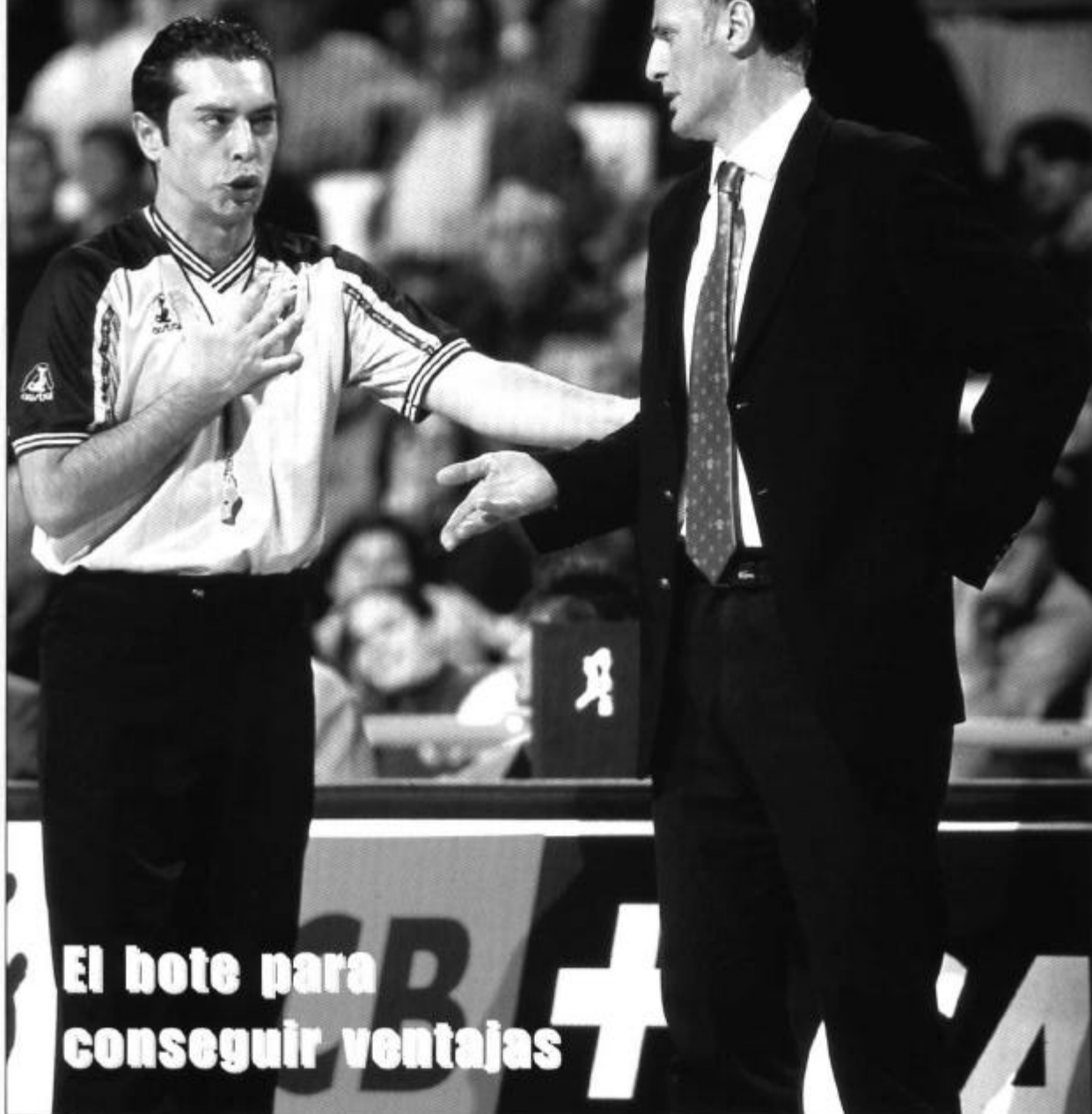


**El rebote
ofensivo**

**Dusko Ivanovic,
un adicto
al trabajo**



**El bote para
conseguir ventajas**



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO



Barcelona Plaza Hotel

Plaza España, 6-8

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



CENTRAL DE RESERVAS: 900/30 10 78

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

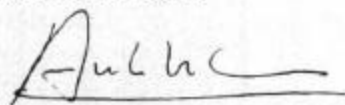
La influencia del entrenador

La mayoría de los entrenadores trabajamos con jugadores jóvenes, es decir, niños y adolescentes. Estos jugadores están en una etapa delicada de su desarrollo como personas. Todavía no son adultos, aunque muchos de ellos por su estatura y otros atributos físicos puedan parecerlo. Son jóvenes que aún deben madurar, y la influencia del entrenador puede ser decisiva en este proceso. El entrenador de baloncesto pasa muchas horas con sus jóvenes jugadores y para éstos, en principio, es una persona importante a la que escuchan con interés y, en muchos casos, imitan su comportamiento. Los mensajes del entrenador y su ejemplo diario pueden ser muy impactantes para los chicos y chicas que están a su cargo. Y por ello, el entrenador de jugadores jóvenes debe asumir que tiene una responsabilidad que se extiende mas allá de la simple transmisión de conocimientos técnicos. No basta con dar instrucciones o corregir aspectos relacionados con la técnica o la táctica del baloncesto, y por tanto es insuficiente tener conocimientos sobre baloncesto para ser un buen entrenador. El entrenador debe aceptar el papel de educador y comprometerse a realizarlo con eficacia. No es lo mismo organizar, hacer o decir las cosas de una manera que de otra. Una actuación incorrecta puede hacer daño a los jóvenes, mientras que una actuación apropiada puede ayudarles a formarse como deportistas y personas.

El entrenador de jugadores jóvenes debe preocuparse de su propia formación para ser capaz de actuar con la mayor eficacia. No debe conformarse con lo que ya sabe, con hacer las cosas como hasta ahora, con cumplir con el mínimo esfuerzo. Por el contrario, debe ser ambicioso y exigente consigo mismo, ampliando sus conocimientos por todas las vías posibles: libros, revista CLINIC, cursos, clinics, observación de otros entrenadores, autoobservación y reflexión crítica sobre su propio comportamiento, etc. En esta línea, la Asociación Española de Entrenadores, cumpliendo con uno de sus principales cometidos, seguirá contribuyendo con sus publicaciones y sus actividades a que los entrenadores puedan formarse lo mejor posible.

Además, el periodo de verano, justo entre dos temporadas, es el momento idóneo para reflexionar y hacer buenos propósitos. Mi deseo es que en la temporada que comenzará en septiembre, todos los entrenadores, pero sobre todo los que estemos con los más jóvenes, seamos un buen ejemplo de comportamiento que puedan imitar nuestros jugadores para ser mejores personas,

Recibid un cordial saludo.



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

Preparación física en el baloncesto femenino en la alta competición (y II)
C. MATEOS y R. SÁNCHEZ Pág. 4

El entrenador en la iniciación al baloncesto
FCO. JAVIER JIMÉNEZ Pág. 10

El bote para conseguir ventajas
ALBERTO MARTÍN Pág. 14

El contraataque
PEDRO MARTÍNEZ Pág. 16

Juego de pases y bloqueos
FCO. JAVIER AGUILAR Pág. 20

Recuperación fisiológica durante los tiempos muertos
NIEVES ARJONILLA Pág. 22

Clínica Internacional Isla de Tenerife Pág. 26

Entrenadores que han hecho historia en el Real Madrid Pág. 28

Conceptos de ataque contra zona press
DIEGO TOBALINA Pág. 30

El rebote ofensivo
SALVADOR MALDONADO Pág. 35

Actividades AEEB Pág. 42

Entrevista con Dusko Ivanovic
JOSÉ M. FERNÁNDEZ Pág. 48

**VISITA NUESTRA
NUEVA PÁG. WEB**
www.aeeb.es

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton M. Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Coordinación técnica
Franco Pinotti

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

Han colaborado en este número

Covadonga Mateos; Rosi Sánchez; Fco. Javier Jiménez; Alberto Martín; Pedro Martínez; Fco. Javier Aguilar; Nieves Arjonilla; Diego Tobalina; Salvador Maldonado; José M. Fernández

A.E.E.B.
Redacción y Publicidad: Jorge Juan, 82
28009 MADRID
Teléfonos 91 575 35 65 - 91 575 21 81
Fax 91 577 50 73. E-mail: 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 (y II)

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

LA PLANIFICACIÓN

Para Vélez (1991), la planificación implica una formulación a grandes rasgos de la estructura del proceso de entrenamiento para el logro de los objetivos parciales que han de conducirnos al objetivo final. La planificación de un deportista depende de:

- Las exigencias específicas de la especialidad deportiva (condicionales, técnicas y psicológicas);

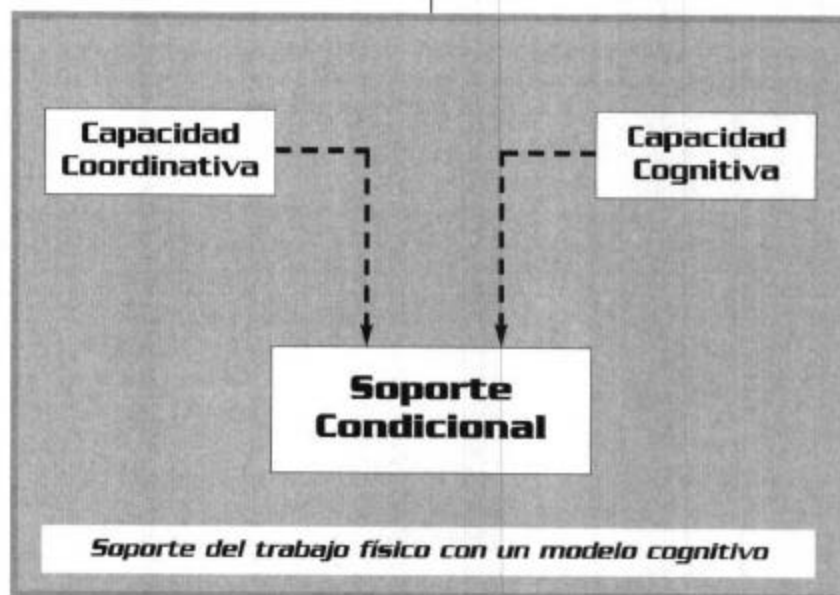
- El calendario competitivo y de la estrategia con respecto a éste.

Planificar, grosso modo, es organizar el entrenamiento de tal forma que se vaya incrementando el rendimiento a lo largo de la vida deportiva y obtener los mejores resultados en las competiciones más importantes.

La periodización es la forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado, a través de períodos lógicos que comprenden las regulaciones del desarrollo de la preparación del deportista (Forteza y Ranzola, 1988). Sabemos que la estructura del entrenamiento se organiza en forma de ciclos, la carga se alterna y se modifica en ciclos periódicos. Todo ello obedece a que el organismo del deportista no es capaz de conservar la forma deportiva por limitaciones biológicas durante largos períodos de tiempo y esto es lo que acontece y demanda la temporada de competiciones en el baloncesto. La curva de efectividad de un equipo en función del tiempo de la competición es una curva con picos y sus valles. Hoy, en cambio, debido a que todos o la gran mayo-



ría de los equipos están reforzados, ningún partido es menos importante que otro. Por lo tanto, se produce aquí una incógnita a despejar de cómo lograr mantener durante más tiempo y semana a semana la forma. Lorenzo Calvo propone diseñar una microestructuración de las cargas donde habrá pocas modificaciones a lo largo de la temporada. Además la carga va a estar supeditada a la estructura condicional, coordinativa y cognitivo del proceso de entrenamiento (Seirul-lo, tomado de Manso, 1996):



Para ello, hay que estudiar y analizar la plantilla que tenemos, el calendario, el número de competiciones a disputar, los sistemas de competición, los recursos del entorno a disposición del equipo y conocer cuales serán para nuestro equipo los momentos críticos de la curva. De esta forma la curva de intensidad y volumen irá fluctuando para hacer coincidir el estado de gracia ante aquellos partidos de mayor trascendencia.

Además, se da la circunstancia especial de la Liga ACB que con su propio ritmo de la competición, arrastra a entrar en una dinámica de "programación de partido a partido".

La periodización de la temporada en el baloncesto se ajusta a las siguientes fases:

PRETEMPORADA

▼ ¿PARA QUÉ?

El objetivo consiste en adquirir un buen nivel de adaptación al entrenamiento por parte del deportista y del equipo de cara a la temporada, mejorar las posibilidades funcionales y aumentar los niveles individuales máximos que cada uno haya acumulado por el bagaje y experiencia previa.

▼ ¿QUÉ?

Los contenidos a trabajar responderán a las necesidades individuales: la resistencia orgánica, flexibilidad, fuerza-máxima, fuerza-resistencia, coordinación, equilibrio y agilidad y finalizar esta fase haciendo mayor hincapié en la resistencia específica, fuerza rápida y explosiva y velocidad.

▼ ¿CÓMO?

El método consiste en trabajar con cargas más específicas en función de la madurez de la jugadora y acortando este periodo para los más veteranas entre 6-9 semanas. El volumen es alto y la duración de esta fase oscila entre 6-9 semanas.

▼ ¿CUÁNDO?

Constituye el periodo previo a la fase competitiva Agosto-Septiembre

La pretemporada se traduce en tres subperiodos:

● A) PRIMER PERÍODO

✓ Objetivo:

Preparar al organismo para una adaptación de los sistemas muscular, cardiovascular y respiratorio.

✓ Contenido:

- Resistencia aeróbica
- Fuerza máxima (relativa)
- Flexibilidad

✓ Otras características:

- Testar para conocer los niveles de partida
- Control de peso
- 3-4 días de duración

● B) SEGUNDO PERÍODO

✓ Objetivo:

1) Ser consciente de las intenciones, métodos y estrategias que pretende el equipo.

2) Adquirir / recuperar los patrones de la motricidad específica.

3) Procurar el nivel físico-específico que requiere este deporte.

4) "Llenar los depósitos" biológicos para asegurarnos soportar el resto de la temporada en las mejores condiciones posibles.

