comentará su defensa y su ataque, sus puntos fuertes y sus debilidades. Evidentemente, deberá ir acompañado con gráficos de los diferentes movimientos. Es importante la señalización de los mismos -en categorías inferiores no se suele cambiar de partido a partido-, el cuándo la suelen realizar, y qué jugadores suelen participar.

Por último se incluye qué variaciones defensivas haremos para evitar los ataques, y qué variaciones incluiremos en nuestro ataque para beneficiarnos de sus defensas.

Si el scouting ha sido bien realizado permitirá que nuestros jugadores lleguen al partido conociendo a la perfección al rival, y que difícilmente éste pueda sorprendernos. No cabe duda que eso es una gran ventaja de cara a conseguir un buen resultado final. Además, como dice el título del artículo, más vale prevenir-preparando el partido con un scouting- que curar -intentando arreglar lo que ya no tiene remedio-. □

La mejora de la capacidad táctica individual a través del descubrimiento guiado

El baloncesto se engloba dentro del grupo de las denominadas *habilidades abiertas*, las cuales se caracterizan por el elevado nivel de incertidumbre que presenta el entorno en el que tiene lugar la actividad, diferenciándose así de aquellas que se manifiestan en un medio estable que permanece invariable durante el desarrollo de la misma. La dificultad de las primeras radica precisamente en esta variabilidad que obliga al jugador de baloncesto a actuar en función de un elevado número de contingencias provocadas por la inestabilidad de algunos de los elementos configuradores del juego, como son los compañeros, los adversarios o el balón. Este es el motivo por el que se les ha denominado también como *habilidades predominantemente perceptivas*, frente a las *predominantemente habituales*.

El rendimiento del jugador de baloncesto está condicionado por un conjunto de capacidades (físicas, psicológicas, técnicas y tácticas) que le permiten resolver los problemas que plantea el juego. Así como el atleta que participa en el salto de longitud, o el saltador de trampolín, necesitan un elevado dominio técnico, el jugador de baloncesto precisa dominar la técnica para su aplicación en un contexto determinado de juego, lo cual le obliga a percibir la situación del mismo (posición, orientación, trayectoria, etc., de los compañeros y adversarios), a tomar decisiones y, finalmente, a ejecutarlas. Este esquema de actuación permite comprobar que la técnica individual, entendida como el conjunto de acciones motrices específicas del juego que representan los modelos ideales de ejecución de cada uno de los contenidos del mismo, y que normalmente se han establecido por la experiencia acumulada a través de la propia práctica o el conocimiento científico adquirido a través de la investiga-

Por David Cárdenas

Profesor de Baloncesto de la Universidad de Granada. Entrenador Superior

ción aplicada, no puede ser entendida como la única capacidad que debe ser desarrollada en el jugador para asegurar una formación individual adecuada.

Tal y como hemos analizado, la ejecución técnica, que se rige por unos criterios biomecánicos de eficacia, permitiría cumplir al jugador con una intención que ha sido consecuencia de un proceso perceptivo previo en el que además del análisis de la situación, se elabora una respuesta. Esto quiere decir que, aún siendo perfecta la ejecución desde el punto de vista técnico, si la decisión fuera inadecuada, el resultado sería negativo, y si la decisión fuera acertada y la ejecución técnica defectuosa, posiblemente el resultado también sería similar.

En definitiva, el proceso de entrenamiento debe asegurar una formación tanto técnica como táctica, sin olvidar que el comportamiento inteligente del jugador se manifiesta en su capacidad

para resolver los problemas que se generan en las distintas situaciones de juego y que, como consecuencia de ello, el enfoque de la enseñanza

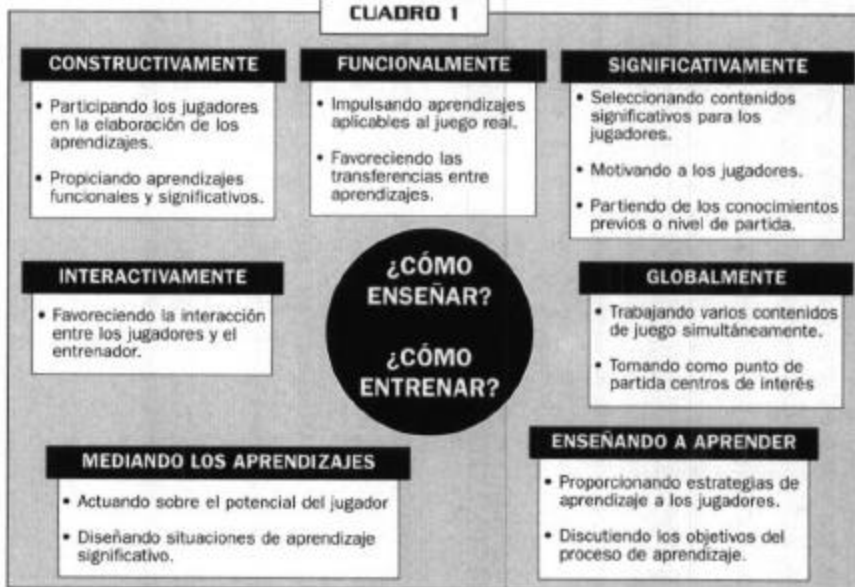
del baloncesto debería dedicar una gran importancia a los procesos cognitivos que tienen lugar en la toma de decisiones, o lo que es lo mismo, a la capacidad táctica individual.

Una vez analizada la importancia de esta capacidad, conviene reflexionar sobre las características que debe reunir el proceso metodológico para la enseñanza del baloncesto.

Las características del cómo enseñar se rigen por una serie de principios que deben constituir la base de nuestra metodología (cuadro 1) y que los podemos sintetizar en los siguientes:

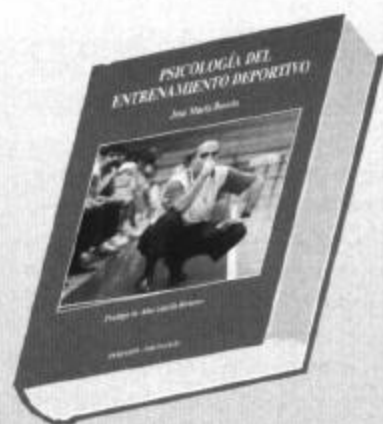
- ▶ Enseñar constructivamente.
- ▶ Enseñar funcionalmente.
- ▶ Enseñar significativamente.
- ▶ Enseñar interactivamente.
- ▶ Enseñar a aprender.
- ▶ Enseñar global e interdisciplinariamente.
- ▶ Enseñar mediando en los aprendizajes.

CUADRO 1



▲ Principios a tener en cuenta con relación al ¿cómo enseñar?

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, pudiendo el libro directamente a la propia editorial puedan conseguirlo al precio de 3.700 ptas. a pagar contra reembolso, corriendo la editorial con los gastos de envío por correo. Las peticiones, pueden realizarse por correo, teléfono, fax o correo electrónico.

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

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

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

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

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

(Dean Smith, en su libro Basketball).

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

(Dean Smith, en su libro Basketball).

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

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

EXTRACTO DE LOS CONTENIDOS

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

EL DESCUBRIMIENTO GUIADO

El término *descubrimiento guiado* hace referencia a un estilo de enseñanza que se basa en la transmisión de ciertas competencias al alumno, siendo éste el verdadero responsable de su aprendizaje y no el entrenador. Frente a otros estilos de enseñanza más convencionales, como el mando directo, en el que el entrenador plantea exactamente cómo se debe actuar, el descubrimiento guiado pretende conseguir que sea el propio jugador el que, con la ayuda del entrenador, construya sus propios aprendizajes. En este sentido, la intervención del entrenador se limita al diseño y posterior planteamiento de situaciones de enseñanza en las que las condiciones de práctica conduzcan al alumno hacia el descubrimiento de ciertas acciones técnicas (comportamiento técnico) o conductas de juego (comportamiento táctico), sin que exista un modelo más adecuado en la forma de resolución del problema de juego.

Tal como venimos comentando, el jugador tiene libertad para dar respuestas personales en un contexto más o menos global, aunque las circunstancias que se han planteado obligan al jugador a actuar en un sentido determinado, el cual permitirá que determinadas conductas de juego aparezcan



▲ Elementos que configuran el juego de baloncesto y sobre los que se pueden establecer reglas que ayudarán a conseguir diferentes objetivos de enseñanza-aprendizaje.

con cierta frecuencia y que sea el jugador el que busque las soluciones oportunas. Una forma de aplicación de este estilo de enseñanza son los denominados por Cárdenas y López (2000) como "juegos con normas".

Estos autores definen el juego con normas como *aquella tarea motriz con carácter lúdico-competitivo en la que los jugadores practican en condiciones de superioridad, igualdad o inferioridad numérica, con el objetivo de superar a los contrarios, y en las que se establecen una o varias reglas de juego que favorecen la aparición de*

conductas motrices específicas. Es una tarea en la que se establece un precepto rígido que refuerza la acción esperada. Estas normas condicionan la actuación del jugador y conducen al descubrimiento, aprendizaje o perfeccionamiento de acciones técnico-tácticas específicas.

Los juegos con normas pueden ser entendidos como un medio para la enseñanza/entrenamiento del baloncesto que reúnen una serie de ventajas que serán analizadas a continuación y que además, representan un tipo de enseñanza global en la que se polariza la atención sobre aspectos concretos del juego para su aprendizaje.

Al ser el baloncesto un deporte de cooperación y oposición en el que las circunstancias del juego cambian constantemente, el entrenamiento para la mejora de las capacidades del jugador debe respetar dichas condiciones pudiendo utilizarse situaciones de aprendizaje más aisladas de la realidad (sin oposición) en momentos concretos y con el objetivo de mejorar técnicamente, sin olvidar que este tipo de planteamiento no favorece el desarrollo de la inteligencia específica para jugar y que, por lo tanto, su uso debe ser restringido a momentos y necesidades muy particulares.

El sistema de enseñanza tradicional basado principalmente en la utilización de estrategias analíticas, plantea diver-

NORMAS	OBJETIVOS
Se juega con más de un balón simultáneamente.	Incrementar las demandas perceptivas y coordinativas. Aumentar la dificultad para la toma de decisiones. Mejorar la atención dividida.
Los atacantes transportan un balón cada uno.	Incrementar las demandas perceptivas y coordinativas generales. Mejorar los elementos técnicos relacionados con el manejo de balón.
Los defensores transportan un balón cada uno.	Reducir el grado de libertad de los defensores para facilitar la labor atacante.
Cada jugador transporta un balón pero además hay uno que es el de juego.	Incrementar las demandas perceptivas y coordinativas generales, así como reducir el grado de libertad de los defensores para facilitar la labor atacante. Mejorar los elementos técnicos relacionados con el manejo del balón.
Jugar con un balón más pequeño.	Facilitar el agarre-manejo del balón.
Jugar con un balón más grande.	Aumentar el grado de dificultad en el manejo del balón. Mejorar la capacidad de adaptación de las manos al balón. Adaptar los medios técnico-tácticos a situaciones nuevas, lo que aumenta la riqueza motriz.
Jugar con otro tipo de balón (diferente textura).	Mejorar las sensaciones kinestésicas básicas que se derivan de la acción de agarrar y transportar el balón.
Jugar con un balón con menos presión.	Provocar el desarrollo del juego sin bote, para mejorar el pase y recepción, en general, y el concepto de ocupación de espacios libres, en particular. Favorecer el juego interior al reducirse la eficacia en la realización del gesto del lanzamiento a canasta.

▲ Tabla 1. Listado de posibles normas que afectan al móvil del juego: el balón, así como de los objetivos que se persiguen. Adaptado de Cárdenas y López (2000).

→ los problemas e interrogantes (Medina, 1996):

- Aburrimiento por la reiterada repetición de ejercicios analíticos.

- Falta de significatividad en el aprendizaje, por no relacionarse con las condiciones reales de juego.

- Creación de estereotipos y limitación de la creatividad por utilizarse exclusivamente una técnica de enseñanza por instrucción Directa o Reproducción de Modelos (Delgado, 1991).

- Escasa implicación cognitivo de los alumnos, por no tener que resolver situaciones/problema.

- Orientación de la enseñanza, fundamentalmente, hacia el aprendizaje de la técnica, olvidándose de los aspectos tácticos y de la preparación física, considerándolos elementos independientes.

- Reducción del bagaje táctico individual del jugador, por ausencia de aspectos relacionados con la toma de decisiones.

A estas habría que añadir otros como:

- Escasa implicación del jugador en su aprendizaje al centrarse en la repetición de modelos planteados por el entrenador.

- Escasa transferencia de los aprendizajes a la situación real.

Existe, no obstante, tal como recoge Cárdenas y López (2000) una razón justificada para practicar situaciones de enseñanza cuyo fin principal sea la mejora de la técnica en condiciones aisladas de la realidad (sin compañeros o adversarios): el incremento de repeticiones que favorecen el establecimiento de los automatismos necesarios. Es evidente que en condiciones globales no siempre va a ser posible la aplicación de determinadas acciones técnicas, o en el mejor de los casos, el índice de aparición de dichas conductas va a ser tan reducido que no permitirá garantizar la práctica suficiente para obtener una mejora de las mismas; esto justificaría la enseñanza de la técnica en contextos artificiales.

Sin embargo, como ha quedado plasmado en los párrafos anteriores, la mejora táctica individual depende de

NORMAS	OBJETIVOS
Se ataca en una canasta y se defiende en otra.	Alternar los espacios de juego. Mejorar el tiempo empleado para la organización táctica (distribución de los espacios de juego).
Se defiende y ataca en la misma canasta; sólo se cambia de rol.	Reducir la intensidad desde el punto de vista físico. Aumentar la velocidad para hacer la transición entre el rol de atacante y defensor. Mejorar el ataque posicional, al suprimir el contraataque.
Se defiende en una canasta pero se puede atacar en dos o tres distintas (pueden ser canastas o metas delimitadas por conos de señalización, estafetas, etc.).	Aumentar el sentido de la orientación espacial, de la capacidad para percibir los espacios libres, así como de la velocidad de procesamiento en general. Desarrollar el espíritu de trabajo en equipo, fomentando la distribución de funciones dentro del grupo (unos atacan y otros defienden). Mejorar la capacidad para dividir la atención.
Se defiende y ataca en varias canastas a la vez (se necesitan grupos numerosos)	Aumentar el sentido de la orientación espacial, de la capacidad para percibir los espacios libres, así como la velocidad de procesamiento en general. Desarrollar el espíritu de trabajo en equipo, fomentando la distribución de funciones dentro del grupo (unos atacan y otros defienden). Mejorar la capacidad para dividir la atención.
Las canastas están colocadas paralelas entre sí.	Mejorar la orientación y organización espacial.
Las canastas o metas están colocadas perpendiculares entre sí.	Mejorar la orientación y organización espacial.
Unas canastas o metas están paralelas y otras perpendiculares entre sí.	Mejorar la orientación y organización espacial. Crear acciones de juego cruzadas que ayuden a la mejora táctica individual.
Las canastas o metas no guardan una colocación geométrica estándar (colocadas al azar).	Mejorar la orientación y organización espacial. Crear acciones de juego cruzadas que ayuden a la mejora táctica individual.
La altura de las canastas es menor que la reglamentaria.	Facilitar la realización de acciones técnico-tácticas que en condiciones normales serían difíciles o casi imposibles de realizar (mates). Estimular el juego cercano a la canasta (profundización en el ataque). Mejorar la coordinación dinámica general y la coordinación específica para el desarrollo de acciones motrices segmentarias en el aire (fase de vuelo).
La altura y dimensiones de las canastas son mayores que las reglamentarias.	Provocar la mejora de las trayectorias en los lanzamientos a canasta (parábola más acentuada).

▲ *Tabla 2. Listado de posibles normas que afectan a las canastas o metas, así como de los objetivos que se persiguen. Adaptado de Cárdenas y López (2000).*

la práctica de situaciones globales que conservan una vinculación estrecha con las situaciones reales de partido.

Los juegos con normas son situaciones globales en las que se polariza la atención del ejecutante sobre determinados aspectos del juego o la utilización de determinadas acciones técnico-tácticas, mediante el empleo de reglas. Tanto las situaciones globales como las situaciones globales polarizando la atención (juegos con normas), tienen una serie de

ventajas que recomiendan su uso para la enseñanza del baloncesto, sobre todo en las primeras etapas de formación:

- Obligan al sujeto a tomar decisiones, lo cual favorece el desarrollo de la inteligencia específica para jugar.

- El aprendizaje es significativo, es decir, lo que aprende tiene un sentido lógico para el jugador.

- Favorece el descubrimiento por sí mismo de acciones técnicas o conductas de juego, lo que significa que los



▲ *Repercusiones directas que tienen las modificaciones del espacio sobre la dinámica del juego.*

■ jugadores participan en la elaboración de sus propios aprendizajes.

■ Forman jugadores con un amplio bagaje de respuestas motrices, ante situaciones cambiantes (Sáenz-López, 1994).

■ Los aprendizajes son transferibles al juego real.

■ Permiten que cada jugador evolucione con su propio ritmo personal.

■ Ayuda a incrementar la motivación de los jugadores y el interés por la práctica del baloncesto.

■ Permite el desarrollo o mejora de varios contenidos de juego simultáneamente, por lo que se produce un aprendizaje global y un ahorro de tiempo en el proceso de enseñanza.

■ Favorecen el desarrollo de la creatividad.

■ Se produce un aprendizaje técnico en condiciones tácticas, es decir, en situaciones reales en las que la elección del gesto técnico, del momento en el que se aplica, de la intensidad, etc., se producen en función de las circunstancias del juego.

Todas estas ventajas justifican el uso de los juegos con normas en la enseñanza o entrenamiento del baloncesto, aunque habría que matizar en qué medida se utilizarían estos tipos de medios atendiendo a otros factores que condicionan la enseñanza: edad de los sujetos, nivel de partida o experiencias previas acumuladas, etc.; no obstante, esto se escapa del objetivo del presente texto.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS ACERCA DE LOS JUEGOS CON NORMAS

■ Estructurar los contenidos de enseñanza/entrenamiento con el objetivo de que queden recogidas todas y cada una de las variantes técnicas o tácticas que deben dominar los jugadores/as.

■ Establecer el nivel de dificultad de las acciones de juego que formarán parte del programa de entrenamiento, para determinar una progresión adecuada.

■ Adecuar el nivel de exigencia del juego a la capacidad de los jugadores,

NORMAS	OBJETIVOS
El terreno de juego es mayor que el reglamentario aunque conserva sus proporciones	Mejorar las condiciones de práctica para el desarrollo de las capacidades físicas. Provocar un ritmo elevado de juego al aumentar las posibilidades de realizar contraataques. Facilitar el desarrollo de las acciones técnico-tácticas tanto individuales como colectivas, propias de la fase de ataque. Incrementar la dificultad de las acciones defensivas.
El terreno de juego es menor que el reglamentario y conserva sus proporciones habituales.	Reducir las demandas desde el punto de vista físico. Incrementar la dificultad desde el punto de vista táctico, al quedar menos espacio libre disponible por jugador, en fase de ataque. Facilitar el aprendizaje de las conductas defensivas.
El terreno de juego es mayor en anchura	Facilitar el desmarque en anchura por ampliación del espacio disponible. Facilitar el juego en anchura como medio para dispersar a los defensores y crear espacios libres cerca de la canasta. Facilitar el juego con sentido de profundidad.
El terreno de juego es menor en anchura	Dificultar el desmarque en anchura por reducción del espacio disponible. Dificultar el juego con sentido de profundidad al haber mayor concentración de jugadores cerca de la canasta.
Se amplían o reducen las zonas especiales (la zona restringida, área de 6,25 m, pista trasera, etc).	Aumentar o disminuir la dificultad para la resolución del ataque con profundidad. Provocar el desarrollo de alternativas estratégicas para la resolución de los nuevos problemas tácticos (cuadro 4).
Se modifica la forma del espacio de juego.	Mejorar la orientación y organización espacial. Provocar el desarrollo de alternativas estratégicas para la resolución de los nuevos problemas tácticos. Incrementar las demandas perceptivas y de los procesos de la atención.

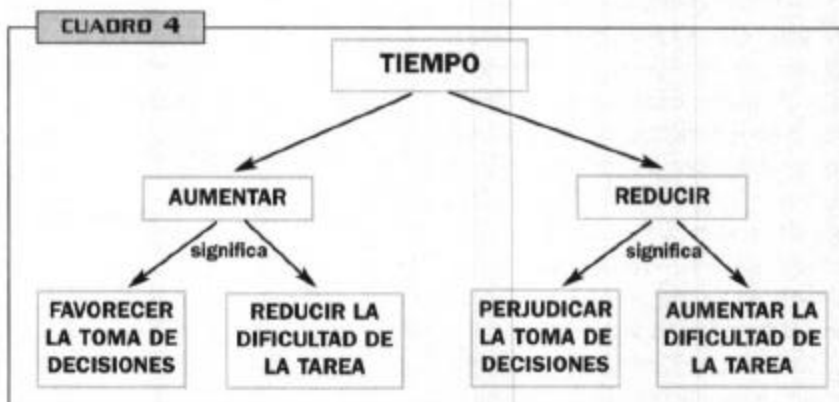
▲ Tabla 3. Listado de posibles normas que afectan al terreno de juego, así como de los objetivos que se persiguen. Adaptado de Cárdenas y López (2000).

procurando que inicialmente estos obtengan éxito en un porcentaje muy elevado de ocasiones y, en lo sucesivo, se produzca una alternancia entre fases en las que se incrementa la dificultad de los juegos (por lo que el nivel de éxito disminuirá) con fases en las que, de nuevo, el jugador consiga el objetivo gracias a una mejora significativa de su capacidad.

■ Los juegos deben integrar el entrenamiento de varios contenidos de juego aunque el objetivo se centre sobre la mejora de uno de ellos de forma prioritaria.

■ Los tipos de reglas, así como el tipo de organización implicada en los juegos, deben alternarse para evitar la monotonía.

■ En función de la etapa de formación en la que se apliquen los juegos, el porcentaje de utilización de un tipo de reglas u otras, aunque se puedan utilizar todas a la vez, debe respetar la siguiente evolución jerárquica: reglas que sobrevaloran la aparición de determinadas acciones o conductas de juego, reglas de prohibición y reglas que obligan a la utilización de determinados contenidos o realización de algunas ➡



▲ Repercusiones directas que tienen las modificaciones del tiempo sobre la dinámica de juego.

acciones específicas. Esta progresión parte del concepto de que en la enseñanza, es conveniente que exista un margen más amplio de libertad al principio y éste se vaya restringiendo si fuera necesario.

EL DISEÑO DE LOS JUEGOS CON NORMAS

Según Antón (1998), las posibilidades de desarrollo de estas formas de juego son infinitas y provienen de las diferentes combinaciones que pueden surgir de las distintas reglas de juego. Cárdenas y López (2000) proponen una clasificación de las normas en diferentes tipos:

a) Reglas de prohibición. La actividad se conduce a través de normas de prohibición, de obligado cumplimiento, que llevan a los jugadores al descubrimiento de nuevas estrategias motrices, así como de elementos técnico-tácticos. La infracción de las reglas conlleva la inmediata pérdida de posesión del balón o del tanto que se pudiera conseguir. Es en este carácter agresivo de la regla en el que radica la posible eficacia en la modificación de conductas.

Ejemplo 1: 3c3 en baloncesto en el que se prohíbe botar el balón. En este caso, se pretende favorecer la aparición de conductas de juego como la de apoyar al jugador con balón a distancia de pase eficaz, mejorar los movimientos de desmarque a través de la ocupación de espacios libres, mejorar la velocidad de procesamiento en relación con el pase y recepción, etc.

b) Reglas que sobrevaloran la aparición de conductas de juego. Son reglas que le asignan un valor diferente al que tienen en el juego real, a aquellas conductas deseadas; en ocasiones, se le atribuye un valor a algunas acciones que normalmente no puntúan en el juego.

Ejemplo 1: los encestes conseguidos tras parada y tiro en suspensión valen tres puntos mientras que el resto de lanzamientos convertidos sólo valen un punto. El objetivo es reforzar la utilización del lanzamiento en suspensión y, de forma paralela, conseguir un aprendizaje o mejora de la capacidad para con-

NORMAS	OBJETIVOS
En superioridad numérica.	Facilitar la consecución de los objetivos atacantes al incrementarse considerablemente las posibilidades de desmarque.
En inferioridad numérica.	Dificultar la consecución de los objetivos atacantes al reducirse considerablemente las posibilidades de desmarque.
En el equipo atacante hay algún/os jugador/es que tiene/n restringido su margen de actuación al poder elegir sólo entre determinadas acciones (no pueden retroceder, siempre deben avanzar, sólo se puede utilizar la mano no dominante, no pueden conseguir lanzamientos, etc.).	Incrementar la dificultad para los atacantes o facilitar la tarea defensiva, al reducir el número de alternativas posibles. Mejorar las demandas de atención selectiva.
En el equipo atacante hay algún/os jugador/es que tiene/n restringido su margen de actuación desde el punto de vista físico (no pueden saltar, sólo se pueden desplazar de forma lateral, etc.).	Incrementar la dificultad para los atacantes o facilitar la tarea defensiva, al reducir el número de alternativas posibles.

▲ *Tabla 4. Listado de posibles normas que afectan a los jugadores atacantes, así como de los objetivos que se persiguen. Adaptado de Cárdenas y López (2000).*

seguir un espacio libre a través del uso de los cambios de dirección o las fintas durante el desplazamiento botando. En este caso, no es absolutamente obligatorio conseguir lanzar en suspensión, pero el refuerzo que se consigue al incrementar su valor, promueve la búsqueda de lanzamientos de este tipo.

El nivel de dificultad es menor que en el caso anterior en la medida en que existe un mayor grado de libertad para la resolución de la jugada.

c) Reglas que obligan a la utilización de determinados elementos técnico-tácticos o al desarrollo de conductas concretas de juego.

Ejemplo 1: 1c1 en baloncesto en el que es obligatorio realizar algún cambio de dirección pasando el balón entre las piernas antes del lanzamiento. Cuanto más concreta sea la acción que se solicite, mayor será la dificultad que entrañara el ejercicio. El objetivo es la puesta en práctica de elementos

técnicos en condiciones reales, con oposición; es el nexo de unión entre el trabajo técnico y el desarrollo táctico.

También es posible que en un mismo juego se utilice una fórmula mixta, de forma que se combinan diferentes tipos de reglas. En el diagrama 1 se muestra un ejemplo de ello: el atacante va a jugar una situación de uno contra uno, más un defensor (1c1+1). El atacante juega con libertad pero los encestes



DIAGRAMA 1

NORMAS	OBJETIVOS
En superioridad numérica.	Facilitar la consecución de los objetivos defensivos al reducirse considerablemente las posibilidades de desmarque. Mejorar el concepto de apoyo defensivo.
En inferioridad numérica.	Dificultar la consecución de los objetivos defensivos al incrementarse considerablemente las posibilidades de desmarque. Fomentar el desarrollo de los conceptos de la defensa en zona.
En el equipo defensivo hay algún/os jugador/es que tiene/n restringido su margen de actuación (los defensores, transportan cada uno un balón en las manos que les impide actuar con libertad).	Incrementar la dificultad para los defensores o facilitar la tarea atacante, al reducir el número de alternativas defensivas posibles.
En el equipo defensivo hay algún/os jugador/es que tiene/n restringido su margen de actuación desde el punto de vista físico (no pueden saltar, sólo se pueden desplazar de forma lateral, etc.).	Incrementar la dificultad para los defensores o facilitar la tarea atacante, al reducir el número de alternativas defensivas posibles.