✓ Contenidos:

- Resistencia aeróbica
- Resistencia a la fuerza
- Flexibilidad
- Resistencia anaeróbica (Capacidad láctica)

✓ Otras características:

■ Predominio del volumen sobre la intensidad

■ Prioriza el trabajo de los medios básicos sobre los específicos, especialmente dirigido a los miembros inferiores.

■ Con respecto al trabajo de resistencia, los ejercicios son de intensidad variable (medio-alta y alta), intervalos de corta duración y con pausas cortas. Siempre en función del tiempo mejor que con distancias.

■ Asimismo los ejercicios propios del juego son los más específicos para la mejora de la resistencia.

■ La duración es de 4-5 semanas o microciclos.

● C) TERCER PERÍODO

✓ Objetivo:

1) Transferir las adaptaciones individuales adquiridas a las necesidades de la competición.

2) Adquirir el nivel de juego del equipo equilibrando el trabajo físico a lo que va a suponer el mismo en el siguiente periodo. Las dos últimas semanas suponen un momento crítico que es necesario preparar de tal forma que las jugadoras no sientan el paso al ciclo competitivo sino que pretendemos que sea un cambio basado en el principio de sustitución gradual de un medio por otro.

✓ Contenidos:

- Resistencia anaeróbica, hincapié en la potencia láctica
- Resistencia a la fuerza explosiva
- Flexibilidad
- Fuerza rápida

✓ Otras características:

■ Los ejercicios deben buscar explosividad y la transferencia del trabajo que se realice. Por ejemplo, al final de cada ejercicio de carrera ir en progresión y acabando los últimos metros a tope, o cambios de ritmo, las últimas repeticiones en la musculación más rápida, etc.

■ Realizar las tareas, cargas, elementos tácticos que se van a utilizar en el siguiente periodo.

■ Disminución del volumen de trabajo y de las cargas básicas en beneficio de las cargas específicas

■ Los test de campo y los enfrentamientos amistosos con equipos de menor nivel o similar sirven para afinar su preparación, estimularse y valorar el trabajo realizado. De esta manera estamos a tiempo de modificar algún aspecto si fuera preciso. Lo ideal es competir tres, cuatro veces en estas condiciones "manipuladas" e incluso desde el final del segundo subperiodo de la pretemporada.

■ La duración es de 2-3 semanas;

TEMPORADA O COMPETITIVO

✓ Objetivos:

1) Estabilizar las adaptaciones conseguidas: cualidades y parámetros fisiológicos.

2) Conseguir el máximo rendimiento en la competición.

3) Ayudar a las jugadoras a recuperar lo antes posible de cara a los siguientes encuentros.

4. Tener ganas de competir.

✓ Contenidos:

- Resistencia anaeróbica (capacidad y potencia láctica)

- Fuerza explosiva-elástica

- Fuerza rápida

- Velocidad

- Flexibilidad

- Potencia aeróbica en momentos de mucha carga

✓ Otras características:

- Ante competiciones relevantes, el volumen total y la duración de las sesiones debe decrecer con el fin de que el equipo llegue en plena facultades físicas y tenga ganas de competir.

- Las jugadoras que participan menos en la competición deberían aumentar el trabajo físico para evitar que el equipo se vea afectado y aquellas jugadoras que, por el contrario, juegan más tiempo y evidencien síntomas de fatiga o stress deberían disfrutar de alguna jornada de descanso.

- Especificidad en el trabajo Las cargas son específicas y de corta duración. La mayor parte del volumen lo ocupa el descanso pre y post competición. No olvidemos que el resultado de la preparación es el fruto de las relaciones y alternancia entre el trabajo y el reposo.

- El Volumen total se reduce a

medida que la temporada avanza, ya que la mayor parte del tiempo se destina a los aspectos técnico-tácticos y a las competiciones.

- La intensidad será relativamente alta.



- Los elementos de toma de decisión deberemos incluirlos en las mismas tareas condicionales y/ o coordinativas que propongamos.

- La duración es desde Octubre hasta Mayo aproximadamente.

TRANSICIÓN

✓ Objetivos:

1) Regenerar tanto física como psíquicamente a las jugadoras.

2) Recuperar las lesiones crónicas.

3) Disfrutar de unos días de descanso,

4) Fortalecer aquellas zonas más débiles o propensas a lesionarse con

programas individualizados de musculación

5) Trabajar aquella destreza o aspectos más deficientes en jugadoras con problemas de motricidad y / o de mejora de aspectos técnicos.

6) Prevenir la pérdida total de las cualidades físicas.

7) Evitar ganancia de peso.

✓ Contenidos:

Práctica de otros deportes de equipo u otro tipo de tareas que no pueden realizarse normalmente, como la natación, jogging, bicicleta, etc. o cualquier actividad no habitual que obligue a cambiar del entorno, si bien deberían presentar una demanda cardiopulmonar significativa.

✓ Otras características:

- No parar totalmente la actividad: es suficiente 2 veces por semana, si la intensidad es alta ya que el éxito del periodo preparatorio lo da la calidad de la etapa transitoria.

✓ Duración:

30-45 días que se puede subdividir de la siguiente forma:

a) Fase de recuperación de la competición

b) Fase de aprendizajes y adaptaciones individuales

c) Fase de descanso activo

Consideramos muy válida esta propuesta de Lorenzo Calvo, aunque en la realidad esta fragmentación de la posttemporada es muy utópica, ya que muchos contenidos se solapan y nos encontramos con jugadoras que son seleccionadas para encuentros sub-21, concentraciones con el equipo nacional, campeonatos junior, otras convocatorias, etc.

REFLEXIONES

Todo cambio necesita de un proceso de adaptación y de asimilación por parte de jugadores/as, entrenadores, árbitros y aficionados, en general.

El motor que conlleva un cambio en las reglas del baloncesto es siempre perseguir un juego más dinámico, más rápido que tiña de espectacularidad a este deporte y por tanto, en mayor beneficio de los espectadores. ¿Lo hemos conseguido en el mundo del baloncesto femenino, que es precisamente donde más captación de público hace falta para llenar la cancha o existen otros factores que están incidiendo en el estancamiento del baloncesto femenino?

Personalmente, creemos que se olvidan de las protagonistas, las mujeres que juegan al baloncesto, ya que están jugando en condiciones inferiores o inadaptadas a su potencial natural. Las modificaciones técnicas deberían ir encaminadas a solventar y dar alternativas a este handicap. ¿Por qué no se disminuye la altura del aro?, ¿Es sólo un problema de equipamiento lo que va a condicionar la evolución del baloncesto femenino?, o ¿al menos se disminuye el diámetro del balón?. Esto ya se logró en EEUU para la WNBA. Mi propia y corta experiencia con el baloncesto femenino, me hizo pensar mucho cuando oía a las chicas del equipo decir "pero ¿para que voy a saltar o a entrenar más capacidad de salto si no voy a lograr machacar el aro? Y

por otro lado Domingo tenía una obsesión "quiero que salten". Evidentemente, el ganar unos centímetros, no les motivaba, en absoluto, porque el aro seguía estando igual de alto. Es la ley del todo o nada, es decir, o llegas al aro o lo mucho que has entrenado no se refleja. En el mundo del atletismo, las pruebas según las distintas categorías están diversificadas para cada una de ellas, según la edad de los partici-

de que el reglamento determine estas reglas, es algo hasta lógico e incuestionable. Se determina el criterio según el sexo y en función de las categorías, no según la tipología de unos pocos. No obstante, también podemos nombrar ejemplos de otros deportes colectivos que han adaptado la altura de la red en voleibol y el diámetro del balón en balonmano para la categoría de las mujeres. Estas son algunas reflexiones que nos hacemos para a continuación

enumerar las conclusiones a las que hemos llegado:

1) Es necesario utilizar las vías de comunicación entre los profesionales de las distintas áreas implicadas en el rendimiento deportivo, incluyendo a las propias deportistas como principales protagonistas de este proceso.

2) Pensamos que sería oportuno cambiar la mentalidad de "carga pesada" que con respecto al trabajo físico poseen la mayoría de las jugadoras. Para ello y para que estén motivadas por esta actividad o contenido, apostamos por dedicar más tiempo de especificidad al trabajo físico en la cancha. Es decir, utilizar el propio juego como elemento de trabajo.

4) Apostamos por un cambio de mentalidad muy grande, que conllevaría grandes mejoras tan básicas como necesarias: cuidar la alimentación para evitar el sobrepeso y reducir el porcentaje graso de las jugadoras. No olvidemos que muchas de ellas son propensas al sobrepeso, incluso jugadoras que participan con la selección absoluta. Pero además, creemos que existe tanta igualdad en la competi-



pantes y sus posibilidades psicofísicas. Por ejemplo, en todas las categorías de las carreras de vallas, además de variar en cuanto a la distancia, cambia en cuanto a la altura de los obstáculos. En cuanto a los artefactos de las pruebas de lanzamiento, se utilizan los mismos para hombres y mujeres, excepto que se adapta el peso de los instrumentos a las mujeres, que será inferior. El hecho

ción que va a triunfar el que haga algo distinto al rival. Aquí hacemos referencia a todos los cuidados paralelos que están encaminados a evitar el estancamiento de la tarea y poner a la jugadora en disposición de recibir la siguiente sesión huyendo de la acumulación de cansancio que lleva a la sobrecarga y ésta a la fatiga.

5) El mayor cambio a nivel físico es en concreto nada que no sepamos, sólo que todavía está por hacer: trabajar con nuestras jugadoras como si fueran verdaderas atletas en el sentido más amplio de la palabra, conseguir jugadoras polivalentes, que ataquen y que defiendan y además en distintas posiciones, que corran, que salten y que encesten, si no el trabajo no ha servido para nada.

No olvidemos que han llegado del baloncesto americano al atletismo, atletas de gran categoría como fuera

el recordman mundial de triple, y la reina de la velocidad actual, etc... ¿Por qué tomaron esta decisión?, ¿Desperdiciaban acaso su potencial físico en un deporte que no necesita de tanto talento?

Ahí está el reto, ahí va el cambio. ¡Que ellas se lo crean! y seguro que todo ello revertirá en los resultados y en la espectacularidad que necesitamos para aglutinar mayor público, teniendo en cuenta, por supuesto, las particularidades que dejamos entrever en nuestras reflexiones.

CONCLUSIONES ESPECÍFICAS

1º) Es evidente que los nuevos aspectos reglamentarios fraccionan en mayor medida el esfuerzo total de un partido lo que implica modificaciones en la estructura de la tarea y en la dinámica de la carga.

2º) Pensamos que las nuevas normas provocan más cambios signifi-

cativos en la preparación técnico-táctica que en la preparación física de las jugadoras.

3º) Pensamos que otros cambios en el reglamento podían ayudar más en aras de obtener mayor espectacularidad y no tanto el haber disminuido el tiempo de posesión de balón a 24 segundos para las mujeres.

4º) La preparación física debe resolver carencias de cada jugador que a la postre revertirán en el rendimiento del equipo.

5º) La reflexión y el análisis continuo y sistemático sobre lo que está ocurriendo durante el proceso, serán la clave en aras de mejores prestaciones. Ello implica flexibilidad en la programación global y sucesivas adaptaciones del entrenamiento en función de las respuestas individuales. Es decir, saber lo que tenemos que hacer hoy para alcanzar el objetivo mañana. □

COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION

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

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

LOS MEJORES SERÁN PREMIADOS

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

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

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

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

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

TÍTULO PROPIO DE EXPERTO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

IV Promoción
Diciembre, 2001-Julio, 2002

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

ESTOS ESTUDIOS SE PUEDEN REALIZAR COMPLETAMENTE A DISTANCIA

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

El precio del curso es de 155.000 ptas (que se pueden abonar hasta en 4 plazos).

Gracias a un acuerdo de colaboración con la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, los entrenadores afiliados que sean admitidos, tendrán una beca del 20%, debiendo abonar únicamente, 124.000 ptas.



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

VII Promoción (Diciembre, 2001 - Septiembre, 2003)

ESTUDIOS A DISTANCIA, DIRIGIDOS A LICENCIADOS UNIVERSITARIOS

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

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

Información: CURSOS DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
(UNED-FUNDACIÓN UNIVERSIDAD-EMPRESA)

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



El entrenador en la iniciación al baloncesto

Por Fco. Javier Giménez

Profesor de Ciencias de la Educación de la Universidad de Huelva

adentran a los niños en este deporte y facilita una buena formación de los jugadores (Mondóni, 1989, 1995). En este apartado queremos destacar algunas de ellas, pero tam-

bién queremos plantear cómo, además de las adaptaciones que el minibasket realiza, nosotros, en nuestro club o centro, podemos proponer otras que veamos razonables y necesarias y que se relacionan estrechamente con el tipo de deporte que queremos realizar.

En el análisis que vamos a hacer de este deporte reducido nos vamos a centrar principalmente en dos apartados: los aspectos pedagógicos que el minibasket aporta y las reglas específicas de éste (gráfico 1). Tanto unas como otras tienen una gran importancia durante el

período de formación, sobre todo si van estrechamente unidas.

CARACTERÍSTICAS PEDAGÓGICAS

Uno de los aspectos importantes que definen claramente al minibasket van a ser las propuestas pedagógicas que el reglamento aporta, buscando una enseñanza del baloncesto lo más educativa posible en consonancia con el planteamiento que estamos haciendo. Veamos algunos de estos aspectos:

- ✓ Desarrolla la amistad y el juego limpio.
- ✓ Fomenta el juego en equipo.
- ✓ Da más importancia a la progresión que a la victoria.
- ✓ Al árbitro se le denomina "amigo".
- ✓ No sólo los jugadores están en formación, sino también los árbitros y los entrenadores.
- ✓ Todos los jugadores/as deben participar en el juego.

CARACTERÍSTICAS REGLAMENTARIAS

Enumeramos a continuación las principales características que aporta el reglamento de minibasket. Volvemos a recordar que no debemos perder la posibilidad de alguna adaptación más por nuestra parte:

La intervención del entrenador durante las primeras etapas de formación de los jugadores de baloncesto puede ser determinante para conseguir un proceso de formación correcto que pueda dar sus frutos más adelante. En estas etapas el entrenador deberá actuar como un verdadero educador que utiliza el minibasket como un medio con el que mejorar la formación de sus jugadores, contribuyendo a una educación más integral de estos.