▲ *Tabla 5. Listado de posibles normas que afectan a los jugadores defensores, así como de los objetivos que se persiguen. Adaptado de Cárdenas y López (2000).*

NORMAS	OBJETIVOS
Se reduce el tiempo formal del encuentro.	Poder desarrollar un juego más intenso al habitual. Favorecer la aparición del concepto de presión defensiva.
Se amplía el tiempo formal del encuentro.	Desarrollar la resistencia específica necesaria para la competición.
Se amplía el tiempo de posesión individual de balón.	Facilitar la toma de decisiones individuales.
Se reduce el tiempo de posesión individual de balón.	Incrementar la dificultad en la toma de decisiones. Mejorar los medios técnico-tácticos individuales y colectivos básicos. Fomentar el juego colectivo.
Se amplía el tiempo establecido en la regla (ej: se aumenta de 5 a 7 segundos el tiempo de posesión individual).	Favorecer el juego atacante al aumentar el tiempo disponible para la toma de decisiones y/o dificultar el juego defensivo (cuadro 4).
Se reduce el tiempo establecido en la regla (ej: se reduce de 5 a 3 segundos el tiempo de posesión individual).	Dificultar el juego atacante al aumentar el tiempo disponible para la toma de decisiones y/o favorecer el juego defensivo (cuadro 4).

▲ **Tabla 6.** Listado de posibles normas que afectan al parámetro "tiempo", así como los objetivos que se persiguen. Adaptado de Cárdenas y López (2000).

conseguidos en la zona valen tres puntos, mientras que los otros sólo valen un punto. Hay un defensor que sólo puede defender en el interior del área restringida y otro que sólo puede hacerlo en el exterior.

El objetivo es conseguir una mejora de la capacidad general para botar,

pero de forma muy específica, de la capacidad para aprovechar los momentos de transición defensiva que se producen cuando los oponentes realizan cambios o ayudas defensivas. Es evidente que, al mismo tiempo, se practica el lanzamiento a canasta, los pivotes para fintar desde parados

(arrancadas), las paradas, etc.

Las normas de juego propuestas en las tareas motrices pueden reglar la conducta de los jugadores en relación con cada uno de los elementos formales del juego: canastas, balón, atacantes, defensores, y espacio de juego; pero además, pueden afectar a los elementos técnico-tácticos específicos que se utilizan así como al tiempo de juego; este último en relación tanto con la duración del encuentro, como de acciones específicas determinadas por el reglamento (cuadro 2).

En las tablas 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7 se recogen posibles normas que se pueden aplicar en relación con cada uno de los elementos citados en el cuadro 2.

Como se puede apreciar en la tabla 2 se hace referencia a canastas o metas debido a que en las primeras etapas de la iniciación es posible la utilización de tareas de práctica en las que se juegue

tratando de sobrepasar una línea marcada (meta) con conos de señalización, estafetas o material similar, en vez de jugar en una canasta real. Esto podría ser conveniente cuando, sin querer eliminar el carácter competitivo que imprime el contar con una meta, se pretende potenciar el desarrollo de otras acciones de juego distintas al lanzamiento, como por ejemplo el bote del balón, las conductas defensivas, etc.

También se hace una distinción entre espacio formal de juego y los espacios más reducidos que se puedan establecer para el desarrollo de determinados juegos (cuadro 2), así como entre el tiempo global del encuentro y el que afecta a determinadas circunstancias de juego, como por ejemplo los cinco segundos para jugar el balón, o los tres segundos de ocupación del área restringida, etc.

En los cuadros 3 y 4 se muestran de forma esquemática las repercusiones directas que tienen sobre la dinámica del juego las modificaciones del espacio y el tiempo de juego. □

CONTENIDO	PARÁMETROS	EJEMPLO
LANZAMIENTO A CANASTA	Limitación espacial	Sólo valen los encestes conseguidos lanzando desde dentro del área restringida.
	Limitación temporal	1c1 en el que sólo hay 10 segundos para lanzar a canasta.
	Variante técnicas	1c1 en el que sólo valen los lanzamientos en carrera (entradas a canasta).
	Combinaciones gestuales	Solo valen los cestos conseguidos mediante entradas a canasta que han sido precedidos de un cambio de dirección pasando el balón entre las piernas.
	Valor en el marcador	El enceste conseguido con un lanzamiento a canasta de gancho vale tres puntos, mientras que el resto vale dos.
PASE-RECEPCION	Limitación espacial	2c2 en un espacio reducido de 10x10 m en el que hay que conseguir al menos 5 pases seguidos para puntuar.
	Limitación temporal	3c3 en el que no se puede botar y cada jugador tiene sólo 3 segundos de posesión individual del balón.
	Variante técnicas	3c2 en espacio reducido en el que sólo se pueden dar pases con bote.
	Combinaciones gestuales	1c1 en el que antes de lanzar a canasta hay que pasar directamente desde la acción de bote sin coger el balón con ambas manos.
	Valor en el marcador	En una situación global de 5c5 todos los ataques en los que el lanzamiento haya ido precedido de un pase/recepción interior, valen tres puntos.
BOTE	Limitación espacial	1c1 en uno de los círculos del campo. Cada jugador con un balón trata de conservar el suyo y robar el del oponente.
	Limitación temporal	2c2 en el que el jugador debe mantener el bote de balón durante al menos 10 segundos antes de pasarlo o lanzar a canasta.
	Variante técnicas	3c3 en todo el campo a máxima velocidad de forma que sólo se realicen contraataques pero siendo obligatorio que el balón se suba botando desde pista trasera a delantera con la mano no dominante.
	Combinaciones gestuales	Sólo valen las canastas conseguidas tras una combinación de dos cambios de dirección botando.
	Valor en el marcador	1c1 en el que cada vez que se consigue realizar una combinación de tres fintas seguidas durante el desplazamiento botando, el jugador se anota un punto en su casillero.
ADAPTACIÓN-MANEJO	Limitación espacial	Un atacante con balón, que debe mantener un pie fijo sobre una línea, trata de conservar el balón con una mano a través del uso de pivotes para protegerse. El defensor intenta arrebatarle el balón.
	Limitación temporal	2c2 en el que no se puede botar y, antes de pasar el balón, el jugador debe tenerlo en las manos al menos 7 segundos.
	Variante técnicas	1c1 en el que sólo valen los cestos conseguidos por lanzamiento en carrera que van precedidos por un cambio del balón de lado, durante el transporte, pasándolo por detrás del cuerpo.
	Combinaciones gestuales	Idem al anterior pero con una acción de rectificado en el aire.
	Valor en el marcador	Los lanzamientos conseguidos en las condiciones descritas arriba, valen doble, el resto sólo valen un punto.

▲ **Tabla 7.** Normas que afectan a los contenidos técnico-tácticos generales de la fase de ataque: lanzamiento, bote, pase y manejo del balón. Adaptado de Cárdenas y López (1999).

CLINIC INTERNACIONAL



ISLA DE TENERIFE

ISLA DE TENERIFE



Santa Cruz de Tenerife, 5 al 8 de julio de 2001

Organiza: AEEB
con la colaboración especial de:



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE SANTA CRUZ DE TENERIFE
ORGANISMO AUTÓNOMO DE DEPORTES

CONFERENCIANTES



Ettore Messina



Jeff Van Gundy



Željko Obradović



Alfred Julbe



J.P. De Vincenzi

Colaboran



Patrocinan

Báden

Don Piso



Energade
UNIVERSITY OF SALT MINERALS

DECATHLON

PROGRAMA

DÍA 5/7

10'00 h. Inauguración
10'30 h. Ettore Messina
12'00 h. Jeff Van Gundy

DÍA 6/7

09'30 h. Jean Pierre de Vincenzi
11'00 h. Željko Obradović
12'30 h. Alfred Julbe

DÍA 7/7

09'30 h. Alfred Julbe
11'00 h. Jean Pierre de Vincenzi
12'30 h. Jeff Van Gundy

DÍA 8/7

10'30 h. Željko Obradović
12'00 h. Jeff Van Gundy
13'30 h. Cierre.

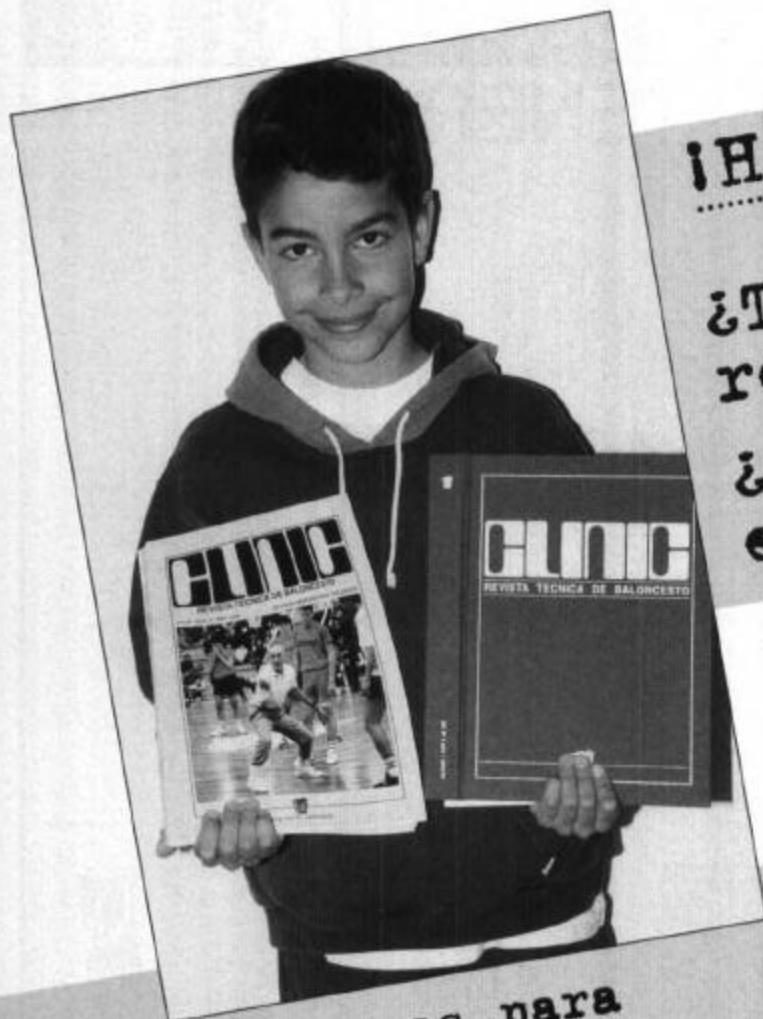
Información e inscripciones:
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE ENTRENADORES DE
BALONCESTO

Jorge Juan, 82, 5ª 1ª
28009 Madrid

Tels. 91 575 35 65 • 91 575 21 81

Fax 91 577 50 73

E-mail: aeeb@aeeb.es



¡Hola Socio!

**¿Te faltan
revistas?**

**¿Las quieres
encuadernar?**

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



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



Los principios de la enseñanza técnica del minibasket

Por Maurizio Mondoni

Comité Internacional de minibasket

Las técnicas de los distintos tipos de juego/deporte, o de deporte, no son movimientos sino acciones motrices: el movimiento es solamente la finalización visible de la actividad humana, que tiene como propósito la consecución de un objetivo.

La acción nace bajo el impulso de principios de motivación, viene precedida de operaciones perceptivas y cognitivas, y se concluye con el movimiento.

Áreas cerebrales especializadas recogen las informaciones, estructuran el gesto y transmiten la orden, a través de impulsos nerviosos, a las motoneuronas espinales, que a su vez estimulan las fibras musculares responsables del movimiento.

El sujeto, que es guiado por una finalidad, recoge y elabora las informaciones necesarias, estructura el gesto y finalmente pone en acción los músculos.

Por ello, también el aprendizaje por imitación es un proceso muy complejo, muy alejado de la simple reproducción mecánica del movimiento enseñado.

El niño, por ejemplo, asimilado el modelo, debe emplearse de una forma activa para construir, regular y perfeccionar una acción motriz similar a la que se le explica.

Naturalmente la ejecución será tanto más precisa y eficaz cuanto más efectiva sea la capacidad de analizar y evaluar el gesto y en la construcción del movimiento, y dependerá del nivel de las capacidades cognitivas, perceptivas y motrices del niño.

La experiencia es fundamental en la formación de las habilidades técnicas;



éstas, efectivamente, no se crean de la nada, sino utilizando los esquemas motores (generales y específicos) de los que ya se dispone.

El jugador modifica y evoluciona los movimientos que va aprendiendo, introduciendo una serie de detalles, de "ideas prefabricadas", con las que construye nuevos gestos.

Una actividad abundante y variada permite almacenar muchos detalles y adquirir la capacidad de volver a ensamblarlos de formas distintas. Conocimientos y habilidades se acumulan durante toda la vida, se estratifican y aumentan la capacidad motriz individual.

Una habilidad que se adquiere no es nunca del todo nueva, sino que representa una distinta combinación de los detalles que ya tenemos almacenados.

En la instrucción de los niños, cada

elemento debe contribuir al desarrollo de la capacidad de aprendizaje.

Los ejercicios que practica el instructor no sólo sirven para enseñar un determinado movimiento, sino y sobre todo para incrementar la capacidad de aprendizaje de los alumnos, base insustituible para el sucesivo desarrollo cualitativo de los movimientos.

La capacidad de aprender a aprender representa el objetivo principal de la formación a nivel juvenil.

Bajo esta perspectiva, la repetición de los movimientos permite alcanzar dos importantes objetivos:

- el perfeccionamiento del gesto técnico.
- un aumento de la capacidad de coordinación y sensorial del jugador (que representan la base para ir afinando cada vez más el movimiento).

En las repeticiones conscientes, finalizadas a la mejora técnica, se repite la acción motriz en su totalidad, utilizando en cada ocasión movimientos distintos, aun si la diferencia entre dos ejecuciones consecutivas muchas veces es imperceptible.

Bernstein habla de repetición sin repetición. Cada vez el gesto se realiza a un nivel cualitativamente superior porque a través del ejercicio se potencia la capacidad de aprender.

El aprendizaje motriz no sólo es producto de la repetición del movimiento, sino también de una comprensión y de una estructuración paralela de los principios que guían el control y la regulación de los actos motores.

La calidad del movimiento mejora sólo si la ejecución se produce de forma consciente y razonada, y si el niño se esfuerza en perfeccionarlo.

Las repeticiones realizadas mecánicamente y de forma estereotipadas no solamente no aumentan la capacidad motriz, sino que fijan los movimientos hasta el punto que pierden la elasticidad para modificarse y mejorarse.

No sólo minibasket

Las finalidades y los contenidos generales de la actividad motriz de los niños pueden resumirse en:

- ✓ desarrollo y afinamiento de los esquemas motores básicos
- ✓ educación y desarrollo de las capacidades motrices
- ✓ aprendizaje de un elevado número de habilidades motrices relacionadas a las estructuras motrices fundamentales de los distintos juegos/deporte.

La formación de esta motricidad básica debe tener en cuenta las peculiaridades del minibasket.

Los movimientos que el niño efectúa

jugando (correr, saltar, lanzar, recibir) son esquemas motores básicos que, desde lo simple, llegan de una forma progresiva hasta lo más difícil.

Correr sin balón es bastante fácil, lanzar un balón es simple, pero botar un balón, tirarlo hacia canasta o pasarlo a un compañero, o recibirlo, dificultar el movimiento del atacante, no son

les de movimiento o de parte de ellos (subprogramas) variados y adaptados.

Esta base motriz fijada genéticamente es todavía incompleta en edad preescolar, y es por esta razón que los niños encuentran, muchas veces, dificultades en la ejecución de movimientos complejos como son los de botar el balón, tirar a canasta o recibir el balón.



La enseñanza variada

En los primeros años de vida, el sistema nervioso es muy elástico y se adapta con relativa facilidad a los requerimientos ambientales: iniciar a jugar pronto, con o sin balón, significa obtener con más facilidad las necesarias modificaciones del sistema sensoriomotorio.

En esta franja de edad, la adquisición de competencias específicas del estilo "jugar con el balón", se favorece también con ejercicios de carácter general:

obrando de esta manera se establece una interacción positiva entre la madurez biológica, el desarrollo de las formas básicas de movimiento (esquemas motores básicos) y los aprendizajes específicos del juego/deporte llamado minibasket.

La riqueza y la variedad de experiencias motrices son requisitos fundamentales para la construcción de un gesto técnico.

La absorción de técnicas refinadas sólo está al alcance de un sistema motriz extremadamente dúctil y que se desarrolla a través de la formación de un amplio repertorio de habilidades, que se enriquecen mediante un gran número de variantes.

Las técnicas ejecutorias deben ser:

- ✓ adquiridas y estabilizadas en su forma básica

- ✓ perfeccionadas hasta un nivel optimal

- ✓ variadas y experimentadas en múltiples situaciones.

movimientos fáciles, por ello se necesita mucho tiempo para mejorarlos.

Estos movimientos específicos, propios del minibasket, difícilmente se aprenden correctamente si no existe una base motriz general satisfactoria, que se manifiesta sobre todo en el dominio de los esquemas motores básicos. Estos están directamente relacionados con la madurez física y se desarrollan de una forma adecuada sólo si se estimulan de la forma correcta. Se transmiten por herencia y representan la expresión visible del primer núcleo del "hardware" motorio cerebral, o sea una base de motricidad codificada genéticamente en la cual se estructuran todas las formas deportivas más complejas.

Los esquemas motores constituyen los indispensables "ladrillos" con los que se construyen las habilidades específicas de las distintas disciplinas deportivas, cada una de las cuales es representada por una diversa reestructuración de estos programas elementa-

Un trabajo multilateral, rico de variantes, permite consolidar y estabilizar la estructura fundamental del gesto y, contemporáneamente, de mantenerlo flexible y modificable en los detalles.

Esta cualidades (estabilidad, por un lado, y plasticidad, por el otro) son indispensables para satisfacer las necesidades ligadas a la eventual evolución de las técnicas ejecutorias, a la variabilidad de las condiciones en las que se desarrolla la acción, y sobre todo al crecimiento físico y a las transformaciones morfológicas de los jugadores.

En minibasket las habilidades, una vez que hemos logrado automatizarlas en sus formas básicas, están perfectamente asimiladas y están disponibles para utilizarlas en una amplia gama de variantes (en el bote, en el tiro, en el pase).

Las técnicas del bote, tiro, pase y recepción del balón, deben consolidarse en sus estructuras y sucesivamente ser susceptibles de ulteriores mejoras.

Se puede botar efectuando cambios de mano, de dirección, de velocidad, con cambios de ritmo; se puede tirar y pasar de formas distintas. Todas estas habilidades deben ofrecerse de forma distinta, con muchas variantes y conseguir que el niño las ejecute en condiciones distintas: ¡sólo de esta forma logrará dominarlas perfectamente!

Utilizando este método, los aprendizajes de hoy se convierten en los "ladrillos" para construir las técnicas del mañana.

Las informaciones cinestésicas (sentir el gesto), que nacen de las variantes del gesto, son así más fácilmente asumibles y se convierten en un patrimonio a disposición del niño que aumenta no sólo el nivel de conocimientos y de habilidades, sino y sobre todo el grado de competencia, o sea su capacidad de aprender.

Un trabajo consciente y variado pone a la luz las afinidades y las diversidades entre los movimientos; este



proceso mejora sensiblemente la capacidad de diferenciación cinestésica y la de aprendizaje.

Antes de introducir variantes es indispensable que el gesto esté bien consolidado en su estructura fundamental.

Las partes de la técnica deportiva

Generalmente los Instructores y los Entrenadores valoran las características exteriores de la técnica, las visibles, y aportan indicaciones para mejorarla sobre la base de esta imagen.

Su atención está dirigida, prevalentemente, a la construcción y a la corrección de la forma, o sea la representación exterior del movimiento. Se utiliza normalmente la demostración e incluso las instrucciones verbales se refieren, generalmente, a las partes exteriores del movimiento.

Falta, pero, una atención más profundizada de la construcción de una representación interior del gesto, en la que las informaciones visuales se enriquecen y posteriormente en gran parte se sustituyen por las sensaciones táctiles y cinestésicas. Esta representación puede considerarse como el contenido de la técnica (imagen mental del movimiento).

La adquisición de una técnica estable en la estructura, pero a la vez flexi-

ble y modificable, requiere un acercamiento global, que comporte la misma importancia a las partes exteriores (forma) y a las interiores (contenido).

Los niños, especialmente, gracias a su evidente predisposición para el aprendizaje imitativo, adquieren con facilidad la forma externa, pero encuentran grandes dificultades en construir el contenido.

Ambas componentes deben ser trabajadas de una manera consistente, sino con el pasar del tiempo no se logra la plena integración y el aprendizaje se queda a un nivel de calidad muy bajo.

Una representación interior adecuada es la condición

indispensable para afinar la técnica; únicamente si el gesto está bien interiorizado y claramente adquirido, puede ser mejorado.

En el proceso de perfeccionamiento es importante llamar la atención de los niños sobre sus propias sensaciones, e intentar llegar a la formación correcta de la imagen mental.

Con un aprendizaje bien conducido, se armonizan las distintas competencias:

- ✓ las ligadas a la construcción de la "forma"
- ✓ las finalizadas a la toma de conciencia del "contenido" (cuya adquisición, pero, se realiza en una segunda fase y solamente a través de un esfuerzo subjetivo y consciente).

El niño debe pasar del control del movimiento, fundamentado en las informaciones visuales directas y en los consejos del Instructor, al autocontrol, en el que el gesto se ajusta utilizando en prevalencia las propias informaciones cinestésicas.

Los niños, por la incompleta maduración de la corteza cerebral, tienen dificultades para focalizar los aspectos más detallados del movimiento, especialmente las sensaciones más profundas (cinestésicas). Pero, si conseguimos motivarlos adecuadamente, el problema se soluciona en gran medida.

■ Efectivamente, trabajando así se alcanzan niveles de concentración suficientes para poner a punto los detalles más significativos, siempre que lo que están haciendo les interese y les apasione.

En muchas ocasiones, en los niños, la forma y el contenido no coinciden y así la representación interior del gesto no corresponde al movimiento que en realidad realizan.

La imagen mental del propio movimiento es el producto complejo de la elaboración de las referencias visuales, táctiles, cinestésicas, acústicas y laberínticas que, seleccionadas por los respectivos analizadores, vienen sucesivamente integradas en el área asociativa de la corteza cerebral.

Si el niño no posee un buen nivel de capacidades perceptivas, la "reconstrucción mental" del gesto efectuado puede ser muy distinta de la realidad. Estos sujetos, en general, no consiguen apreciar sus propios errores y, por ello, difícilmente pueden corregirlos. Por ello, si la intervención del instructor se dirige únicamente a la forma exterior no es eficaz; es indispensable modificar también el contenido, ayudar al niño a percibir con precisión las sensaciones internas del movimiento.

Desde el principio es necesario estimular los niños a perfeccionar el gesto a través de una enseñanza cualitativa precoz, basada en la toma de conciencia de los propios movimientos. Garantiza un aprendizaje a largo término más efectivo y estable.

En cada estadio de la coordinación deben ser mejoradas determinadas características del movimiento; en primer lugar el básico y luego los detalles. La elección de estos detalles dependerá de la dificultad del ejercicio y de la edad, de la evolución motriz y de la motivación del jugador.

A cada nivel se debe pedir una mejora del gesto; solamente quien se esfuerza constantemente en perfeccionarse aumenta también su capacidad de aprendizaje, que representa el obje-



tivo principal porque es el fin primordial para poder sucesivamente tener una mejora en las técnicas.

Es necesario, pues, que el instructor incremente cualitativamente y cuantitativamente el "contenido" de la técnica, o sea la percepción de las sensaciones generadas por el movimiento y su representación mental. Sólo así el jugador podrá ejecutar correctamente el gesto técnico y luego perfeccionarlo.

La enseñanza del minibasket no debe limitarse a la automatización de algunas habilidades (técnicas), sino que debe fomentar un proceso que, a través de continuos problemas de aprendizaje, constituya un estímulo constante para el desarrollo del sistema motriz y en particular de la capacidad de aprender a aprender.

Sugerencias prácticas

- La ejecución de los movimientos está siempre guiada por una finalidad comprensible: no deben pedirse movimientos, sino acciones.
- Cada movimiento propuesto debe estar finalizado a un objetivo que puede estar representado por las fases del juego, por la superación de un desafío (1c1), o por la adquisición de una habilidad estimulante.
- La forma como se presenta un objetivo asume una importancia determinante en su desarrollo porque realiza una fuerte acción directa sobre la motivación y el deseo de hacer las

cosas bien. Son eficaces planteamientos del tipo: "vamos a ver si sois capaces de...", "queremos probar a...", etc. Menos efectivos son los planteamientos presentados en términos rigurosos o bajo forma de una amenaza.

● No es suficiente ejecutar bien una técnica; es indispensable también comprender el porqué. Al límite, es mejor un gesto imperfecto pero sabiendo lo que se hace, que un movimiento correcto pero sin saber porqué se hace. Para conseguir este objetivo es necesario variar las habilida-

des aprendidas, experimentándolas en condiciones distintas y tomar conciencia de los movimientos efectuados, intentado mejorarlos constantemente.

● Las variantes de un gesto sólo pueden introducirse cuando se domina el mismo, aunque sea en su forma más primitiva.

● El objetivo principal de la instrucción técnica es el desarrollo de la capacidad de aprendizaje; las habilidades adquiridas deben constituir la base para nuevos aprendizajes, y ello se obtiene únicamente si el niño domina con seguridad y es consciente de lo que hace. Esta capacidad se ve favorecida si se dispone de una mejor percepción y elaboración de las informaciones.

● La capacidad de aprendizaje se desarrolla sólo si al niño se le pide un esfuerzo continuo para mejorarse. Las repeticiones mecánicas, sin este deseo de mejora, son inútiles y no aportan nada positivo.

● Es importante construir antes la forma exterior de la técnica y después el contenido (representación mental). Sólo así estas habilidades se convierten en flexibles y transferibles, y constituyen la base para nuevos y más complejos aprendizajes.

● La corrección eficaz está dirigida no sólo a la forma sino también al contenido de la técnica.

● A los niños más pequeños se le debe pedir una mejora cualitativa constante de los movimientos. □

Carga psicológica del entrenamiento en equipos de jugadores jóvenes

Por José María Buceta

(Doctor en Psicología y Entrenador Superior)

Al igual que debe controlar la carga física del entrenamiento (el volumen y la intensidad), el entrenador debe controlar la *carga psicológica*. De esta forma, en los equipos con jugadores jóvenes, favorecerá que los jugadores obtengan beneficios como los siguientes:

- ✓ aprovechen mejor el tiempo de entrenamiento;

- ✓ asimilen mejor los conceptos técnicos y tácticos más complejos;

- ✓ soporten mejor la sobrecarga de trabajo físico que conlleva el entrenamiento;

- ✓ se recuperen mejor de unas sesiones a otras;

- ✓ lleguen en mejores condiciones psicológicas a los partidos;

- ✓ aprovechen el entrenamiento para desarrollar recursos psicológicos que les resultarán muy útiles tanto en el deporte como en su vida en general;

- ✓ no sufran exceso de cansancio y agotamiento psicológicos, evitando, así, que disminuya su motivación, aumente el riesgo de lesiones, empeore su rendimiento, se deteriore su salud y aumente la probabilidad de abandonar la práctica del baloncesto.