Para poder practicar el baloncesto con chicos y chicas jóvenes, es necesario adaptarlo a la edad y nivel de los jugadores. Con esta idea se crea el minibasket, deporte reducido que permite que los niños y niñas de edades comprendidas entre 8 y 12 años puedan practicarlo adaptándolo a sus características físicas y psíquicas, tal como lo entienden autores como Wein (1995). El minibasket aporta modificaciones al reglamento que



▲ Gráfico 1. Principales aportaciones del minibasket

- ✓ Se adapta el terreno de juego, el balón y las canastas.
- ✓ No hay línea de tres puntos.
- ✓ El tiempo de juego va a ser de 4 períodos de 10 minutos.
- ✓ El número de jugadores que componen un equipo debe estar entre 8 como mínimo y 12 como máximo.
- ✓ No van a existir cambios en los tres primeros períodos.
- ✓ No están permitidas las defensas presionantes ni las defensas en zona.

Enumeradas las principales características y aportaciones del minibasket queda patente el extraordinario medio del que disponemos los entrenadores para iniciar a jugadores y jugadoras jóvenes en la práctica del baloncesto. Por ello, debemos evitar que el minibasket se pueda contaminar del baloncesto para adultos donde los intereses y finalidades son bien diferentes.

EL ENTRENADOR EN LA INICIACIÓN

Para Gómez y Moll (1980) el entrenador tendrá como objetivo principal el formar a los jugadores a nivel técnico-táctico pero también a nivel físico y psicológico y, esta formación, es prioritaria a los resultados. Inculcará a los jugadores laboriosidad, entusiasmo, dominio de los fundamentos o desarrollo del espíritu de equipo. Estos autores desarrollan las cinco características más importantes que debe tener un entrenador de baloncesto:

◆ Ser profesor. Este primer aspecto destacado es de gran relevancia por las implicaciones psicopedagógicas que aporta. A lo largo de la investigación hemos ido fundamentando muchos aspectos del entrenador a partir de los trabajos e investigaciones realizadas en el campo del profesorado. Estos autores incluyen dentro de esta característica el saber enseñar, conocer las principales técnicas de enseñanza o favorecer un clima favorable.

◆ Ser líder. No significa lo mismo que autoritario, sino ser un entrenador respetado por su trabajo, que da competencias a sus ayudantes, que conoce individualmente a los jugadores, que programa la enseñanza, que reflexiona.

◆ Tener un estilo de juego. Debe existir una filosofía clara de juego basada en las características de los jugadores y en la formación que les queremos transmitir. Añaden estos autores la necesidad de utilizar el contraataque para dar velocidad y espectáculo al juego.

◆ Ser paciente. Al igual que los profesores, los entrenadores deben tener paciencia en el proceso de formación del jugador, sin quemar etapas necesarias en su formación y sin perder los nervios a la hora de enseñar los medios técnico-tácticos.

◆ Mantenerse al día. Esta quinta característica resalta la necesidad de una formación permanente a lo largo de todo el desarrollo profesional como entrenador.

Relacionando al entrenador con su filosofía de juego, Carreras (1992) define al entrenador como un guía, un maestro, un pedagogo, un comunicador y un psicólogo, y define la filosofía de juego en cinco puntos básicos para conseguir tener una mentalidad de entrenador de baloncesto:

◆ Conocimiento. A través de diferentes medios (libros, vídeos, cursos, revistas) el entrenador debe ser capaz de almacenar el máximo de información posible. Estudio. Hay que estar constantemente estudiando y replanteándonos lo que hacemos con el objetivo de mejorar.

◆ Meditación. Los aspectos que pongamos en práctica hay que repasarlos una y otra vez.

◆ Convencimiento. Para estar convencidos de lo que hacemos hemos de buscar argumentos que refuercen nuestros planteamientos.

◆ Comunicación. Hay que saber explicar lo que queremos que hagan los jugadores.

En los apuntes editados por la

Federación Española de Baloncesto para el Segundo Curso Superior para Entrenadores de Baloncesto (1986) se tienen en cuenta algunos aspectos relacionados con el entrenador. Buceta (1986), en la asignatura de metodología y psicología, afirma que el entrenador de baloncesto no se puede limitar a la enseñanza de la técnica, sino que debe dominar ciertas estrategias que favorezcan una dinámica grupal facilitadora del rendimiento individual y del grupo. Para ello debe plantear objetivos coherentes, establecer algunas normas de funcionamiento interno, asignar las funciones generales y específicas de cada miembro del grupo, promover buenas relaciones entre entrenador y jugadores, y favorecer la comunicación y el control emocional del entrenador.

Un gran entrenador soviético como Gomelski (1990) cita también algunas características importantes para el entrenador en nuestro deporte: confianza en sus propias fuerzas, preparar los entrenamientos, motivar en los entrenamientos, tener autoridad, creativo en el trabajo, individualizar y capacidad de improvisación. Entendiendo la dirección de equipo como todo aquello que repercute en el entrenador tanto en lo que se refiere al juego en sí mismo como en la vida y estructura del propio equipo, Comas (1991) desarrolla contenidos como formación del equipo, su filosofía, sus hábitos, y la influencia del entrenador como director de equipo. Analiza este autor dos tipos de factores que influyen en la dirección de equipo. Los factores externos incluyen: la filosofía del club para el que se trabaja, los directivos, los recursos económicos o los medios de comunicación. Entre los factores internos se incluye a los jugadores, las relaciones entre ellos y con el entrenador, los nuevos jugadores, las lesiones, etc. Si hablamos de iniciación al baloncesto, que es lo que nos interesa, podemos observar cómo los

factores internos si son muy necesarios mientras que los externos no tienen apenas relevancia ya que la mayoría de las veces no van a existir.

Para poder dominar todos estos factores Comas apuesta por un entrenador maduro y receptivo pero con las ideas muy claras, educador (afirma que en la alta competición este no sería el término más adecuado), motivador y transmisor de aprendizajes. Añade que debe tener una buena organización personal sabiendo qué es lo que se quiere hacer y con qué elementos cuenta para ello.

Para el prestigioso entrenador americano Dan Peterson (1991) las principales características que van a definir al entrenador de baloncesto van a ser: conocimiento técnico, saber explicar, ardor y paciencia, generosidad, sinceridad, y sensibilidad. Dentro de la metodología de entrenamiento añade algunas consignas como el hablar con pocas interrupciones en el juego, usar a los ayudantes, controlar la voz, trabajar duro, tener un balón para cada jugador, formarse didácticamente y preparar los entrenamientos.

En tres resume Imbroda (1995) las principales misiones del entrenador en nuestro deporte tanto en la élite como en la iniciación o en la base: maestro en la enseñanza y en la metodología que aplica, estratega en la preparación y dirección posterior del juego, psicólogo en la dirección del grupo humano y en su capacidad de motivación.

Ocho categorías son analizadas por Castejón (1996) como elementos importantes para ser eficaz en la enseñanza del baloncesto:

- ✓ Liderazgo intenso y positivo. El entrenador deberá ser el líder del equipo como consecuencia de ganarse el respeto de los jugadores por el conocimiento del baloncesto, por su forma de transmitir los contenidos, y por su motivación y entusiasmo en los entrenamientos.
- ✓ Implicación del entrenador y los jugadores. Pertenecer a un

grupo conlleva unos determinados compromisos en el trabajo colectivo.

- ✓ Altas expectativas de consecución de objetivos. Hay que aspirar a conseguir objetivos exigentes pero realistas lo que aumentará la motivación.

- ✓ Establecimiento de una disciplina y clima de participación. Es importante que el clima de trabajo sea asumido por todos los participantes para conseguir mejores resultados.

- ✓ Tiempo de dedicación al trabajo. No se trata de trabajar las máximas horas posibles, pero sí tener en cuenta que determinados contenidos necesitan un tiempo mínimo para aprenderlos.

- ✓ Control del progreso de los jugadores. Es importante tener datos del punto de partida del jugador y su evolución a lo largo de la temporada.

- ✓ Utilización de incentivos y recompensas. Ayudará a motivar a los jugadores.

- ✓ Énfasis en el aprendizaje de las destrezas básicas. Se debe incidir en la ejecución correcta de los fundamentos básicos y saberlos emplear en el momento idóneo del juego.

CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DE LA INICIACIÓN

Las funciones específicas del entrenador en la iniciación al baloncesto, el minibasket, son analizadas por Mondoní (1995, p.16). Este autor aporta *"la necesidad de enseñar educando en estas edades y que se conseguirá con la experiencia, la tenacidad, los errores, la autocritica, la confrontación con los demás, las ganas de hacer las cosas bien hechas"*. El entrenador de minibasket, al igual que el de élite, estará influenciado por sus creencias, su experiencia como jugador y por los entrenadores que tuviera. En estas edades es importante tener paciencia y desarrollar los contenidos acordes a estas edades, tratar a todos

por igual y dar las mismas oportunidades, motivarlos hacia la práctica de actividad física, ser educado y respetuoso, flexible en la enseñanza de los fundamentos técnico-tácticos y utilizar el juego como medio de enseñanza más importante.

Para entrenar a jugadores principiantes el entrenador debe ser cercano y amigable, e intentar llevar a cabo una labor ejemplar, ser un líder (Castejón, 1996b). Para conseguir ser un líder tanto en la base como en la alta competición será necesario tener claros los objetivos a conseguir, tener conocimientos suficientes sobre baloncesto y saber transmitirlos, estar motivado por la actividad a desarrollar y tener experiencia ante situaciones difíciles.

El entrenador de equipos de iniciación al baloncesto es un auténtico ídolo para sus jugadores (Carrasco, 1997). Este autor hace una crítica a aquellos entrenadores que se alejan de la realidad de sus jugadores y que buscan rendimientos prematuros olvidándose del planteamiento educativo que se debe realizar en categorías de iniciación. Los entrenadores plantearán la competición en estas categorías como una fiesta en la que los alumnos se diviertan, los comportamientos de jugadores, árbitros, padres y entrenadores sean correctos, educados y amigables.

En la línea del anterior autor, Trenado (1998) propone una escuela de baloncesto desde una perspectiva educativa. En ella será importante que el entrenador realice unos comportamientos determinados como explicar los errores que se cometen el número de veces que sea necesario, tener paciencia con los jugadores, observar para corregir errores, animar a los chicos a la práctica del baloncesto, acabar siempre el entrenamiento con un juego motivante, o no hacer una selección demasiado temprana para que todos puedan participar.

Carillo, López y Rodríguez (1998) proponen cuatro principios básicos

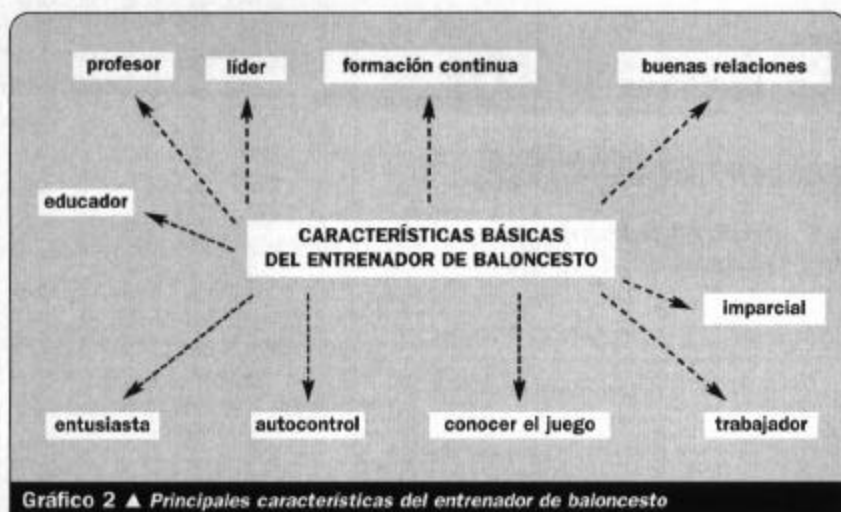


Gráfico 2 ▲ Principales características del entrenador de baloncesto

como filosofía de juego en edades de iniciación que los entrenadores deberán transmitir entre sus jugadores. Estos principios son: entrenar y jugar para divertirse, entrenar conceptos y después aplicar algunos juegos o ejercicios, valorar más el ataque que la defensa, implantar como sistema de juego para jugadores de edades de primaria el 3c3.

Culminamos este apartado con la definición del entrenador de baloncesto que realiza Junoy (1996, p.15) con la que nos identificamos por la perspectiva educativa que plantea. Antes que nada es un educador que primero colabora en formar personas y luego en formar jugadores de baloncesto, por lo que utiliza este deporte como medio para ayudar a la formación integral de niños y niñas. Esta formación integral implica que el entrenador en el proceso de enseñanza aprendizaje del baloncesto no se limitará sólo a cuestiones técnicas y tácticas, sino que intentará transmitir valores y actitudes positivas, y fomentar hábitos saludables. El entrenador de jóvenes jugadores educará, a través del baloncesto, en aspectos como la igualdad de oportunidades entre chicos y chicas, la mejora y superación personal, el trabajo en equipo, el derecho a participar para todos los jugadores independientemente del nivel de aptitud, el cuidado del

cuerpo, o la utilización de la competición de forma correcta y formativa.

LA COMPETICIÓN

Abordamos el último apartado de este artículo tratando de forma muy breve un elemento tan controvertido como la competición. Es quizás el principal motivo por el que muchas personas critican el deporte y no ven en él un medio realmente educativo. Somos de la opinión, con-

trastada también por autores como Gutiérrez (1995) o Antón (1990), de que la competición en sí no es negativa, sino lo es la mala utilización que los entrenadores podamos hacer de ella. Creemos que los jugadores que se inician en el baloncesto deben tener la oportunidad de disfrutar de la competición adaptándola a sus características psicoevolutivas como hace el minibasket. Deberá ser una competición para todos evitando discriminaciones por nivel o por sexo, deberemos adaptar el reglamento como ya hemos comentado, será motivante premiando la participación por encima del resultado, y, sobre todo, será siempre utilizada como medio y nunca como fin. De esta forma la competición se convierte en un elemento motivador de la práctica deportiva.

En categorías de base se hace necesario un planteamiento más educativo del baloncesto por parte del entrenador, aprovechando las aportaciones pedagógicas del minibasket y utilizando la competición como un elemento de motivación y aprendizaje. □

Cuadro 1

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA COMPETICIÓN EN CATEGORÍAS DE INICIACIÓN AL BALONCESTO

PARA TODOS	Todos participarán independientemente del nivel o sexo Práctica mixta Evitar planteamientos exclusivistas Fomento de práctica deportiva entre todos nuestros alumnos/as
ADAPTADA	Material e instalaciones: campo, balón y canasta principalmente Reglas: evolución en la complejidad de las reglas, reglas más flexibles Adaptaremos el tiempo, participantes, puntuación, clasificaciones, etc.
VARIADA	Desarrollo polivalente, multifacético Distintos deportes Distintos medios técnico-tácticos Evitar especialización
COMO MEDIO	Medio principal de aprendizaje Rechazo de la competición como fin Competición sin trascendencia en los resultados Evaluación del aprendizaje
REDUCIDA	Menor número de participantes por equipo Evolución en situaciones de juego Más tiempo de práctica Más fácil para los participantes
MOTIVANTE	Gusta a todos/as Superación, riesgo Éxito para todos/as

▲ Características básicas de una competición educativa

Como entrenador defiendo un baloncesto alegre, lleno de iniciativa, improvisación y riesgo, que obligue al jugador a tomar decisiones asumiendo responsabilidades. Para ello utilizaremos una metodología orientada a desarrollar la capacidad de *atención, concentración y entendimiento* del jugador, motivándolo para la resolución de situaciones reales de partido a partir de la aplicación de fundamentos y táctica individual.

En mis primeros años de entrenador, cuando quería trabajar el bote, utilizaba una metodología basada en la automatización del fundamento a partir de la repetición constante y sucesiva del gesto técnico sin oposición defensiva; sin embargo ahora pienso que ese camino estaba equivocado y prefiero seguir una línea mucho más cercana a situaciones auténticas de partido que exija una *lectura de juego*. Estoy absolutamente obsesionado con la necesidad de aportar a mis jugadores la capacidad mental y visual suficiente como para que sean capaces de *percibir e identificar* todos los estímulos y factores que acontecen en el campo durante el dribbling, y que en función de esa percepción sean capaces de *tomar decisiones* acertadas con el menor tiempo de reacción posible.

Reconozco que en las primeras etapas del aprendizaje sí que es necesario el trabajo aislado de cada tipo de bote, pero considero imprescindible ir introduciendo de forma progresiva los siguientes principios:

1) Trabajar con *oposición defensiva* para acercarnos a situaciones reales de partido

2) Desarrollar la *visión marginal* desde bote y en movimiento para que el campo visual del jugador sea el más amplio posible.

El bote para conseguir ventajas

Por Alberto Martín Gómez

Director Técnico Colegio San Agustín



3) Capacidad para medir distancias y controlar la velocidad de desplazamiento con el objetivo último de que exista un correcto *timing* con sus compañeros. Este aspecto reducirá considerablemente las pérdidas de balón del equipo.

4) Trabajar con asiduidad la *velocidad de reacción* y de *ejecución* en el dribbling a partir de la lectura del comportamiento defensivo.

5) Control del cuerpo y del balón en velocidad y con oposición.

ATRAVESAR EL CAMPO MEDIANTE BOTE

El primer aspecto a trabajar es la recepción del pase de salida: el jugador que recibe el balón debe estar en *movimiento*, utilizando un juego de piernas ofensivo que le permita ganar ventaja con respec-

to a su defensor desde el primer momento. Utilizará como pie de apoyo en la recepción el más cercano al pasador, el cual le servirá como base para hacer una salida *abierta y amplia*, aplicando un cambio de ritmo. Considero importantísimo el tener *visión periférica y marginal* de todo el campo, por lo que la recepción nunca será de espaldas y sí de frente al campo contrario.

A partir de ese movimiento, primero sin balón y luego con el mismo, trato de ser agresivo durante toda la trayectoria, por lo que *en ningún momento me pararé* por encontrarme con defensores. Tenemos que enseñar a los jugadores a tomar decisiones desde bote y en movimiento. Si somos capaces de dejar defensores detrás de nosotros, trabajaremos normalmente en situaciones de superioridad numérica consiguiendo tener siempre la iniciativa, marcar el ritmo del partido, pero sobre todo lograremos demostrar al jugador que él es el verdadero protagonista de este juego. En este sentido, es muy importante hacer un uso correcto del *dribbling de fijación*, para buscar buenos ángulos de pase.

Debemos acostumbrar a nuestros jugadores a *minimizar el número de botes* sin que eso signifique perder el control del balón. Estoy cansado de ver jugadores que utilizan el dribbling para recrearse en su propio juego, sin un objetivo claro, marcando un ritmo tedioso y aburrido. Ese tipo de bote no entra en mi filosofía de baloncesto pues incumple el requisito básico de todo fundamento: *generar alguna ventaja*.

Durante el movimiento con balón fijaremos como objetivos:

1) Trabajar con distinto tipo de bote tanto en fuerza como en amplitud, llevando el *balón siempre delante*.

2) Uso de ambas manos, es decir, dominio de la mano débil como criterio de calidad.

3) Utilización de la cabeza, mirada, hombros... para engañar al defensor: es imprescindible el uso de las partes del cuerpo para hacer fintas.

4) No debemos acompasar el bote al movimiento de los pies: tenemos que generar inquietud en la defensa a partir del trabajo en saltitos, traspiés, skipping...

5) Introducir cambios de ritmo en carrera, lanzando hacia delante el balón, buscando la espalda del defensor y realizando algún movimiento de piernas y brazos específico que genere ventaja.

Errores típicos en el traslado del balón:

1) Recepciones en estático y de espaldas al aro atacante, sin obtener información del entorno, ni de los compañeros ni de los adversarios.

2) Jugadores que paran el dribling para analizar situaciones de juego porque son incapaces de hacer una lectura desde movimiento y con oposición defensiva. Este error es de suma gravedad y el origen de su causa no es otro que el insuficiente trabajo específico de fundamentos como la velocidad de reacción, visión marginal, percepción de estímulos.

3) Uso excesivo de un dribling miedoso y protector e infrautilización de un dribling agresivo de fijación de defensores.

EL BOTE EN EL ATAQUE ESTÁTICO

Lo primero que trato de dejar claro en mis equipos a la hora de trabajar el bote en juego posicional, es que lo vamos a utilizar para *atacar y sobrepasar al defensor*, por lo que desde ese momento todos los jugadores saben que no pueden mostrar una actitud protectora o defensiva. Distinguiría dos tipos de situaciones distintas:

A) *Bote en el 1c1*: Siguiendo con nuestra filosofía de que el bote es un fundamento para mantener la

iniciativa y ser ofensivos y no defensivos, considero fundamental:

1) Mantenerse en todo momento *encarado al aro*, con la idea constante de atacar. No me gustan los jugadores que adoptan una actitud de protección, poniéndose de lado a la canasta o al defensor pues pierden capacidad ofensiva y parece que están siendo intimidados por la defensa.

2) Bajar el centro de gravedad para conseguir equilibrio. La ventaja en el 1c1 se consigue si el jugador es capaz de estar *flexionado* durante todo el movimiento, sobre todo en la salida y el primer paso.

3) *Penetraciones verticales*, lo más rectas posibles hacia canasta. Se antoja imprescindible que el atacante pase cerca del contrario, a ser posible por debajo de su hombro. Es necesario que el jugador esté agachado y que su primer paso sea lo más amplio posible, hacia delante y preferentemente abierto, intentando abarcar el mayor espacio posible.

4) Trataremos de dar un bote fuerte y amplio que busque la *espalda del defensor* y que genere una ventaja definitiva.

5) El uso de fintas previas a la salida suele ser positivo, aunque no lo considero algo absolutamente necesario. El jugador deberá utilizar las fintas como elemento de apoyo al fundamento pero no como condición necesaria en su ejecución.

Nota: en situaciones de 1c1 desde bote, en las cuales el hombre balón debe mover un poco a su defensor, el uso DE LA MIRADA, CUERPO Y PIES para confundir al defensor se antoja imprescindible.

En relación a la posibilidad de jugar de espaldas al defensor y al aro, como en multitud de ocasiones hacia "Magic", lo veo útil si es para aprovechar una ventaja de altura en jugadores exteriores defendidos por gente más baja. Por lo tanto, es en ese tipo de mismatch cuando apoyo el estar de espaldas al aro pues estamos produciendo situacio-

nes de ventaja. Lo que nunca voy a defender es el hecho de dar la espalda al defensor para protegerme de él en lugar de para atacarle; recordad que lo que más me interesa es tener la iniciativa.

B) Mejora del ángulo de pase: en el ataque posicional, las líneas de pase se ven continuamente obstruidas por la interposición de defensores, obligando al juego de ataque a buscar soluciones. No vamos a entrar en el análisis de este aspecto del juego, pero lo que sí que me interesa es la utilidad del bote para mejorar ángulos. Entiendo imprescindible trabajar los movimientos laterales en dribling, utilizando para el desplazamiento pocos botes y de distinta intensidad, procurando mantener el cuerpo encarado a la canasta. El dominio de un bote lateral agresivo, rápido, con ambas manos y alejado del cuerpo, te permite en todo momento estar preparado para buscar líneas, mejorar ángulos, leer juego... sin perder tus opciones de 1c1, es decir, sin perder tu iniciativa en el juego.

Hay que evitar dos errores típicos:

1) Utilizar demasiados botes en la dirección del compañero a quien se quiere pasar, sin respetar ni la distancia que una línea de pase exige, ni la correcta ocupación de espacios necesaria en cualquier ataque.

2) Abusar de un dribling en estático que no produce ningún tipo de ventaja y que además de ralentizar el juego de forma exasperante permite que la defensa realice sus marcajes, ajustes y rotaciones.

Sinceramente creo en el bote como un fundamento que debe ser utilizado de forma eficaz para generar ventajas y buscar soluciones. Su utilidad es máxima cuando hay un uso conciso y moderado del mismo, en las situaciones antes explicadas:

1) traslado de balón para avanzar y progresar.

2) mejora de ángulos de pase: bote lateral.

3) atacar y sobrepasar al defensor 1c1: primer paso. □

El contraataque

Por Pedro Martínez

Entrenador C.B. Tenerife

La primera idea fundamental a la hora de querer anotar canastas fáciles es *jugar rápido*. Al jugar rápido el porcentaje de errores aumenta. Debemos adecuarlo técnicamente a nuestros jugadores dotándoles de unas habilidades que les permitan ejecutar a una velocidad superior.

Un aspecto básico del juego en contraataque es determinar la capacidad de pasar en carrera que tienen nuestros jugadores.

Ejercicio 1 → Por parejas. Un balón. Cruzar el campo pasándose balón con la mano exterior. Cuando una pareja llega a medio campo la siguiente inicia la acción, *diagrama 1*. Realizar los pases con la mano exterior, alejados del cuerpo, adelantados y tensos.

Ejercicio 2 → Igual que el anterior pero el pasador da un bote antes de pasar. Es importante pasar desde el bote.

Ejercicio 3 → Igual que el anterior pero pase picado.

Ejercicio 4 → Igual que el anterior pero pase por detrás de la espalda.

Ejercicio 5 → 3 filas en la línea de fondo, con 2 balones, *diagrama 2*. Cruzar el campo pasándose los balones. Los jugadores dan un bote para evitar los pasos y dar tiempo al jugador central a pasar al otro lado. Ida y vuelta, tirando solo al volver.

El contraataque lo vamos a dividir en dos partes: hasta el medio campo y después del medio campo. Aspectos a dominar hasta el medio campo son el dominio de balón (con el rebote o después de canasta) y llevar el

balón lo más rápido posible hasta medio campo. De medio campo hacia adelante analizaremos posteriormente, en función de la ventaja que dispongamos.

Ejercicio 6 → Tres jugadores en fila (un alero, un base y un pívot), *diagrama 3*. El alero lanza el balón contra tablero y corre por el carril lateral. El base palmea y se abre a la prolongación de tiro libre, situándose de espaldas a la línea de banda y el pívot rebotea y da el primer pase al base y corre por el carril central.

Detalles: rebotear sin bajar el balón, pivotar y pasar por encima de los hombros. El base puede intentar recibir el pase en carrera.