CARACTERÍSTICAS

La carga psicológica se relaciona con aspectos del entrenamiento como los siguientes:

- el compromiso de los jugadores adquieren con la actividad; a mayor compromiso, mayor carga psicológica;

- la participación de los jugadores en los ejercicios; a mayor participación, mayor carga psicológica;

- la novedad, la variedad y la complejidad de las tareas del entre-

namiento; a mayor novedad, variedad y complejidad, mayor esfuerzo mental deben hacer los jugadores;

- el grado de exigencia en general: cuánto más se les exige a los jugadores, mayor carga psicológica;

- el grado de exigencia atencional: aunque cualquier exigencia conlleva una carga psicológica, las tareas que exigen una atención más intensa y prolongada, tienen una carga psicológica mayor;

- el planteamiento de situaciones competitivas estresantes: los ejercicios que plantean situaciones competitivas estresantes tienen

una mayor carga psicológica (por ejemplo: jugar un partido con un tiempo limitado, considerando el marcador y concediéndole un premio al equipo ganador);

- la evaluación del rendimiento de los jugadores: evaluar el rendimiento de los jugadores en un ejercicio del entrenamiento, aumenta la carga psicológica;

- la conducta del entrenador: si el entrenador "está encima" del ejercicio, da instrucciones, comenta, corrige, refuerza, etc., la carga psicológica es mayor que en caso

■ contrario; y lo es más, aún, si la conducta del entrenador es estresante (por ejemplo: un entrenador que, agresivamente, recrimina a los jugadores por los errores que cometen).

CARGA INSUFICIENTE

Sin un mínimo de carga psicológica, el entrenamiento se hace aburrido y pesado (excepto en las sesiones muy próximas a los partidos interesantes, en las que la motivación por el partido suele eclipsar cualquier déficit del entrenamiento).

En estas condiciones, muchos jugadores jóvenes pierden la motivación que en principio tenían: van a entrenar y se aburren, van otro día y vuelven a aburrirse, y así día tras día. Para muchos, el baloncesto, deja de ser una actividad estimulante.

Las sesiones de entrenamiento con una carga psicológica insuficiente suelen reunir características como las siguientes:

- actividad monótona (siempre los mismos ejercicios);
- poca participación de los jugadores (por ejemplo: muchos jugadores en una larga fila esperando a que les toque el turno para entrar a canasta; largas charlas del entrenador con los jugadores parados);
- exigencia general y atencional bajas;
- falta de ejercicios competitivos;
- no se evalúa en ningún momento el rendimiento de los jugadores;
- el entrenador se involucra poco o nada en los ejercicios.

Características como éstas, propician que los jugadores se aburran, pierdan interés por su deporte, aprovechen muy poco el tiempo de entrenamiento y, en muchos casos, abandonen el equipo.

EXCESO DE CARGA

En el otro extremo, tampoco es bueno que existe una sobrecarga

psicológica permanente, pues en este caso, el entrenamiento será demasiado estresante y podrá provocar efectos perjudiciales.

Al considerar la *sobrecarga psicológica*, se deben tener en cuenta:

■ la *sobrecarga cuantitativa* (cuando existen muchas demandas psicológicas);

■ la *sobrecarga cualitativa* (cuando existen demandas muy estresantes que obligan a los jugadores a un enorme sobreesfuerzo).

También se debe distinguir entre *sobrecarga productiva* y *sobrecarga inútil*:

■ la *sobrecarga productiva* es aquella que puede resultar beneficiosa si se maneja correctamente;

✓ por ejemplo: un entrenador que plantea un ejercicio difícil que los jugadores pueden dominar haciendo un sobreesfuerzo, estará utilizando una carga psicológica productiva;

■ la *sobrecarga inútil*, por el contrario, es aquella que no tiene efectos beneficiosos, pero que puede tener efectos perjudiciales.

✓ por ejemplo: un entrenador que insulta a un jugador que ha cometido un error, estará utilizando una carga psicológica inútil que podría resultar perjudicial.

CARGAS PRODUCTIVAS

Las cargas productivas, en la dosis apropiada, son excelentes oportunidades para que los jugadores progresen.

Su característica más importante es que deben provocar un esfuerzo psicológico que sirva a los jugadores para controlar una situación de cierta dificultad que, verdaderamente, sea controlable. Veamos un ejemplo:

➤ el entrenador de un equipo infantil divide a sus jugadores en dos grupos y organiza un concurso de tiro a canasta desde una posición determinada; si los jugadores pueden tirar bien desde esa posición y

el nivel de los dos grupos es similar, el ejercicio tendrá una carga psicológica muy productiva:

■ los jugadores estarán muy concentrados en la tarea;

■ se enfrentarán a una situación competitiva que pueden manejar;

■ tendrán que tolerar la frustración de sus errores para seguir intentándolo;

■ tendrán que asimilar rápidamente el éxito de encestar para centrarse en los siguientes lanzamientos;

■ se enfrentarán al éxito o al fracaso del resultado final (aprendiendo de esta forma a controlarlos), etc.

➤ sin embargo, si el entrenador organiza el mismo ejercicio pero los jugadores tiran desde posiciones en las que apenas llegan a la canasta, o un equipo es muy superior al otro, la carga psicológica será perjudicial:

■ en el primer caso, tras varios intentos fallidos, será difícil que los jugadores superen la frustración de sus errores, porque percibirán que no pueden controlar la situación; es decir, se darán cuenta de que por mucho que hagan, el objetivo de encestar no está a su alcance y, en estas condiciones, disminuirán su motivación y su esfuerzo;

■ en el segundo caso, el equipo superior no tendrá que esforzarse demasiado para ganar, y el equipo inferior tampoco lo hará en cuanto aprecie una clara desventaja.

Al igual que las cargas de trabajo físico deben ser cargas asimilables, según sea la capacidad de los jugadores, las cargas psicológicas también deben ajustarse a las posibilidades de los jugadores para controlarlas.

Así, en general, en los equipos de mini-basket, la carga psicológica debe ser moderada, evitándose los ejercicios muy estresantes y la evaluación estresante del rendimiento de los jugadores. Para lograr la carga apropiada deben predominar:

■ los ejercicios en los que participan asiduamente todos los jugadores ■

res (evitando que estén esperando mucho tiempo a que les toque participar);

- los ejercicios sencillos que los jugadores puedan asimilar con facilidad;

- los contenidos generales que no obliguen a los jugadores a realizar sobreesfuerzos de concentración en estímulos muy reducidos;

- los ejercicios cortos que eviten el cansancio atencional de los jugadores;

- los ejercicios competitivos bien controlados por el entrenador, para que las experiencias de éxito y fracaso se repartan convenientemente;

- los ejercicios muy gratificantes.

En estos equipos, el volumen total de carga psicológica puede ser muy similar en todas las sesiones de entrenamiento. Y en cada sesión se pueden usar ejercicios de carga parecida o emplear algún

ejercicio de mayor carga que sea compensado con otros de carga más baja.

- Por ejemplo: si se organiza un ejercicio que obligue a los jugadores a estar especialmente concentrados en algún aspecto concreto, posteriormente deberán organizarse otros ejercicios que permitan una conducta atencional más dispersa.

En los equipos infantiles, la carga psicológica puede ser más alta, y aumentar más en los equipos cadetes y juniors, aunque en ambos casos, combinándose estratégicamente cargas más altas y más bajas.

Pensemos, por ejemplo, en el plan de una semana de un equipo junior que tiene cuatro sesiones de entrenamiento:

- el primer día, el entrenador introduce contenidos nuevos que obligarán a los jugadores a un

sobreesfuerzo mental (carga psicológica media/alta);

- el segundo día, se repasan los mismos contenidos con ejercicios que no son estresantes (carga media/baja);

- el tercer día, el entrenador utiliza ejercicios competitivos relacionados con estos contenidos y otros contenidos que los jugadores ya dominan; algunos ejercicios son muy estresantes (carga alta/muy alta);

- el cuarto día, sin ejercicios competitivos, se repasan contenidos conocidos (carga baja).

En general, al igual que sucede con la carga física, la carga psicológica no debe ser alta en los días anteriores a los partidos. Este aspecto debe ser considerado por el entrenador de equipos cadetes y juniors, y en ocasiones infantiles, cuando planifica sus entrenamientos. □

COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACIÓN

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

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

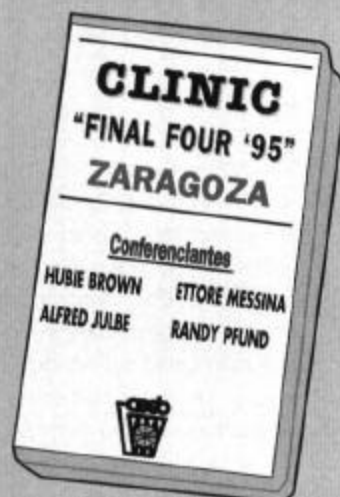
LOS MEJORES SERÁN PREMIADOS

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

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

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

COLECCION DE VIDEOS AEED



TEMAS

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

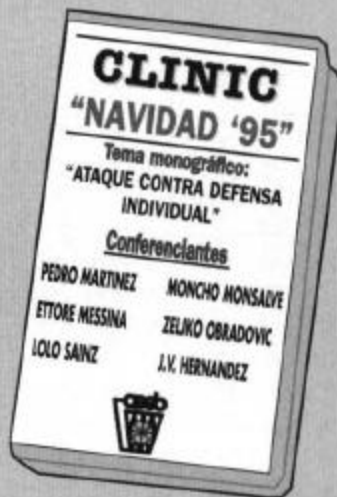
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

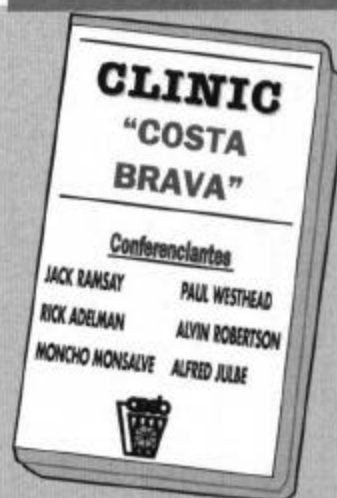
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío

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

Sistema "double first"

contra individual

Por Victor Villegas

Entrenador Superior

A pesar de que Rick Pitino ya no es entrenador de los Celtics, creemos que es interesante analizar unos movimientos que empleaba con el equipo de Boston y que anteriormente utilizó también en la Kentucky University. Nos referimos a los que empiezan con los dos postes arriba, que ellos llaman "thumb up", cuyo objetivo es seleccionar un tiro tras 3-4 pases. También lo utilizan de una manera más rápida, 1-2 pases, colocando los dos jugadores altos en el poste medio. El sistema parece bastante rígido, sin embargo, en función de la secuencia de los pases, los jugadores tienen bastante libertad técnico/táctica para buscar la mejor opción.

El movimiento a realizar viene determinado por la posición de los tres jugadores exteriores y más concretamente por la elección que tome (1) después de pasar el balón a uno de los postes. En el *diagrama 1*, (1) pasa a (4) y corta sobre el otro poste hacia el fondo pudiendo elegir entre ir al lado del balón o al lado contrario. En el *diagrama 2*, (1) puede pasar a (4) e ir al lado contrario, empujando a (3) al poste bajo del lado balón -opción (a)-, o pasar a (4) y seguir el pase para intentar volver a recibir empujando (2) al poste bajo del lado contrario -opción (b)-. En esta opción se podría eliminar el pase y hacerlo con un dribling, pero casi nunca utilizan esta posibilidad.

Vamos a desarrollar la primera opción que es la más utilizada. En el *diagrama 3*, el poste (5) bloquea para el corte de (3) y luego para (1), que pasa a (4) y corta. A continuación (5) sale a recibir al vértice. En este juego es importante considerar el detalle que los pivots deben ser buenos pasadores y, otro detalle añadido, tener cuidado con el balance defensivo.

En el *diagrama 4*, (4) pasa a (5) y va a bloquear para el corte de (2) interior y sucesivamente de (3) en la parte frontal. En el *diagrama 5*, (5) pasa a (3) y va a bloquear a (2), que puede recibir para un tiro; (3) también puede pasar interior a (4) para que juegue 1c1.



DIAGRAMA 1

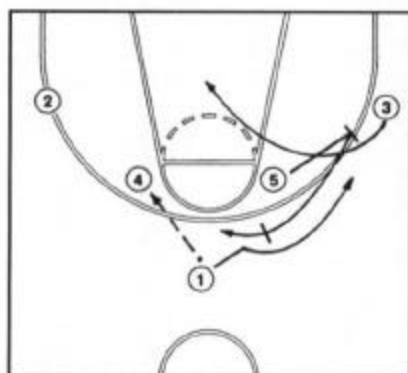


DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5

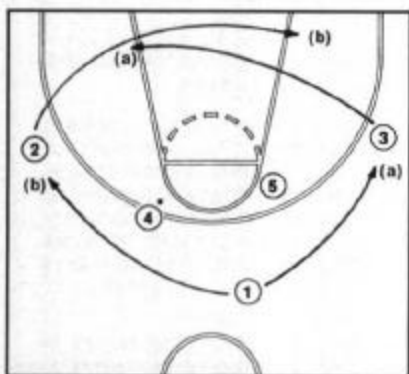


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6

Una variante de esta opción la tenemos cuando, *diagrama 6*, (5) bloquea a (1) que recibe de (4). Éste recibe un bloqueo ciego de (3) y puede recibir, tras el corte interior, de (1). Si no hay nada, (5) juega pick and roll con (1) mientras (4) vuelve a bloquear a (3). (4) puede recibir de (1) y dar el balón dentro a (5) que ha continuado tras el bloqueo, *diagrama 7*. Sobre estos movimientos fijos, hay distintas variante para que, de forma alterna, (4), (3) y (2) puedan jugar 1c1 en el poste medio/bajo.