El base, cuando recibe, intenta ir lo más rápido posible hasta el medio campo. No recibir

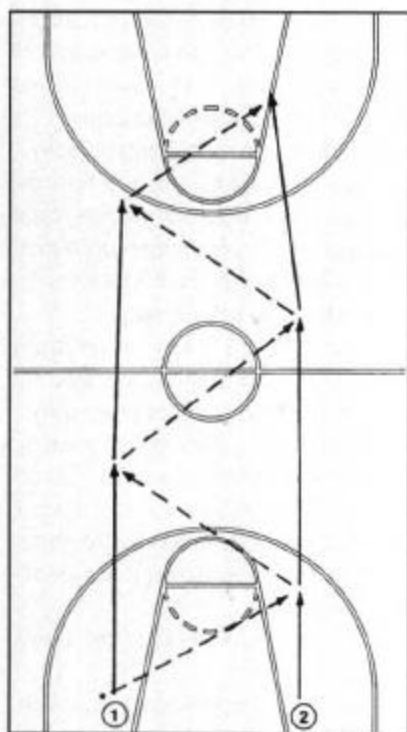


DIAGRAMA 1

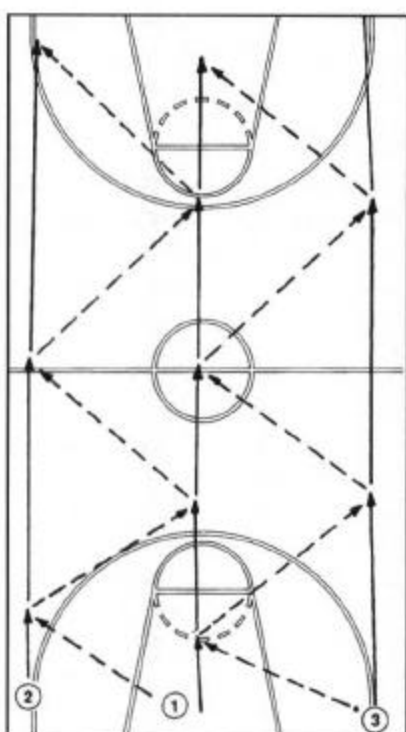


DIAGRAMA 2

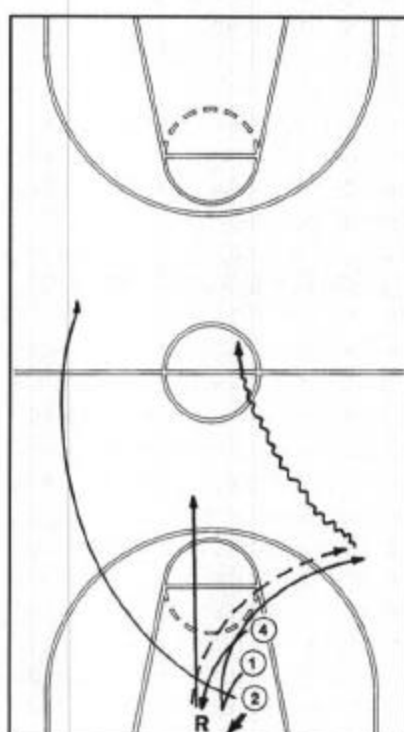


DIAGRAMA 3



FRANCISCO DE VITORIA

Adscrito a la Universidad Complutense de Madrid



II Curso Superior de DIRECCIÓN Y GESTIÓN de ENTIDADES DEPORTIVAS

EL CURSO SUPERIOR DE DIRECCIÓN Y GESTIÓN DE ENTIDADES DEPORTIVAS cuenta con un equipo de profesionales con una amplia experiencia y reconocido prestigio en distintas áreas del ámbito deportivo.

El Programa del Curso abarca en sus diferentes módulos todos los conocimientos y técnicas claves de la actualidad deportiva empresarial imprescindibles para una eficaz y competente dirección y gestión de una entidad deportiva, incluyendo aspectos tanto teóricos como prácticos.

OBJETIVOS DEL CURSO

- Dar a conocer las especificaciones particulares del ámbito deportivo (fiscales, jurídicas, comunicativas ...).
- Profundizar en las técnicas y factores claves relacionados con la gestión y dirección eficaz de una entidad deportiva.
- Aplicar conocimientos teóricos a la realidad empresarial de cualquier institución deportiva.
- Ayudar a la implementación de modelos, estrategias y procedimientos en la mejora de la dirección y gestión deportiva.

DIRIGIDO A

- ◆ Profesionales cualificados de entidades deportivas que deseen actualizar y perfeccionar sus conocimientos en todos los aspectos fundamentales de una eficaz dirección y gestión deportiva.
- ◆ Diplomados y recién licenciados interesados en desarrollarse profesionalmente en la gestión empresarial de las entidades deportivas.

* Los entrenadores afiliados a la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, admitidos en el curso, tendrán una beca del 10% sobre el precio.

INFORMACIÓN

Tel. 91 351 15 66. Fax 91 709 15 59

<http://www.fvitoria.com>

e-mails: postgrado@fvitoria.com, o caranda@fvi.ucm.es

■ nunca por debajo de la prolongación del tiro libre.

Ejercicio 7 → Igual que el ejercicio anterior pero realizándolo tres veces (ida, vuelta e ida). Alternar los jugadores que realizan el tiro.

Ejercicio 8 → Igual que el ejercicio 6 pero a la vuelta el jugador que ha tirado defiende 2c1.

Normas para el 2c1:

✓ Espacios. Ir abiertos. Dificultar al máximo la posibilidad de que el defensor puede marcar a ambos.

✓ El hombre sin balón debe intentar correr por delante del balón.

Hasta medio campo la prioridad del base es tomar la mayor ventaja posible, dejando defensores detrás suyo. Después deber analizar cual es la mejor opción posible. El objetivo de los aleros son las bandejas. Esto no es siempre posible, en realidad cada vez se produce menos veces. Si se producen es después de recuperaciones, pero es difícil después de canasta o rebote defensivo.



creando más espacios para la penetración del base y dificultando al máximo la recuperación de su defensor si éste decide ayudar en la penetración del base.

Ejercicio 9 → 3c0, un base y dos aleros ocupando los tres carriles. Ida para la penetración de un alero y vuelta para la penetración del base y pase a una esquina.

Si el base pasa el balón al alero adelantado en medio campo irá a la prolongación del tiro libre del lado contrario, creando más espacios para el posible uno contra uno del alero, *diagrama 6*. El otro alero ocupa la esquina en el lado contrario del balón.

Crear los máximos espacios entre los jugadores exteriores. Por lo tanto si el base se decanta hacia un lado driblando, el alero debe cortar hacia la esquina contraria para dejar espacios. En este caso el otro alero no ocupa la esquina, ya que debe cedérsela al alero que corta por la línea de fondo (ocupará su posición en la prolon- ■)

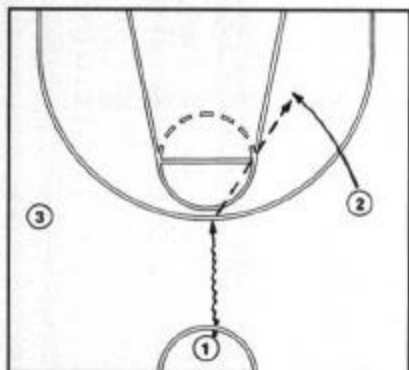


DIAGRAMA 4

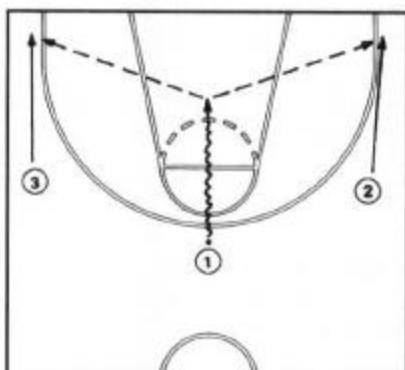


DIAGRAMA 5

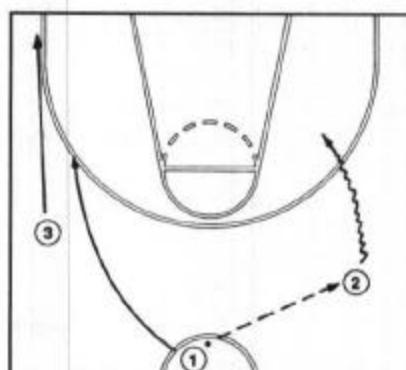


DIAGRAMA 6

gación de la línea de tiros libres), *diagrama 7*.

Un defecto de los aleros es dejarse ir tras la línea del medio campo si no ven que tienen una buena ventaja para anotar. Este error debe corregirse. Deben continuar su carrera lo más rápido posible hasta las esquinas, buscando la espalda de los defensores.

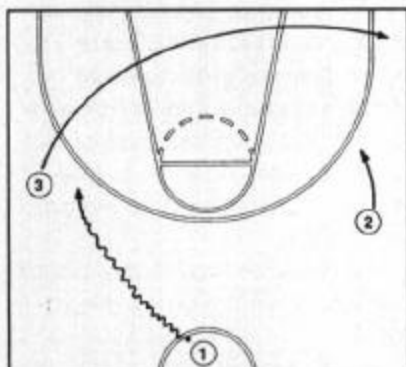


DIAGRAMA 7

Las dificultades para la defensa comienzan cuando los equipos corren el contraataque al menos con cuatro jugadores.

El (4) debe cruzar el campo lo más rápido posible. Llegará con diferentes objetivos:

- ✓ Con ventaja para anotar
- ✓ Para el rebote ofensivo
- ✓ Con ventaja que provoque una ayuda defensiva que permita recibir con ventaja a algún compañero.

Su objetivo debe ser el poste bajo. No debemos pasar al pivót cuando esté lejos del aro aunque lleve ventaja. Pasarle allí donde no necesite dar bote alguno.

Ejercicio 11 → 4c0. Tres exteriores y un pivót. Diferentes finalizaciones. 2, 3 ó 4 pistas acabando cada vez un jugador diferente. Ocupar los espacios como hemos visto hasta ahora.

Lo importante es pasar y correr. A veces es más importante empezar antes la acción que

correr muy rápido (rapidez mental). Las ventajas se deciden antes del medio campo.

Quinto jugador: Definimos quien es el (4) y el (5) en el contraataque. Quien coge el rebote es el (5). El (4) comienza a correr en el momento que (5) captura el balón. La superioridad 5c4 es la más difícil de jugar. El (5) también debe correr. Su posición será en el eje de la pista detrás de la línea de tres puntos. Sus objetivos son triangular para pasar a (4), invertir el balón o, como última opción, realizar un tiro exterior, *diagrama 8*.

Ejercicio 12 → 5c0. Igual que el ejercicio 11, pero con cinco jugadores, tres exteriores y dos interiores. Varias pistas.

Ejercicio 13 → 5c0+3c2. Igual que el anterior. Pasador y tirador

bajan a defender contra los otros tres atacantes (3 contra 2).

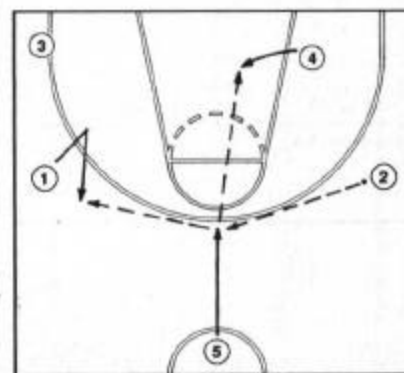


DIAGRAMA 8

Ejercicio 14) 5c0+3c2+2c1. Igual que el anterior. Después del 3c2, el tirador baja a defender contra los dos defensores (2 contra 1). □

Juegos de pases y bloqueos

Planteamos este juego ante la inquietud por proporcionar ciertas reglas al ataque de los jugadores más jóvenes sin caer en esquemas demasiado rígidos. Se pretende dar un paso más en la evolución de la norma "pasar y cortar" o "pasar y bloquear".

Objetivos

- Simplificar el juego de 5c5 poniendo algunas normas y convirtiendo el ataque en una serie de diferentes 3c3 como máximo.
- Provocar continuas situaciones de 2c2 y 1c1.
- Acostumbrar a los jugadores a atacar con una posición interior ocupada.
- Enseñar a los jugadores a jugar tanto de cara a la canasta como de espaldas a ella, ya que

Por Fco. Javier Aguilar

Entrenador C.B. Dribling San Fernando. Madrid

todos ellos pasarán por todas las posiciones.

Para ello dispondremos a nuestros jugadores como en el *diagrama 1*, con cuatro posiciones exteriores -sin más condiciones que un buen espacio entre ellos- y una interior -en uno de los postes bajos-. Llamaremos "bases" a los dos jugadores situados más arriba y "aleros" a los que jueguen más cerca de la línea de fondo.

Para llevar a cabo nuestra tarea dividiremos el campo de ataque en dos zonas -en función de que el poste bajo esté ocupado o no- y propondremos tres sencillas reglas.

1) Si cualquier jugador exterior situado en el lado del ataque donde no hay poste bajo -"zona no poste"- recibe, *diagrama 2*, el

"base" más cercano corta al poste bajo que esté libre, mientras que el poste bajo le sustituirá, *diagrama 3*.

2) Si cualquier jugador exterior situado en el lado del ataque donde hay poste -"zona poste"- recibe, el jugador interior bloqueará a cualquier jugador exterior, *diagrama 4*, quien ocupará su posición en el poste bajo y viceversa, *diagrama 5*.

3) Si el poste bajo recibe, habrá una rotación entre bases, *diagrama 6*.

Ventajas:

- Disponemos en cada ocasión de un jugador en las cercanías del



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 2

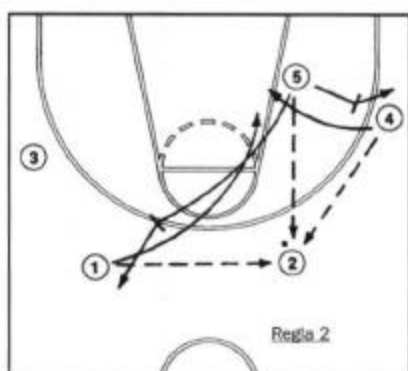


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6

■ aro que puede cargar el rebote, jugar 1c1 interior con mucho espacio o 2c2 con un exterior.

■ La ausencia de poste alto queda paliada en el momento que se produce el corte de un base, ya que al sustituirle el poste pasa por esa posición -existiendo la posibilidad por un instante de tener juego interior entre postes-. Una vez éste llega a una posición exterior, los atacantes situados en posición de base dispondrán de grandes posibilidades para penetrar por la zona de los tiros libres -ya que hemos vaciado ese espacio-. También *facilitamos las penetraciones con bote desde el lado contrario del poste bajo*.

■ Al no realizar bloqueos directos ni pases mano a mano, no sólo respetamos los espacios de cada uno sino adicionalmente evitamos facilitar al rival un 2c1 al balón.



puntos y sus cortes para sustituir al base que cortó al poste bajo, asegurará la *circulación del balón sin necesidad de realizar fintas de recepción*.

■ Siempre disponemos de dos jugadores en la parte alta del ataque, posición que nos ayudará a la hora de realizar un buen *balance defensivo*.

■ En definitiva es un juego sencillo que produce múltiples situaciones para anotar. Si el hombre interior no olvida bloquear a los "aleros" y tenemos la paciencia suficiente para buscar la ventaja de cada movimiento, llegando a invertir el balón, se convertirá en un *ataque muy dinámico y efectivo*.

El juego de pases y bloqueos que proponemos puede entrenarse desde el 3c3 y el 4c4 aplicando las mismas normas, lo cual simplificará el aprendizaje, *diagramas 7, 8, 9, 10, 11 y 12*. □

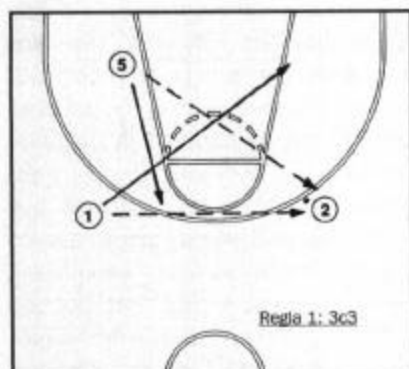


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12

Recuperación fisiológica durante los tiempos muertos

Por Nieves Arjonilla

Entrenadora Superior. Profesora en la Universidad de Las Palmas

La evolución del "stress" fisiológico y la fatiga durante el entrenamiento y/o la competición es medida con múltiples indicadores, entre los que destaca por su sencillez y fiabilidad la frecuencia cardiaca.

La medida de este parámetro nos proporciona información para conocer el grado de activación del sistema cardiorregulatorio así como el comportamiento que tiene el sujeto durante la recuperación de cargas de trabajo. El interés por determinar formas de recuperación más rápida y eficaz durante los tiempos muertos que tienen lugar en un partido nos llevó al análisis del comportamiento de la frecuencia cardiaca en diferentes formas de situación y colocación de los jugadores durante el mismo.

El reglamento permite hacer uso de diferentes periodos de tiempo en los que el jugador puede aprovechar para recuperarse de fases muy intensas de juego, los tiempos muertos y las interrupciones del juego son algunos de ellos.

Debido a las diferentes categorías existentes en el baloncesto, el número de tiempos muertos que puede pedir un equipo varía; así por ejemplo, en los partidos de categoría senior se concederán un total de 5 tiempos muertos para los partidos de dos partes de 20 minutos y 6 para los que tienen cuatro partes de 12 minutos. En las categorías de infantil a junior se conceden 3 tiempos muertos por equipo y periodo. Además de estos tiempos podemos incluir aquellos que puede pedir el árbitro para realizar alguna consulta a la mesa o a los compañeros o por cualquier otro motivo que estime oportuno. Recientemente han aparecido lo que se han venido a llamar tiempos muertos

televisivos. Estos tiempos tienen una duración que varía dependiendo del tipo de evento en el que se realicen y están destinados a sacar rentabilidad a los encuentros televisados. La duración y colocación viene fijada previamente por la organización.

Durante un tiempo muerto se permite que los jugadores abandonen el terreno de juego y se sienten en el banco de su equipo, y que las personas autorizadas a permanecer en el área de banco del equipo entren en el terreno de juego, siempre que permanezcan en las proximidades del área del banco de su equipo (Reglas Oficiales de Baloncesto). A raíz de ser publicada esta modificación del Reglamento en la que se anula la del año 1994 en su artículo 19, los entrenadores pueden optar por que sus jugadores se sienten en el banquillo o permanezcan de pie escuchando las instrucciones. Fruto de esta doble posibilidad nos planteamos las desventajas y ventajas que podían tener una y otra, y cuales eran los motivos por los que los entrenadores preferían a sus jugadores sentados o de pie en sus tiempos muertos. Existen entrenadores que creen que el hecho de permanecer sentados permite tener centrada la atención en los jugadores que van a saltar a la cancha, pero sin embargo distrae la atención de los jugadores que no van a participar de manera inminente. En los tiempos muertos en los que los jugadores toman asiento tardan más en llegar y su llegada es más atropellada, ya que deben esperar a que los jugadores del banquillo se levanten para posteriormente sentarse ellos, con esto se pierde un considerable tiempo, que aunque no pueda parecer muy importante, en algunos momentos si lo es. Imaginemos un final de un partido igual

lado donde la siguiente acción de juego puede desencadenar diversas variantes en función de las cuales jugaremos de una manera u otra. El equipo que pide el tiempo muerto gana de 1 y quedan 4 segundos, el equipo contrario tiene dos tiros libres. El entrenador debe explicar a sus jugadores que deben hacer si el equipo contrario no mete ninguno de los tiros pero cogen el rebote, no meten ningún tiro pero pierden el rebote, meten un tiro y cogen o no el rebote, y por último meten los dos tiros y juegan los segundos de partido que quedan. Cuando el tiempo muerto se realiza de pie, los jugadores no abandonan el terreno de juego y su llegada al tiempo muerto es rápida y ordenada, por lo que el entrenador puede empezar a hablar antes ganando así unos preciados segundos. Por otra parte cuando las explicaciones requieren apoyo visual, es decir el uso de pizarras, etc., algunos entrenadores defienden que es mejor tener sentados a los jugadores que inmediatamente van a jugar ya que les ayuda a mantener una buena visión sobre lo que se explica. Pero por otra parte un gran número de entrenadores creen que el hecho de tener sentados a los jugadores le da una información muy valiosa al entrenador del equipo contrario ya que de esta manera conoce de antemano cuales son los jugadores que van a saltar a la cancha, por lo que no cabe la posibilidad de sorprender con los cambios. Estas fueron algunas de las respuestas que obtuvimos al entrevistar a diversos entrenadores y preguntarles acerca de la distribución de sus jugadores durante los tiempos muertos de los partidos.

Desde el punto de vista fisiológico se sabe que la respuesta cardiovascular tiene ligeras variaciones en función de la

➡ posición en la que se encuentre el cuerpo (de pie, sentado, tumbado), ya que vendrá determinada entre otros aspectos por la resistencia que ofrezcan los vasos al flujo sanguíneo y el esfuerzo antigravitatorio que el mismo deba realizar. En diferentes investigaciones se ha comprobado que cuando el cuerpo cambia de tendido supino a la posición de pie se produce una disminución en la activación del nervio cardíaco simpático, a la vez que se produce un incremento de la actividad del nervio vago (Rowell, 1993 y Takahashi et al 2000). También se debe considerar que existe una respuesta cardíaca diferente a la maniobra de Valsalva en distintas posiciones del cuerpo. Olschewski y Briick observaron que la respuesta de la frecuencia cardíaca se veía seriamente comprometida cuando el sujeto hacía un esfuerzo o descansaba en posición sentada con ligera flexión del tronco hacia delante, la cual es utilizada habitualmente por muchos jugadores en los periodos de descanso durante la práctica del baloncesto. Este comportamiento es debido al aumento de la presión la cual conduce a alteraciones en el volumen sistólico y gasto cardíaco.

Son muchos los autores que han estudiado el comportamiento de la frecuencia cardíaca durante las diferentes fases del juego y las distintas posiciones que ocupa el jugador en el campo. Estudios realizados han detectado que el corazón late más rápido casi en el mismo momento en el que comienza la actividad física Petro y Cols (1970). Parece que esta rápida respuesta está provocada por un reflejo nervioso que lo activan u originan los receptores de los músculos y articulaciones implicadas. Pero no es éste el único motivo del aumento de la frecuencia cardíaca durante el ejercicio, existe una inhibición de los nervios vagos por parte de los centros regulatorios cardíacos de la médula, y esto provoca un aumento del ritmo cardíaco, ya que los nervios vagos deceleran el corazón. Además, cuando realizamos ejercicio los músculos actúan sobre las venas facilitando el retorno venoso y provocando que el corazón lata más rápido facilitando así el bom-

beo de la sangre que le llega (Reflejo de Brainbridge). Por el contrario, tras el ejercicio, se da una disminución de la actividad del sistema límbico, así como de la actividad de la corteza motora. De igual manera disminuye los reflejos mecánicos de los receptores de los músculos y articulaciones, el reflejo de Bainbridge y las hormonas vinculadas.

P. Dumas y Diebie (1980), hacen un estudio del esfuerzo en baloncesto en el que aprecian frecuencias cardíacas del orden de 140-180 p/m. Sin embargo, estudios posteriores sitúan los niveles de frecuencia cardíaca durante un partido de baloncesto en valores que oscilan entre las 160-195 p/m. Colli y Faina (1983). Como podemos observar son ligeramente inferiores a las frecuencias medias recogidas en este estudio, pudiendo deberse a los 5 segundos de espera antes de realizar el registro.

Como se puede observar, el hecho de que el jugador pueda colocarse durante el tiempo muerto tanto de pie como sentado y a la vez poder modificar el grado de flexión del tronco en función de sus necesidades o simplemente de poder atender a las indicaciones del entrenador, presenta ventajas e inconvenientes.

Desde este concepto nos tenemos que hacer la pregunta de que sería más adecuado realizar durante estos periodos que pueden ser utilizados como medidas de recuperación. Para contestar esta pregunta hicimos un estudio del parámetro frecuencia cardíaca y su comportamiento durante los tiempos muertos.

MATERIAL Y MÉTODOS

El estudio se llevó a cabo con 30 jugadores varones de baloncesto de categoría cadete de la Liga Regional de Las Palmas de Gran Canaria. Los sujetos fueron informados del objeto del estudio previamente y adiestrados en su com-

portamiento durante la recogida de los datos: Tabla 1.

Los jugadores recibieron una charla en la que se les explicaron los pasos a seguir en el estudio. Se les mostró el uso del cardiotacómetro y se les indicó como se iban a llevar a cabo cada una de las muestras que iban a ser recogidas. Tras esta primera fase de información en la que se contestaron las dudas que los jugadores tenían, se pasó a una posterior en la que se realizaron pruebas de ensayo durante los entrenamientos. Esta segunda fase tuvo una duración de una semana, tras la cual los dos últimos días se utilizaron para la recogida de los datos de este estudio. Para ello se empleó un cardiotacómetro (Sport Tester PE4.000, Polar electro, Finland) que permite el registro de la frecuencia cardíaca con gran fiabilidad. (Thivierge, 1988).

Se realizaron cuatro tomas de frecuencia cardíaca sobre un mismo jugador durante diversos partidos. El protocolo que se siguió fue el de simulación de un tiempo libre cuando un jugador era cambiado por el entrenador, de esta manera se podían recoger gran cantidad de datos durante el mismo partido, ya que si hubiésemos usado los tiempos muertos reales solo podríamos haber recogido 10 datos por partido. Se le colocaba el cardiotacómetro y a los 5 segundos de ser colocado, se anotaba la frecuencia cardíaca, (Frecuencia Cardíaca de inicio - fcd I). Tras la anotación fcd I se esperaba un minuto y se hacía un nuevo registro (frecuencia cardíaca final - fcd F). Ambas evaluaciones se efectuaban en posición de pie al borde de la cancha y en posición sentado en el banquillo. El momento de registro de la frecuencia cardíaca se realizaba de manera arbitraria pidiendo a los entrenadores que realizaran los cambios para poder disponer de los jugadores y llevar a cabo la toma de datos.

RESULTADOS

La tabla 2 muestra la media de los datos recogidos a los sujetos en las cuatro diferentes tomas que se realizaba a cada uno. El primer valor corresponde a ➡

Tabla 1

Nº DE SUJETOS	30
SEXO	Masculino
EDAD MEDIA	14 - 15
AÑOS DE EXPERIENCIA	4 + 2

la media de la toma de frecuencia cardíaca en posición de pie al inicio. El siguiente dato hace referencia a la toma al final, es decir, un minuto después de recoger la primera, y también se hace en posición de pie. El resultado de restar la primera toma con la segunda nos da el valor de la tercer columna de la tabla 2 y muestra la diferencia en p/m que existe desde el inicio hasta el final de tiempo libre. En la cuarta columna de la tabla 2, vemos los datos que corresponden a la media de toma de las frecuencias cardíacas al inicio del tiempo muerto con el jugador sentado. En la siguiente columna se pueden leer los mismos datos pero para el final del tiempo muerto, y por último vemos los resultados de restar estas dos Frecuencias, es decir, la de inicio y la de final desde la posición de sentado.

Tabla 2

	Fcd I de pie	fcd F de pie	fcd I - fcd F	fcd I sent	fcd F sent	fcd I - fcd f
Media	161,07	132,40	28,67	152,50	123,70	28,80

De los datos obtenidos en nuestra muestra podemos observar que existen similitudes en los registros recogidos en los valores de la frecuencia cardíaca durante el juego y los observados por Mc Ardle, (1971) 154-195 p/m en mujeres y Ramsey (1970) 155-190 p/m en hombres durante la práctica de este deporte. Sin embargo podemos observar que son inferiores a los que presentan los estudios efectuados por Colli-Faina (1983) y por Dal Monte (1987), los cuales oscilan entre 160-195 p/m como media en un partido.

El resultado de las medias en la tabla 2, muestra como la toma de Fcd I en posición de pie era algo más alta que la Fcd I en posición de sentados, lo que concuerda con el comportamiento observado por el estudio de Olschewski y Brick (1990). Así mismo podemos observar en los datos de la tabla que los jugadores consiguen una recuperación estadísticamente significativa ($P < 0.00$) de la Fcd la cual se manifiesta en una disminución similar (28,67 vs 28,80) para las dos formas de efectuar la recuperación, aunque en valores absolutos

aquellos que hicieron la recuperación sentados están en condiciones de salir al campo con valores más bajos de la fcd. En cualquier caso no disponemos de datos que nos permitan asegurar que esta situación teóricamente favorable se va a mantener en los minutos siguientes a la finalización del tiempo muerto.

Como podemos apreciar en la tabla 2., la media de los niveles de frecuencia cardíaca durante el ejercicio es de 161,07 p/m para la toma de pie y 152,50 p/m para la toma desde sentados. Esta diferencia podría explicarse por los parámetros fisiológicos descritos en la introducción y que quedan corroborados en los trabajos de Halliwill et al (1996) Brown et al (1993) Cleroux et al (1992) Takahashi et al (1991) y Olschewski y Brick (1990)

A la luz de los datos obtenidos en nuestro estudio observamos que la respuesta de la frecuencia cardíaca no se ve beneficiada por sentar a los jugadores durante la duración de un tiempo muerto. En cualquier caso no disponemos de datos que nos permitan afirmar que otros parámetros fisiológicos puedan actuar con mayor eficiencia cuando obligamos a nuestros jugadores a ocupar el banquillo durante el minuto de pausa correspondiente a los tiempos muertos.