Otra opción de entrada la tenemos en el *diagrama 8*, con (1) que pasa a (4) y corta al poste bajo tras recibir el bloqueo de (5). La continuación la tenemos cuando, *diagrama 9*, (4) pasa a (2), le va a bloquear y es bloqueado por (3); mientras tanto (5) bloquea a (1) que se abre frontalmente. También se puede dar el pase de (4) a (2) y realizar el bloqueo directo entre (3) y (4), *diagrama 10*; (2) da el balón a (3) que lo puede entrar a (4) o

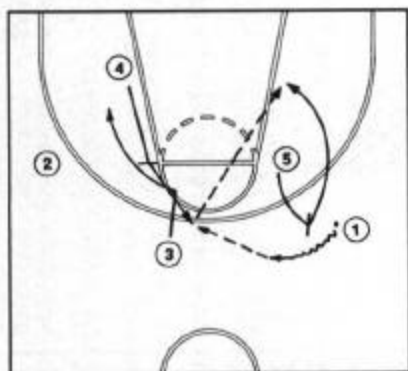
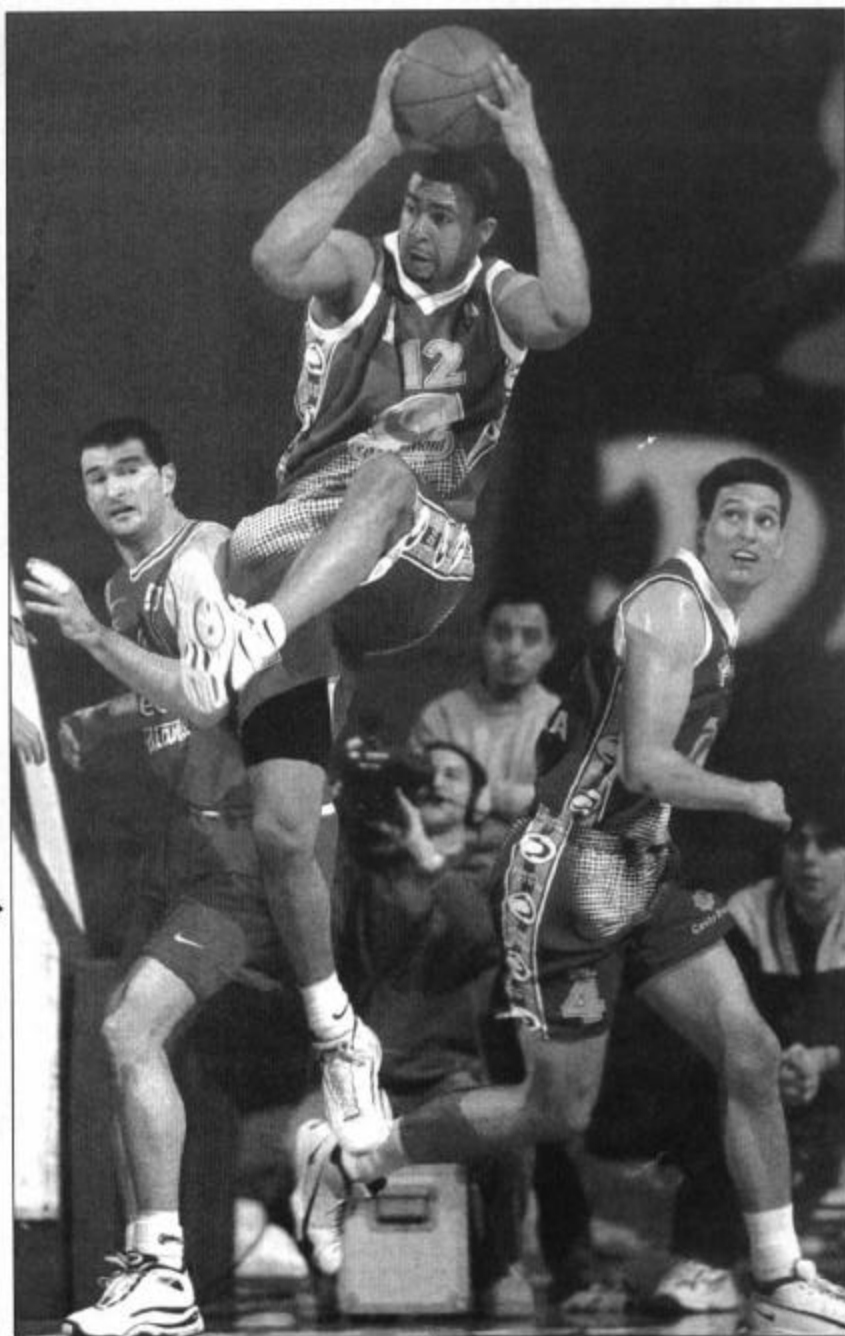


DIAGRAMA 7

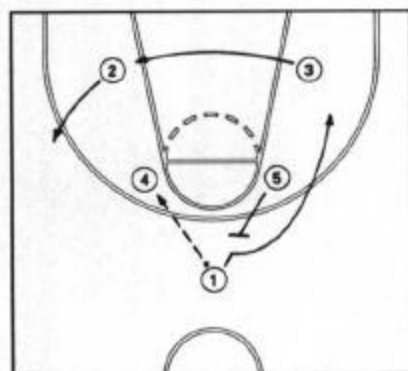


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 10

➡ pasar a (1), que vuelve a ser bloqueado por (5).

Otra interesante opción es cuando, en el movimiento inicial, (1) pasa a (4) y corta al poste bajo, *diagrama 11*, para luego bloquear ciego a (3) que corta, y recibir un doble bloqueo de (4) –que pasa a (2)– y de (5) para un tiro frontal o un 1c1, *diagrama 12*.

Pasemos a las opciones en las que el base (1) pasa y cambia de lado arrastrando a su defensor para crear espacio para el juego de (5) y de (3), *diagrama 13*. (5) puede recibir directamente o ir a bloquear a (3) y ganar la posición dentro. Si recibe (3), puede triangular con (1) para dar el balón dentro a (5), o dar un pase en el juego de 2c2 sin balón entre (2) y (4), *diagrama 14*.

Si utilizamos la opción de pasar y seguir el pase para volver a recibir de (4), *diagrama 15*, (4) puede ver si hay opción de pase tras el bloqueo de (5) a (3), y sino, tras

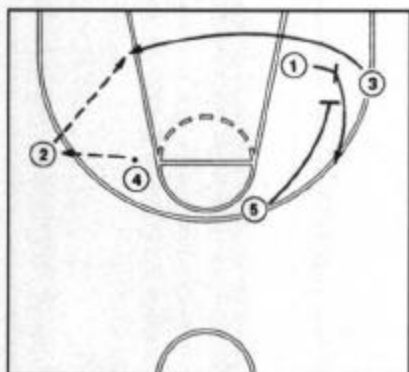
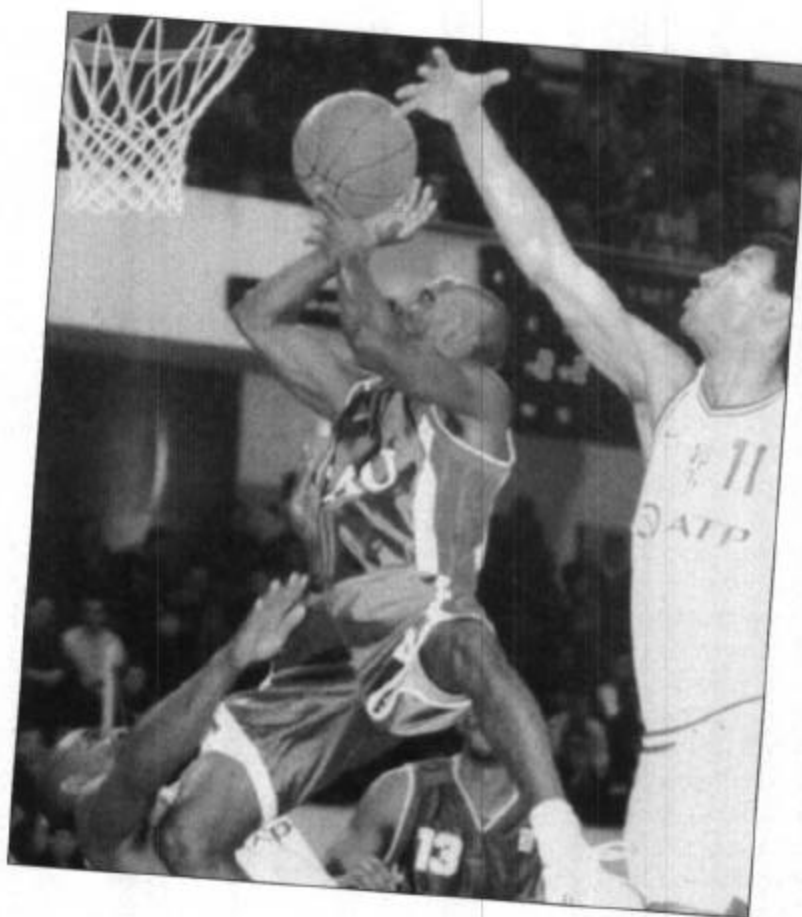


DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 15

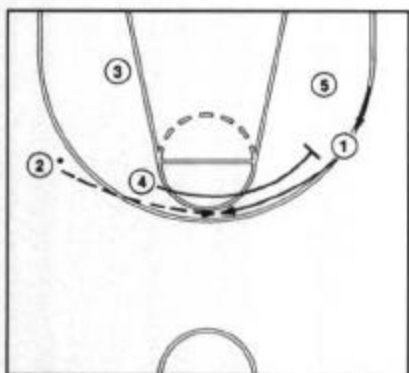


DIAGRAMA 12

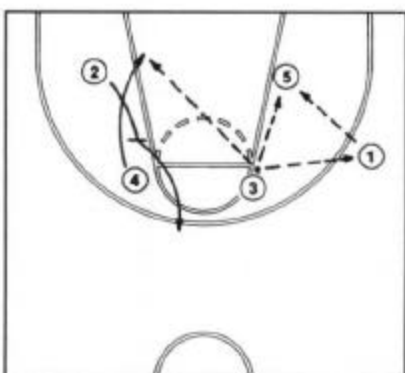


DIAGRAMA 14

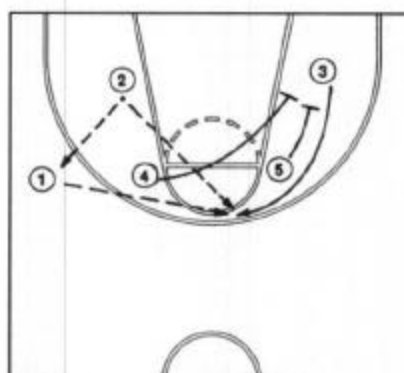


DIAGRAMA 16

dar la bola a (1), recibe el bloqueo de (2) para jugar 1c1 en el poste bajo. También, *diagrama 16*, podemos jugar 1c1 de (2) mientras (5) y (4) realizan un doble bloqueo para (3); así (1) tiene una doble posibilidad de pase para juego interior o tiro exterior.

Si nos dificultan el pase de entrada, *diagrama 17*, (4) bloquea a (2) y recibe de (1) que se va al lateral del lado contrario. (5) también bloquea a (3) que puede reci-

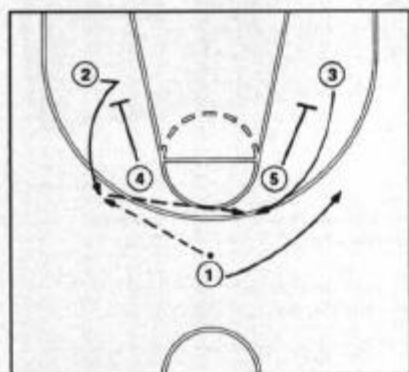


DIAGRAMA 17

bir en el vértice, invirtiéndose así los papeles. Cuando el balón está en (3), *diagrama 18*, éste puede jugar un balón interior para (5) y ser bloqueado por (1), mientras en el lado contrario (4) bloquea a (2) en juego sin balón.

Hay otra alternativa, cuando (1) pasa a (4) y corta por el fondo para salir al mismo lado del balón, *diagrama 19*; el objetivo es buscar un buen ángulo de pase para dar el balón dentro a (2).



DIAGRAMA 20

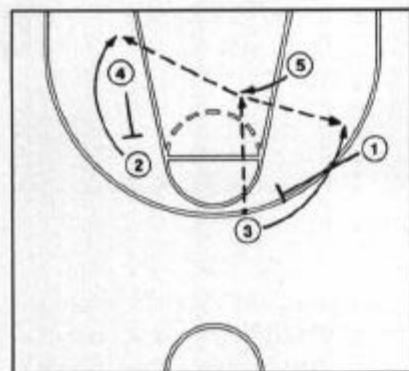


DIAGRAMA 18

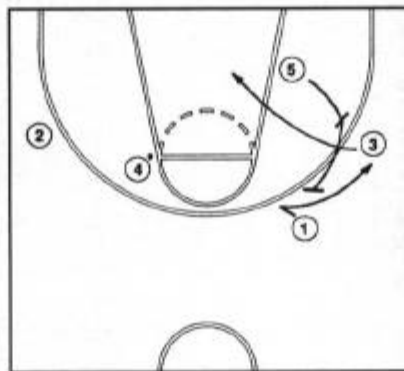


DIAGRAMA 21

Se aprovechan los mismos movimientos para jugarlos en transición. En el *diagrama 20*, la posición de entrada del balón es múltiple buscando situaciones de 1c1 o 2c2. En los *diagramas 21 y 22* tenemos distintas alternativas.

Si se necesita una situación de ventaja en momentos concretos, se utiliza el movimiento del *diagrama 23*, con (1) que pasa a (4) y se va al mismo lado para que (5) bloquee en diagonal a (2), mientras (3) cambia de lado. De esta manera se da la opción a (2), *diagrama 24*, para que juegue 1c1 o para dar el balón interior a (5) con mucho espacio para jugar.

Por encima de detalles tácticos, podemos recordar una idea expresada por el mismo Pitino sobre lo que es importante: *"la adversidad, si tienes carácter, hace aflorar lo mejor de la gente; pero si no tienes carácter, sólo aflora lo peor"*. □

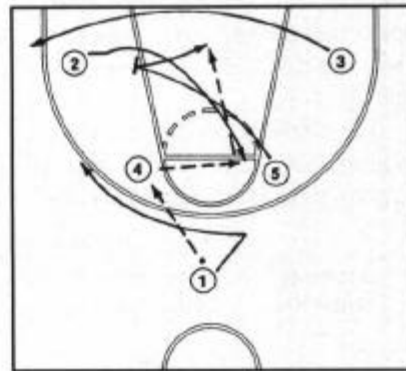


DIAGRAMA 23

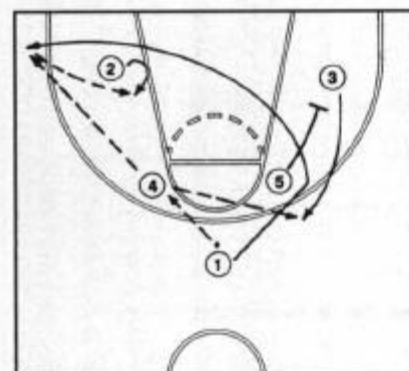


DIAGRAMA 19



DIAGRAMA 22



DIAGRAMA 24

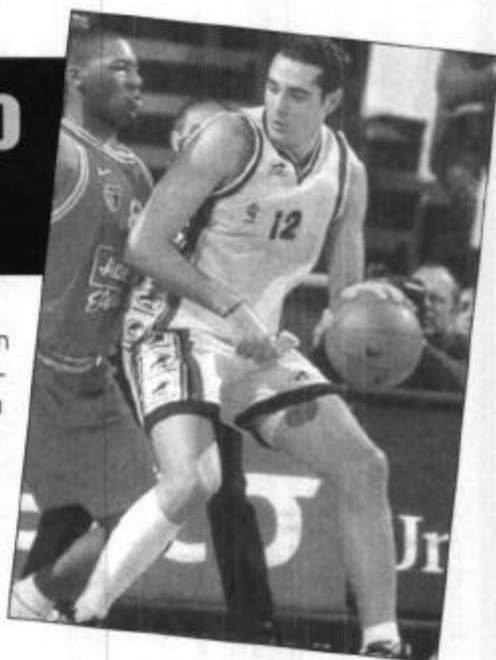
Un modelo comparativo

Por Mario Madejón

Entrenador Ayudante Cáceres C.B.

A punto de terminarse las ligas de la temporada 2000-01, la primera con modificación en el reglamento en la posesión de balón (de 30" a 24"), creemos sea interesante tener un estudio del viejo tiempo de posesión para tener una base comparativa en relación con el nuevo modelo de 24 segundos. Sabíamos que el baloncesto iba a ser más rápido, con más acciones, más actividad, pero lo que no sabíamos con seguridad cuál era la efectividad. Ahora ofrecemos un modelo comparativo para todos aquellos que estén interesados en el tema.

El estudio ha sido realizado basándome en el equipo EBA del club con el que he trabajado como entrenador ayudante.



Para empezar los datos del estudio son: 18 partidos oficiales, competición Liga EBA, y me centré solamente en los ataques estáticos (omití los contraataques, rebotes ofensivos, etc.) y una vez separados ofrecí los siguientes intervalos: estas posesiones iban de 0 a 9 segundos, 10 a 20 segundos y 21 a 30 segundos, anotando las finalizaciones de los ataques del total de 1027 posesiones, **cuadro 1**.

Las primeras conclusiones que podemos sacar de este cuadro es la gran diferencia que hay entre

Tiempos de Ataques	Nº Ataque	Terminación del Ataque	Canasta Si/No
Ataques menos 9 seg.	199	Tiro: 97 Bajo Aro: 27 Pérdida: 54 Falta: 21	22/75 11/16
Ataques entre 10-20 seg.	682	Tiro: 322 Bajo Aro: 127 Pérdida: 130 Falta: 103	121/201 89/38
Ataque más 21 seg.	146	Tiro: 75 Bajo Aro: 22 Pérdida: 39 Falta: 10	12/63 14/8
TOTAL	1027	Tiro: 494 Bajo Aro: 176 Pérdida: 223 Falta: 134	155/339 114/62

▲ CUADRO 2: Datos recogidos en 18 encuentros oficiales.

INTERVALO SEGUNDOS	POSESIONES FINALIZADAS	% del TOTAL
0-9 seg.	199	19,38%
10-20 seg.	682	66,41%
21-30 seg.	146	14,21%
TOTAL	1027	100%

▲ CUADRO 1

10-20 con respecto a los otros dos intervalos, (aunque este intervalo central tenga dos segundos más).

A todas estas posesiones había que darle unas finalizaciones de ataque y lo realice de forma general:

Tiro: Fuera de zona o triples.

Bajo aro: Dentro de zona (bandejas, etc.)

Pérdida: Cualquier acción donde perdiéramos la posesión, falta en ataque, pasos, etc.

Falta: Recibidas con o sin tiros.

Todos los resultados fueron recogidos en el **cuadro 2**.

Si contáramos las canastas conseguidas en cada intervalo, se demuestra que el mayor porcentaje de tiro, y bajo aro, están en el intervalo central de 10 a 20 segundos, como queda reflejado en el siguiente esquema. ➔

Con todos estos datos observamos que nuestro ataque, con un total de 269 canastas conseguidas, se repartían en efectividad, según intervalos, de la siguiente forma: **cuadro 3**.

Ataques menos de 9 segundos		
Tiro:	22/97	22,68%
Bajo Aro:	11/27	40,74%
Ataques entre 10 y 20 segundos		
Tiro:	121/322	37,57%
Bajo Aro:	89/127	70,07%
Ataques más de 21 segundos:		
Tiro:	12/75	16,00%
Bajo Aro:	14/22	63,63%

➡ Otro aspecto positivo era la consecución de faltas recibidas en nuestros ataques estáticos, donde fueron un total de 134, **cuadro 4**.

Conclusiones a estos datos podemos sacar infinitas; lo que está claro es que tanto en canastas como faltas, que serían aspectos positivos en nuestros ataques, va prevaleciendo el intervalo central, entre los 10 y 20 segundos.

¿Buscaremos con los 24 segundos anotar en el intervalo central, 8 a 16 segundos? ¿será la misma efectividad que antes? o ¿nos contagiaremos por la excesiva velocidad y estaremos en el primer intervalo? o ¿puede resultar que nos falte ese tiempo que teníamos de seguridad para lanzar?

INTERVALO SEGUNDOS	CANASTAS CONSEGUIDAS	EFFECTIVIDAD EN %
0-9 seg.	33	12,27%
10-20 seg.	210	78,06%
21-30 seg.	26	9,67%
TOTAL	269	100%

▲ CUADRO 3

La efectividad total de nuestro equipo EBA se fue a 39,24% (26,19% en canastas conseguidas y 13,04% en faltas recibidas) en ataques estático, ¿cómo será con los 24 segundos?.

INTERVALO SEGUNDOS	FALTAS CONSEGUIDAS	EFFECTIVIDAD EN %
0-9 seg.	21	15,67%
10-20 seg.	103	76,86%
21-30 seg.	10	7,47%
TOTAL	134	100%

▲ CUADRO 4

Todo esto nos lleva un dato relevante, el equipo consumió en ataque estático un total de 15.099 segundos, lo que hace una media, en 18 partidos, de 839 segundos aprox. Por otra parte fueron un total de 1027 posesiones en 18 partidos que da una media de 57 posesiones aprox. Y todo esto nos lleva a sacar la conclusión que la

SEGUNDOS	POSESIONES	MEDIA	FINAL	OBSERVACIONES
706	51	12.27	Perdido	Por debajo de la media
649	45	14.42	Perdido	Por debajo de la media
657	46	14.28	Perdido	Por debajo de la media
899	60	14.98	Ganado	
796	53	15.01	Ganado	
807	51	15.82	Perdido	Se pierde por un triple medio campo
987	67	14.73	Perdido	
797	54	14.75	Ganado	
923	63	14.65	Ganado	Marca la media de posesión más baja para ganar.
1023	66	15.52	Perdido	
1056	69	15.30	Perdido	
917	66	13.69	Perdido	Por debajo de la media
909	61	14.90	Perdido	
952	61	15.60	Ganado	
849	56	15.16	Ganado	
781	53	14.74	Ganado	
1029	73	14.09	Perdido	Por debajo de la media

▲ CUADRO 5

15.099 segundos totales en 18 partidos

Media 839 seg.

1027 posesiones totales en 18 partidos

Media 57 pos.

TOTAL MEDIA ATAQUE ESTÁTICO:

14,71 seg/pos

▲ esquema 1



media de ataque estático fue de 14,71 seg./pos., tal como refleja el esquema 1.

Está claro que el tiempo de ataque estático, tanto en segundos como en posesión, cambiará con los 24 segundos, y lógicamente también en la media total.

Otros datos interesantes pueden ser que nuestro equipo cuando ha jugado un partido donde la media de segundos por posesión estaba por encima de 14,65 seg./pos. era la que ha marcado la mínima de todos los partidos que hemos ganado. Para nosotros este tiempo de posesión nos mar-



Podemos observar sobre los datos antes obtenidos en los 3 intervalos las probabilidades de cada finalización de ataque según número del intervalo.

En el intervalo de 0 a 9 segundos, el equipo juega buscando una acción rápida que provoca pérdidas de balón o tiros precipitados sin una efectividad aceptable. Los datos que se observan en el cuadro son relativos al porcentaje obtenido de probabilidad en 199 ataques. Siendo la efectividad en este intervalo de 27,13% (sumando canastas y faltas recibidas), *cuadro 7*.

En el intervalo de 21 a 30 segundos, también el equipo realizaba un juego más parecido al primer intervalo, pero buscando la acción rápida por el tiempo que restaba; aún así ha sido el intervalo donde más se ha buscado el tiro; como se observa en el siguiente cuadro. Además observamos que la efectividad en este intervalo es de 24,64% (sumando canastas y faltas recibidas), *cuadro 8*.

Para finalizar observamos el intervalo que más ataques estáticos se han realizado (10 a 20 segundos), donde observamos que tanto en balones perdidos es inferior (positivo) y en faltas recibidas es superior también a los dos intervalos restantes (positivo). Como también es el mayor porcentaje de efec-

ATAQUES	DEFENSA	CANASTAS CONSEG.	FALTAS RECIBIDAS	TOTAL % EFECTIVIDAD
554	INDIV.	138 (24,90%)	74 (13,35%)	38,26%
183	ZONA	55 (30,05%)	30 (12,56%)	42,62%

▲ CUADRO 6: Solo realizado en 12 partidos.

caba el juego, *cuadro 5*.

Otros datos recogidos en el estudio es que nuestro equipo, con este tiempo de posesión, atacaba mejor contra zonas que contra defensas individuales (esto sólo se han contabilizado 12 partidos), tal como refleja el *cuadro 6*.

INTERVALO SEGUNDOS	BALONES PERDIDOS	TIROS REALIZADOS	FALTAS RECIBIDAS	CANASTAS CONSEGUIDAS
0-9 SEG.	27,14%	62,31%	10,55%	16,58%

100%

▲ CUADRO 7

INTERVALO SEGUNDOS	BALONES PERDIDOS	TIROS REALIZADOS	FALTAS RECIBIDAS	CANASTAS CONSEGUIDAS
21-30 SEG.	26,71%	66,43%	6,84%	17,80%

100%

▲ CUADRO 8

INTERVALO SEGUNDOS	BALONES PERDIDOS	TIROS REALIZADOS	FALTAS RECIBIDAS	CANASTAS CONSEGUIDAS
10-20 SEG.	19,06%	65,83%	15,10%	30,79%

100%

▲ CUADRO 9

tividad en canastas conseguidas, cuadro 9.

En el intervalo de 10 a 20 segundos, nuestro equipo fue cogiendo poco a poco el tiempo de juego, siendo el más productivo en cuando a canastas y faltas, que da una efectividad de 45,89% (sumando canastas y faltas recibidas), cuadro 10.

INTERVALO SEGUNDOS	TOTAL NÚMEROS ATAQUES	PORCENTAJE TOTAL DE ATAQUES	TOTAL Positivo %	TOTAL Negativo %
0 a 9 segundos	199	19,38%	5,25%	14,12%
10-20 segundos	682	66,41%	30,48%	35,93%
21-30 segundos	146	14,21%	3,51%	10,71%
TOTAL	1027	100%	39,24%	60,76%

▲ CUADRO 12

PROBABILIDAD / INTERVALO	CANASTAS CONSEGUIDAS	TIROS FALLADOS	BALONES PERDIDOS	FALTAS RECIBIDAS
0 a 9 segundos	3,21%	8,86%	5,26%	2,04%
10-20 segundos	20,45%	23,27%	12,66%	10,03%
21-30 segundos	2,53%	6,91%	3,80%	0,98%
TOTAL 100%	26,19%	39,04%	21,72%	13,05%

▲ CUADRO 11

Como se observa en este cuadro 10 la efectividad en el intervalo central es superior, ya que el equipo se encuentra más cómodo para sacar algo positivo. Y que el total suma la efectividad del equipo antes citada de 39,24%.

INTERVALO SEGUNDOS	EFFECTIVIDAD SOLO INTERVALO	EFFECTIVIDAD TOTAL DEL ATAQUE (1027)
0-9 seg.	27,14%	5,25%
10-20 seg.	45,89%	30,48%
21-30 seg.	24,64%	3,51%

▲ CUADRO 10

También como último dato, de este cuadro se puede ver la efectividad de cada intervalo en el total (sumando canastas conseguidas y faltas recibidas) de los 1027 ataques estáticos efectuados en los 18 partidos.

Y se demuestra claramente que los porcentajes de efectividad para realizar un buen ataque (sacar algo positivo, canasta ó falta recibida) están reflejados en

estas dos últimas tablas (cuadro 11 y 12). Sólo hay que sacar conclusiones, de las terminaciones de los ataques estáticos, y el total positivo y negativo de la efectividad en cada intervalo.

Ahora habrá que esperar si con los 24 segundos la efectividad aumentará o disminuirá, y ver cual es la media de posesión por ataque estático. □

COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.