No cabe duda de que en el caso de sentarlos sería conveniente cuidar la posición que toma el jugador en el banquillo ya que una flexión excesiva del tronco dificulta el funcionamiento del sistema cardiocirculatorio y podría convertirse en un efecto negativo para los procesos de recuperación.

No parece que tras el estudio de la frecuencia cardíaca se encuentren diferencias claras entre permanecer sentado en los tiempos muertos o de pie.

En el baloncesto se observa que durante las pausas reglamentarias que tienen lugar durante el desarrollo del juego no permiten que el jugador llegue a alcanzar una recuperación absoluta de los mecanismos que se manifiestan

en el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio. Blanco et al (1994) comprobaron como la frecuencia cardíaca en hockey nunca llegaba a bajar de las 110 p/m, ni aun en los tiempos muertos de 1 minuto de duración solicitados por el entrenador, encontrando similitudes con la frecuencia cardíaca en baloncesto. En nuestro estudio podemos observar que los jugadores alcanzan al final del tiempo muerto los valores de 123,40 p/m durante la recuperación de pie, y 123,70 p/m para la posición de sentados. Los valores observados en nuestros jugadores se corresponden con los que encuentra Zaragoza (1996) en un estudio sobre el análisis de la actividad competitiva en baloncesto

Sin embargo, existen entrenadores que consideran más ventajosa una forma que otra; es posible que los motivos que les mueven a tomar cada una de las opciones sean muy variables, pero parece que la diferencia en cuanto a recuperación de la fatiga, medida desde el parámetro de frecuencia cardíaca no es lo que motiva una elección u otra.

CONCLUSIONES

Tras el estudio realizado del comportamiento de la recuperación de la fatiga en los tiempos muertos llevado a cabo por medio de la variable frecuencia cardíaca encontramos que existe disminución de la frecuencia cardíaca durante los tiempos muertos ($P = 0.00$), pero no existen diferencias significativas apreciables en la recuperación en cuanto al hecho de que los jugadores permanezcan de pie o se sienten en el banquillo durante los tiempos muertos. Entendiendo por recuperación la diferencia que hay entre la frecuencia cardíaca inicial menos la frecuencia cardíaca final con respecto a la frecuencia cardíaca inicial.

Dejamos así abierta la posibilidad de estudios de otros parámetros como frecuencia respiratoria, nivel de activación, recuperación de niveles de ácido láctico etc. que probablemente ayudarían a conocer una mejor recuperación fisiológica durante los tiempos muertos. □



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

Clinic Internacional Isla de Tenerife

UN CARTEL DE AUTÉNTICO LUJO

Entre el 5 y el 8 de julio, la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto organizó el Clinic Internacional Isla de Tenerife que se llevó a cabo en la capital tinerfeña con la asistencia de más de 200 entrenadores procedentes de toda España y de varios países europeos (Portugal, Bélgica, Lituania, Bulgaria, etc.).

Una vez más, como viene siendo tradición en esta clásica cita



◀ José Manuel Bermúdez, Vice Presidente del Cabildo Insular de Tenerife, junto con los conferenciantes, con el Presidente de la Aeeb Anton Comas y el Director Técnico del clinic Chema Bucela.



▲ Todos los asistentes al clinic en el acto final multitudinario.

anual, el cartel de conferenciantes ha sido de auténtico lujo, contándose con la presencia de **Ettore Messina** (Kinder), **Zeljko Obradovic** (Panathinaikos), **Jean Pierre DeVicenzi** (Federación Francesa), **Alfred Julbe** (Cáceres) y **Jim O'Brien**, (Boston Celtics).

En la inauguración institucional estuvieron presentes el VicePresidente del Cabildo Insular de Tenerife, don **José Manuel Bermúdez**, acompañado del Concejal de Deportes del Excelentísimo Ayuntamiento, don **Antonio Ramos**, del Presidente de la Federación Insular de Tenerife, don **Clemente Mesa**, y del Presidente de la AEEB, don **Anton Comas**.



▲ La viuda de Antonio Díaz Miguel tuvo el detalle de estar presente para la entrega del Trofeo al mejor entrenador.



▲ Los representantes institucionales de Tenerife, sres. José Manuel Bermúdez, Antonio Ramos y Clemente Mesa en el acto de inauguración del clinic junto con el Presidente de la Aeeb.

Las charlas técnicas comenzaron con una conferencia de Ettore Messina que habló de una forma magistral sobre *"diversas maneras de defender el pick and roll"*. El siguiente fue el entrenador de los Celtics, Jim O'Brien, que habló de *"defensa presionante a todo campo"*, prestando particular atención a la actitud de los jugadores y en la defensa agresiva sobre el balón.

En la segunda jornada, Jean Pierre DeVicenzi, que con la selección francesa ganó la medalla de plata olímpica en Sidney, disertó sobre *"defensa de*



Jean Pierre DeVicenzi ▶
en acción.



▲ Alfred Julbe dando los detalles oportunos.

los bloqueos indirectos" con ejercicios que obligó a los jugadores a trabajar en espacios reducidos situaciones de 3c3 y 4c4.

A continuación le tocó el turno a Zeljko Obradovic que habló sobre "técnica de entrenamiento", haciendo hincapié en la obligación de los jugadores de estar concentrados al 100% en todos los entrenamientos.

Alfred Julbe cerró la jornada explicando los conceptos básicos de "la defensa zonal 1-3-1" a través de ejercicios aptos para la mejora de este tipo de defensa. Al día siguiente finalizó la exposición de diferentes conceptos, para concluir su charla explicando los cambios de defensa individual a zonal, y al revés, dependiendo de las opciones ofensivas del equipo rival.

Jean Pierre DeVicenzi disertó sobre "la importancia del juego de los hombres altos", mientras O'Brien habló de la "transición defensiva".

El último día del Clinic concluyó con las charlas del entrenador de los Celtics sobre "ejercicios de funda-



▲ Obradovic: se llevó las mejores ovaciones.



▲ Jim O'Brien, un toque de NBA en el clinic internacional.

mentos para mejorar el ataque", y del entrenador del Panathinaikos sobre "5c5 con opciones para todos los jugadores".

El éxito de todas las charlas lo refrendaron todos los asistentes con auténticas ovaciones para todos los conferenciantes, con especial mención para la labor de Obradovic.

Como acto conclusivo del Clinic, **Dusko Ivanovic**, entrenador del Tau, recibió de manos de la viuda de Antonio Díaz Miguel el trofeo que le acredita como "Mejor Entrenador del Año". □



▲ Ettore Messina siempre levanta admiración.

El Real Madrid recordó a quienes han contribuido a engrandecerle

Entrenadores que han hecho historia

El Real Madrid ha organizado una Exposición en la que hace un reconocimiento público de todos los entrenadores que dirigieron al equipo de baloncesto a lo largo de 72 años, desde 1929 hasta 2001.



▲ El Presidente de la AEED, sr. Anton Comas, fue invitado por el Real Madrid a visitar la Exposición.

Veintitrés entrenadores ocuparon el banquillo del Real Madrid de baloncesto a lo largo de su historia, y dos de ellos, Lolo Sainz y Pedro Ferrándiz, estuvieron en el cargo durante más de un tercio de este periodo, logrando además prácticamente la mitad de los títulos cosechados en las siete décadas. Pero no es el valor de los títulos que puede acreditar a los 23 entrenadores, sino su gran pasión por el club. Empezaron haciendo hasta los campos, poniendo un anuncio para reclutar a los jugadores y simultaneando la función de jugador con la de entrenador; compatibilizando el trabajo fuera de las canchas con su pasión en las canchas, hasta llegar a la más reciente profesionalización.

Trabajo, pasión y orgullo han sido los referentes de todos, desde Angel Cabrera, el primero de la historia, hasta Sergio Scariolo, el último. Tienen en común estas características que son representativas de toda

LOS 23 ENTRENADORES

▼ Entrenador

Angel Cabrera
Juan Castellví
Máximo Arnáiz
Cholo Méndez
Anselmo López
José Borrero
Kaimo
Freddy Borrás
Víctor Díaz (*)
Ignacio Pinedo
Jacinto Ardevínez
Pedro Ferrándiz
Joaquín Hernández
Robert Busnel
Lolo Sainz
George Karl
Wayne Brabender
Clifford Luyk
Angel González Jareño
Zelimir Obradovic
Miguel Angel Martín
Tirso Lorente
Sergio Scariolo

▼ Temporadas en las que entrenó al equipo

1929-32
1933-1935
1935-36
1939-1942
1942-46
1946-48
1948-50
1950-54
1954-55
1955-58
1958-59
1959-62, 1964-65 y 1966-75
1962-64
1965-66
1975-89
1989-90 y 1991-92
1990-91
1990-91, 1991-94 y 1998-99
1990-91
1994-96
1997-98
1997-98
1999-

(*) Entre 1951 y 1954 compartió el puesto de entrenador con Freddy Borrás



▲ En la visita a la Exposición, el Presidente de la AEED fue acompañado por el Director General de la sección de baloncesto del Real Madrid, sr. Sergio Scariolo, que asimismo es socio de nuestro colectivo y entrenador del primer equipo.

una forma de trabajar y mejorar dentro de la vida y del deporte. La Exposición recoge, de una manera breve, toda la historia del Club, desde el primer título de Campeón de Castilla hasta el último de Campeón de Liga 1999-00, toda una cosecha de galardones que se resumen en: 28 títulos de liga; 22 de Copa; 8 Copas de Europa; 4 Recopas y 1 Copa Korac, además de 1 Mundial de Clubs, 3 Copas Intercontinentales, 21 Torneos de Navidad y 13 Campeonatos de Castilla. La Exposición consta de 20 paneles que se ubican en el hall de entrada del Pabellón

Raimundo Saporta y en el pasillo lateral de la grada Fondo Sur, en los que se recoge la biografía de todos los entrenadores, su palmarés y datos varios.

Desde la AEED queremos felicitar al Real Madrid por esta iniciativa histórica de reconocer públicamente el trabajo del entrenador, desde el más humilde al más famoso. □

PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Autor: José María Buceta

Prólogo de Aito García Reneses

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

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

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

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

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

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

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

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

(Dean Smith, en su libro *Basketball*).

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

(Dean Smith, en su libro *Basketball*).

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

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

EXTRACTO DE LOS CONTENIDOS

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

A raíz del cambio de reglas que se ha producido esta temporada dentro del baloncesto FIBA, el uso de las defensas presionantes, bien sea en toda la pista o en 3/4 se ha vuelto un arma importante en muchos equipos y ha pasado a observarse de forma habitual en todas las categorías.

El hecho de disponer sólo de 8 segundos para pasar de medio campo, anima a muchos entrenadores a introducir estas defensas, ya que provocan errores y precipitación en el ataque debido a esta reducción de tiempo.

También la disminución del tiempo de posesión total de 30 a 24 segundos favorece este tipo de defensas, ya que, si bien no siempre se roba el balón, si se retrasa el inicio del ataque organizado en media pista.

Por todos estos motivos, se exponen a continuación unos conceptos que nos pueden ayudar a salir de los apuros en los que tratan de meternos los rivales cuando realizan defensas zonales presio-

Conceptos de ataque contra zona press

Por Diego Tobalina

Entrenador ayudante y preparador físico Caprabo Lleida

en juego, distribuciones de 2-1-2, *diagrama 1*, 2-2-1, *diagrama 2*, 3-1-1, *diagrama 3*. Esto permitirá a los jugadores pasarse el balón con mayor rapidez y seguridad y dificultará los ajustes y los desplazamientos de la defensa.

Generalmente, las distribuciones ofensivas de tipo par resultarán más efectivas contra las defensas impares, y viceversa, aunque esto será sólo un concepto que utilizaremos en el inicio del ataque, ya que después será más importante moverse en función de los ajustes que realice la defensa que mantener esta estructura.

En categorías inferiores es muy habitual que todos los jugadores quieran recibir el balón y se sitúen cerca de la línea de fondo, y esto debe evitarse.

● Ejecución del primer pase: a menudo preparamos salidas de presión con mucho esmero y cuando ya lo tenemos todo previsto resulta que el jugador que saca de fondo le pasa el balón al contrario o lo tira fuera directamente. Hay que prestar atención a este

nantes, en todo el campo o en 3/4 de campo. Son conceptos generales que se pueden aplicar como tales, o pautas que se pueden utilizar para elaborar ataques organizados contra estas defensas.

CONCEPTOS

● Distribución espacial: nuestros jugadores deben ocupar el espacio de forma inteligente. Respetar las distancias entre unos y otros facilita la circulación del balón y obliga a la defensa a realizar desplazamientos imposibles. Debemos utilizar, aparte del sacador, a otro u otros dos jugadores que puedan recibir el primer pase. Los demás se distribuirán entre el medio campo (poste repetidor) y el campo ofensivo. Así, podremos tener, una vez puesto el balón

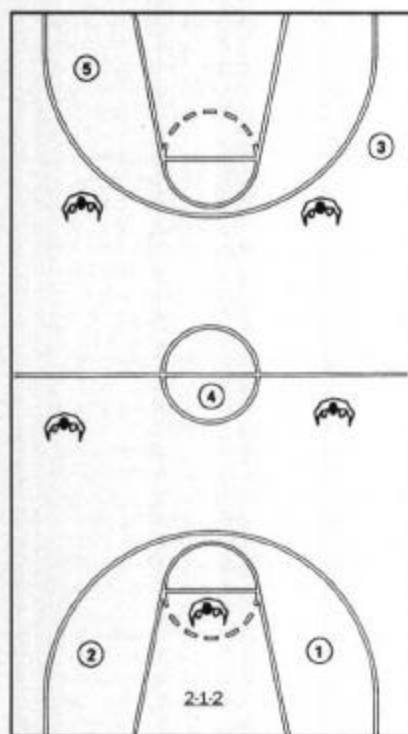


DIAGRAMA 1

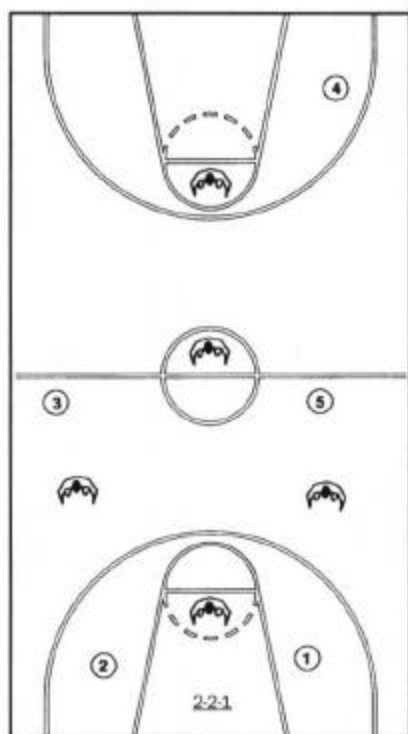


DIAGRAMA 2

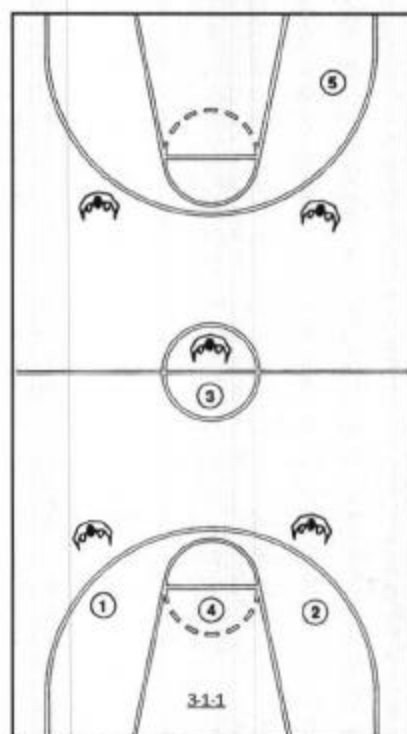


DIAGRAMA 3

➡ detalle y colocar a un buen pasador en esta posición. Puede ser un jugador interior o exterior, dependerá de cómo queramos sacar el balón después.