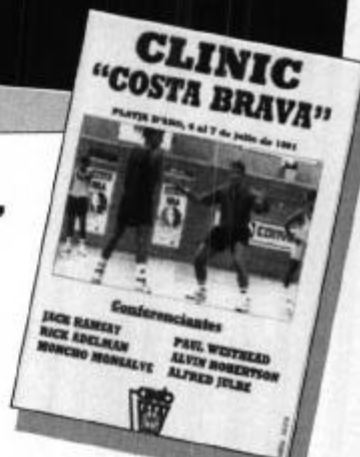


CLINIC "MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes

BOSA MALJKOVIC
SANTO COPPA
JIM LYNAM
ETTORE MESSINA
PEDRO MARTINEZ

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "COSTA BRAVA"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "FINAL FOUR"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC "CENTENARIO DEL BASKET"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

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

COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.

EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS

EN SITUACIONES REALES DE JUEGO



por JAVIER IMBRODA y HUBIE BROWN



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



Presentado por
SAN PETERSON

500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por:
ALESSANDRO DEL FRED

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío

CLINIC INTERNACIONAL

"DEPORTE GALEGO"

Donostia, 7 al 10 de julio de 1993



Conferenciante

CHUCK DALY

PEPE LASO AITO GARCIA RENESES
ALBERTO BUCCI CLIFFORD LUYK



CLINIC INTERNACIONAL "DEPORTE GALEGO"

Conferenciante

CHUCK DALY

PEPE LASO AITO GARCIA RENESES
ALBERTO BUCCI 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



Conferenciante

PAT RILEY

ETTORE MESSINA ANTONIO DIAZ MIGUEL
LOLO SAINZ AITO GARCIA RENESES



CLINIC INTERNACIONAL "V CENTENARIO-ISLA DE TENERIFE"

Conferenciante

PAT RILEY

ETTORE MESSINA ANTONIO DIAZ MIGUEL
LOLO SAINZ AITO GARCIA RENESES

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

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

Clínic de Ibiza

El Consell Insular d'Eivissa y Formentera organizó, en colaboración con la Aeeb, el tradicional Clínic para entrenadores los pasados días 13 y 14 de enero. Ante la presencia de 75 entrenadores, y contando con la asistencia en el acto augural de la Presidenta del Consell Doña Pilar Costa y del Presidente de la Aeeb Don Anton Comas, se ofrecieron distintas charlas a cargo de Xavi Rodríguez, Ricard Casas y Moncho Monsalve.

Rodríguez, del staff técnico del Minorisa Manresa, habló sobre "Metodología del entrenamiento" y "Fundamentos tácticos". Ricard Casas, actual entrenador del Tarragona, equipo líder de la LEB-2, disertó sobre "El trabajo en la etapa de formación", mientras Moncho Monsalve se explayó sobre: "Técnica individual".

VIII CLÍNICA "CIUTAT DE LLEIDA"



El pasado 10 de marzo la "Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol", con la colaboración de la Aeeb, organizó la octava edición del clínic "Ciutat de Lleida" contándose con la asistencia de cerca de 100 entrenadores. En el acto inaugural estuvieron presentes el Presidente de la Asociación Catalana y el de la Española, Sres. José Lluís Cortés y Anton Comas, respectivamente.

Las conferencias estuvieron a cargo de Edu Torres, entrenador del Caprabo Lleida, y Moncho Monsalve, que hablaron respectivamente de "Adaptación del jugador a la transición defensiva" y "Adaptación del jugador a la transición ofensiva". Además, como acto complementario, ambos entrenadores estuvieron presentes en la comida coloquio donde todos los asistentes pudieron cumplimentar todas sus inquietudes a través de múltiples preguntas. □

SEMINARIO "COPA DEL REY 2001"

El pasado 17 de marzo, dentro de los actos complementarios a la disputa de la Copa del Rey 2001, celebrada en Málaga, se llevó a cabo un Seminario dedicado al "Entrenador profesional del Siglo XXI", bajo la organización de la AEEB y el patrocinio de "Don Piso", "Baden" y "El Corte Inglés". En la inauguración estuvieron presentes el Presidente de la FEB, Sr. Segura de Luna, el Presidente de la ACB, Sr. Eduardo Portela, y el Presidente de nuestra



▲ La mesa presidencial con los conferenciantes.

Asociación, Sr. Anton Comas. Asistieron 60 personas para escuchar las ponencias de Salvador Alemany (Presidente de la sección de baloncesto del F.C. Barcelona) que habló

de "La situación del entrenador en la estructura del club"; Jaime Andreu (Jefe de Deportes de la Comisión Europea), "El entrenador en el entorno internacional"; Antonio



García Montes (Asesor Jurídico de la Aeeb), "Relación entrenador/general manager"; Javier Imbroda (Entrenador del Caja San Fernando), "Aspectos técnicos individuales"; y Moncho Monsalve (Entrenador ACB), "Aspectos técnicos colectivos". □

Un entrenador que no rehuye las situaciones extremas

Ángel Navarro, un fanático del aprendizaje



Por Rafael W. González

(Periodista)

Ángel Navarro lleva las riendas del Abencosa Ferrol desde el pasado noviembre. Está tratando de enderezar un rumbo que iba hacia el naufragio. Si lo consigue o no es cuestión de resultados. Ángel se ha creado fama de ser entrenador-salvador y eso le ha llevado a

situaciones extremas a lo largo de su carrera.

Pero al margen de eso, Ángel Navarro es un fanático del aprendizaje y de la enseñanza. Un técnico que a sus 46 años sigue acudiendo a los clinics como alumno para aprender y luego poder enseñar.



Angel, valenciano, pasó de la cancha como jugador a técnico sin tiempo para la transición. De eso hace ya catorce años: "Yo jugaba en Manresa, en 1987. Estaba en ese punto en el que estás cansado por las lesiones pero quieres seguir jugando. Me llamaron de Orense, que militaba en Primera B y acepté. A los cuatro meses de estar jugando allí, me sorprendieron ofreciéndome la dirección del equipo. Yo había sacado el título de entrenador dos años antes en una promoción en la que estaban Alfred Julbe, Pedro Martínez, José María Oleart, Edu Torres y otros muchos. Me había sacado el curso por correspondencia, con muy buenos libros, pero la verdad es que lo hice sin pensar en ser entrenador. La única experiencia que tenía era de cuando siendo jugador del Barcelona juvenil dirigí a un equipo de chicas, y durante el Mundial de España '86 se

organizó paralelamente el Mundialet, y estuve como asistente del equipo del Valles.

Así que acepté dirigir al Orense, simultaneando el puesto como jugador, y al final de temporada si la experiencia era buena para ambas partes, me dedicaría al equipo como técnico exclusivamente. Lo primero que descubrí es que como jugador dormía muy bien y como entrenador ya no lo hacía. Tenía que pensar en los jugadores, en los sistemas, en libros, en por qué se fallan los tiros, en preparar el entrenamiento. Conservo,

“

Lo primero que descubrí es que como jugador dormía muy bien y como entrenador ya no lo hacía.

”

desde el primer día, todos los entrenamientos que he dirigido hasta hoy. Y hay muchas veces que los problemas que surgen suelen repetirse y sé dónde puedo encontrar soluciones".

En Orense, ese año, salvó al equipo del descenso en el playoff y la temporada siguiente jugó otro playoff, pero de ascenso con los gallegos a la ACB. Se lo ganaron al Cajamadrid, con dos prórrogas en el último partido. Y en ACB siguió dos años enteros más, con otro playoff de descenso salvado, pero en la temporada 91-92, en la jornada 36 fue apartado del cargo. "En la quinta temporada me cortaron a final de año. En la campaña 92-93 comencé en el Gandía, hasta que fui sustituido, y luego me incorporé al Argal Huesca, con quien salvé otro playoff de descenso, pero no me renovaron aún no sé por qué. Era un club extraordinario en el que se hacía todo con coherencia. Me

llamaron un año después, para suplir a Gavaldá, pero descendimos de categoría".

Tras un año sin dirigir, a mediados de la temporada 96-97 regresa al Xacobeo Ourense, donde acaba la campaña e inicia la siguiente, pero de nuevo cesa en plena campaña.

Desde entonces no había vuelto a sentarse en un banquillo, hasta que el 18 de noviembre de 2000 es fichado para tratar de salvar al Abeconsa Ferrol, cosa en la que está en estos momentos.

"Todo esto -nos cuenta- son historias enriquecedoras que hoy me dan confianza para tomar decisiones. Eso te hace pensar que todo ha pasado varias veces y viene bien para cuando estás en equipos con mucha ilusión pero con poca infraestructura".

Angel, sobre la estructura de los clubes, opina que "es fundamental el apoyo del club, no para conservar el trabajo sino para ganar los partidos. Que un presidente te apoye es vital, aunque tengas discrepancias con él, que no trasciendan, que las decisiones que se adopten sean del club. Eso produce en los jugadores que no encontrarán excusas para jugar, porque cuando no se gana todos tiran balones fuera y todo son excusas. Así están obligados por sus sueldos y rol a dar la cara. Un entrenador se siente así sólido, respaldado, algo fundamental para trabajar bien".

“

Que un Presidente te apoye es vital. Un entrenador se siente así sólido, respaldado, algo fundamental para trabajar bien.

”



“

Si estás disputando un playoff por la permanencia y haces algo técnicamente bueno, sólo ganas la eliminatoria, pero si haces eso mismo en una final y la ganas, eres un genio.

”

Durante el largo período en que estuvo alejado de los banquillos Angel Navarro no perdió el tiempo: "Me dediqué a dar clínicas. Tuve suerte porque la Asociación Mundial de Entrenadores me mandó a Lima en sustitución de Pedro Martínez. Desde entonces siempre he estado dando clínicas, especialmente por Centroamérica, Nicaragua, Honduras, Dominicana, Salvador, Uruguay, Brasil... Para preparar un viaje como éste había que estar trabajando tres meses porque no sabes qué te vas a encontrar y la gente te pide que les den cosas y debes acertar. Pero han sido trabajos muy aprovechados por mí, gracias a la respuesta que he tenido. Te curtes de expe-

riencias muy dispares, por ejemplo, en Nicaragua dispuse para el clínic de dos niñas de 14 años, dos aros sin redes y dos balones que el Gobierno nos había cedido, y los alumnos eran seis entrenadores. Y eso fue tras llegar 48 antes de Honduras, donde dispusimos de un pabellón cubierto, de prácticamente la selección nacional y ante 200 entrenadores. También he trabajado para la Asociación Europea de Entrenadores impartiendo Clínicas en Polonia y Turquía".

Navarro es consciente que trabajar en categorías inferiores es más difícil que hacerlo en la ACB. "La diferencia está en la repercusión en los medios de comunicación. Te dedicas más al equipo con menos repercusión social. Pero eso también ocurre en la ACB: si estás disputando un playoff por la permanencia y haces algo técnicamente bueno, sólo ganas la eliminatoria, pero si haces eso mismo en una final y la ganas, eres un genio".

—¿Qué nivel hay en la LEB?

—Muy bueno. Hay muy buenos jugadores y buenos entrenadores, los clubes han mejorado, el arbitraje también... es una competición con mucho atractivo, con vida propia. Y la LEB 2 es bastante parecida. La prueba de que es así, es que equipos como el Proaguas de Alicante y el Ourense se han instalado en la ACB con muchos jugadores de la LEB y no desentonan.

—¿Cuál es su opinión sobre la polémica de los extranjeros?

“

En la LEB hay muy buenos jugadores y buenos entrenadores. Es una competición con mucho atractivo.

”

—Estoy completamente a favor de la libre circulación. Vamos a un mundo plural y sin fronteras, con la misma moneda. Son conceptos que dentro de unos años desaparecerán.

—¿En qué le afecta a un buen jugador español la llegada de los extranjeros?

—En nada. Van a seguir jugando lo mismo. Y los que no lo hagan podrán ir al extranjero. La selección no se va a resentir.

—¿Y los técnicos extranjeros?

—Más de los que vienen no podrán venir. Pero al igual que los jugadores,



“

Personalmente no comparto la teoría de responsabilizar a los jugadores de las derrotas. Todos hacemos las cosas bien o mal.

”

es un tema global. Nuestros hijos no distinguirán las fronteras como las conocemos hoy. Es un proceso largo que va a ocurrir.

—¿Cuál es el nivel de los entrenadores españoles?

—Muy alto. De la escuela de Italia y Francia. Muy organizados, muy enriquecidos. Diferente a la escuela yugoslava, que es más táctica, con más influencia sobre cosas al margen del propio equipo. Personalmente no comparto la teoría de responsabilizar a los jugadores de las derrotas. Eso de 'mis jugadores no han estado preparados' es algo que no entiendo. Prefiero hablar en plural que utilizar el yo. Todos



hacemos las cosas bien o mal. No comparto eso de que los jugadores son los responsables. Y más cuando estás viendo que un partido se lo está ganando un entrenador al otro con cambio de defensas y el contrario no reacciona. Y luego dice que han sido los jugadores los que han fallado.

“

Los clínicos de la Aeeb son esenciales. Yo sigo yendo a los clínicos para recordar cosas.

”

—¿Cómo valora los clínicos de la AEEB?

—Esenciales. Cada día se centran más en temas concretos. Un entrenador que empieza ve primero el tema globalmente y luego los detalles, que aporta la experiencia del entrenador. Yo sigo yendo a los clínicos para recordar cosas. Cuando te pones a hacer tu trabajo y preparas un partido, una idea, una distribución de roles, no sabes de dónde han salido esas cosas, que es la suma de estas informaciones acumuladas. Cada día pasa algo que te hace cambiar una línea demasiado recta o enderezarla. Los clínicos te dan esas explicaciones. El trabajo de la A.E.E.B. es excelente para todos los entrenadores. □

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 elasticidad.
3. Cubierta de precisión de nylon.
4. 2 cámaras de butyl.



ZONA G

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

LEXUM®

La piel exclusiva Horween® de 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. Montañu, 60 - 08394 Sant Vicenç de Montalt (Barcelona)
tel. 937910011 - fax 937912250
e-mail: montalt@assentel.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