● Recepción del primer pase: como norma general debemos poner el balón en el campo en manos de uno de nuestros dos mejores dribladores, habitualmente el base o el escolta. El trabajo de estos jugadores es muy importante, porque de ello va a depender posteriormente que la salida del balón sea más o menos cómoda.

El factor más importante vuelve a ser el espacio; deben recibir por encima del tiro libre y al menos a 3-4 metros de la línea de banda. Esto provoca dudas en la defensa, que siempre va a tratar de decantar al ataque hacia un costado para realizar el 2c1, y además permite ganar metros y mejorar las distancias y los ángulos de los pases, *diagrama 4*.

Si la defensa es inicialmente individual o está muy ajustada, los dos potenciales receptores del pase pueden bloquearse entre sí -prestando atención a la continuación ante un probable cambio defensivo-, *diagrama 5* ó cruzarse en tijera, *diagrama 6*, con lo que incluso el receptor podría recibir el balón para salir botando en velocidad.

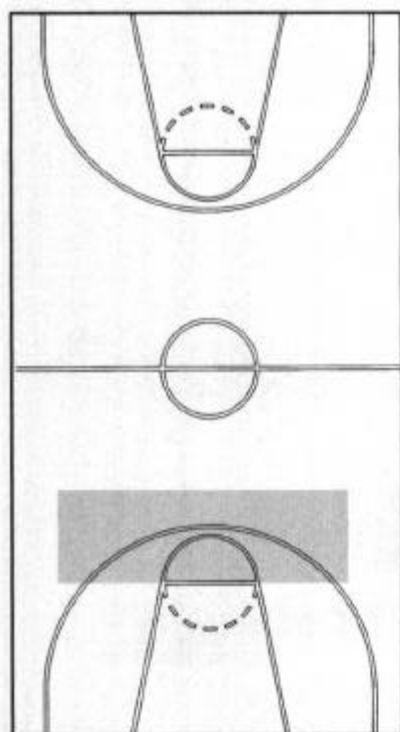


DIAGRAMA 4

● Ofrecer un pase de seguridad o pase de vuelta: los jugadores deben tener siempre la posibilidad de realizar dos pases de seguridad. El primero es un pase de vuelta hacia atrás que permita cambiar el balón de lado si la defensa ha conseguido realizarnos un 2c1 en un lado. El propio atacante puede forzar esta situación si bota hacia un lado para atraer la defensa y, antes de verse atrapado, realiza el pase de seguridad que permite invertir el balón de lado y atacar a la defensa que se encuentra desguarnecida en esa parte del campo, *diagrama 7*.

De nuevo es importante que el sacador sea un buen pasador si lo utilizamos para dar este pase. Si lo colocamos como poste repetidor, será el otro receptor del primer pase el que ofrezca el pase de seguridad, aunque la opción de romper por el medio con bote será más complicada de realizar, *diagrama 8*.

● Utilización de un poste repetidor: el segundo pase de seguridad del que deben disponer nuestros jugadores más hábiles es el de un poste repetidor. Este jugador, que se colocará en campo propio a la altura de la línea de medio (para evitar en lo posible realizar campo atrás), es el que habitualmente rompe las defensas presionantes con su movilidad,

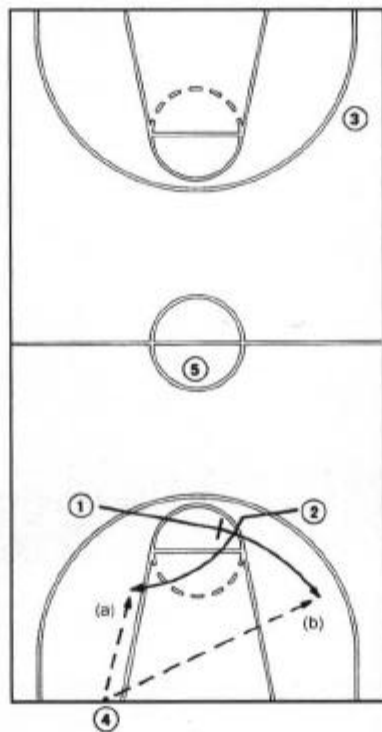


DIAGRAMA 5

sus pases o su bote de avance. Debe ofrecerse siempre de cara al balón, y generalmente debemos colocar en esta posición a un jugador grande que sea fácil de ver por parte de sus compañeros y al que sea sencillo hacer llegar el balón.

Puede ser un jugador que se sitúe en esta posición directamente, o puede ser el que saca de fondo que corte por el medio después de poner la pelota en el campo *diagrama 10*.

El jugador situado como poste repetidor puede ser simplemente nuestro jugador alto con mejor capacidad para pasar. Así, cuando reciba el balón sólo le pediremos que realice un buen pase que nos permita pasar al campo de ataque con seguridad, *diagrama 11*.

Otra opción, muy válida en el baloncesto actual en el que los jugadores son cada vez más versátiles, es situar a un jugador que pueda pasar y botar para atacar la canasta rival. Así, una vez recibido el balón, este poste repetidor podría driblar hacia canasta para tratar de anotar él mismo, *diagrama 12* o pasar el balón a un compañero mejor situado en el momento en que se produjera alguna ayuda defensiva, *diagrama 13*.

Es importante que nuestros jugadores no se decanten demasiado hacia un

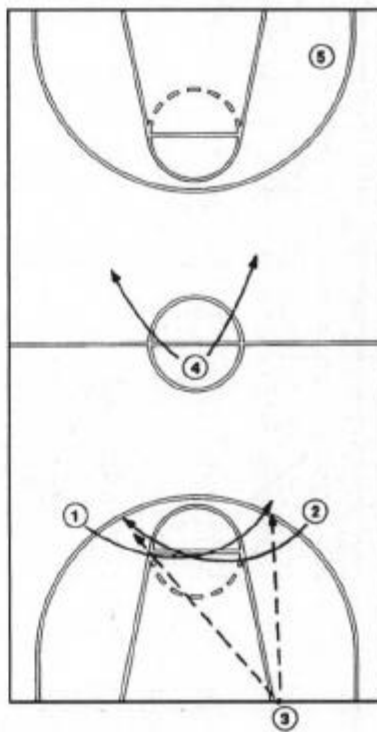


DIAGRAMA 6

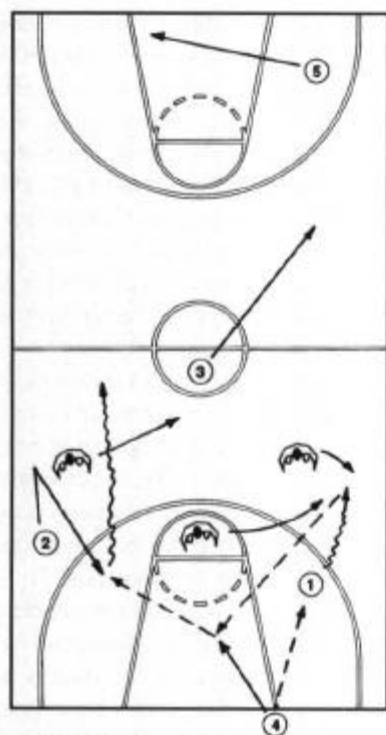


DIAGRAMA 7

lado después del primer pase, pues éste es uno de los objetivos de la defensa, tanto para realizar 2c1 como para definir en muchos casos quién debe defender al "poste repetidor", con lo cual perderíamos la opción de pasar a este jugador, diagrama 14.

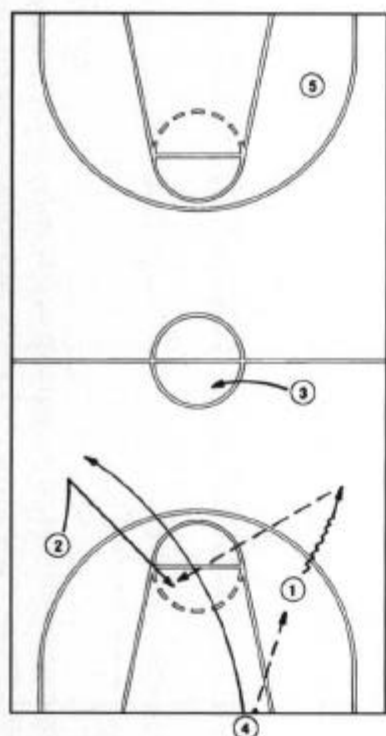


DIAGRAMA 8

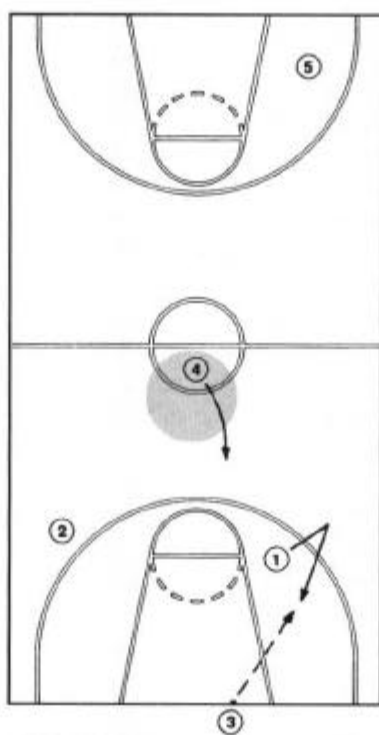


DIAGRAMA 9

● Evitar botar hacia las esquinas y dar pases bombeados: dos conceptos muy básicos. Nuestros jugadores sólo deben botar para romper la defensa por el medio, para mejorar un ángulo de pase o para atraer a la defensa y rápidamente cambiar el balón de lado.

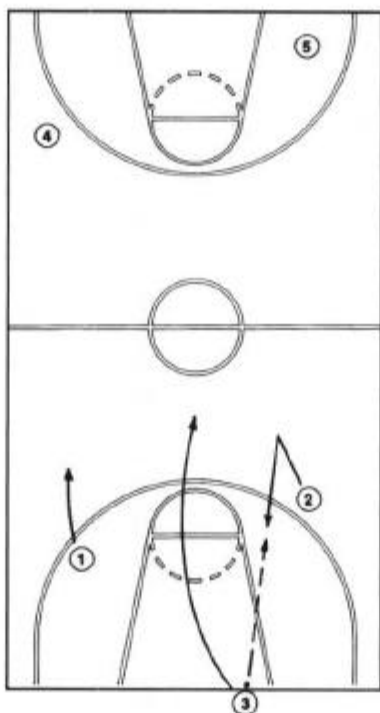


DIAGRAMA 10

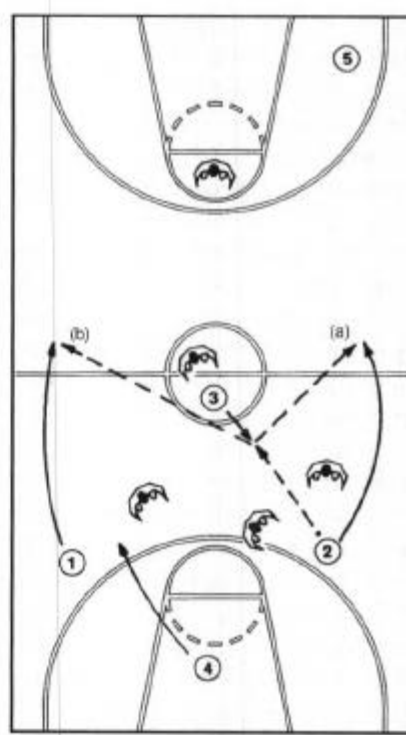


DIAGRAMA 11

Ofreciendo pases de seguridad, debemos exigir que no se realicen pases bombeados o cruzados de lado a lado del campo. Pases cortos, fuertes y rectos.

● Determinación del objetivo del ataque: en función del tiempo, del marcador y del estilo de juego del equipo.



DIAGRAMA 12

debemos definir si lo que queremos es simplemente salir de la primera línea de presión y organizar nuestro ataque estático o si nuestra voluntad es la de aprovechar su defensa de riesgo para anotar rápido y con mayor facilidad.

1) Si nos fijamos como meta salir de la presión en buenas condiciones para realizar nuestro ataque organizado en medio campo (porque llevamos diferencia en el marcador y queda poco tiempo, porque nuestro estilo es jugar un baloncesto controlado,...), pondremos a nuestro peor pasador y driblador en campo de ataque, lejos del balón. Nuestro poste repetidor se limitará a ofrecerse y pasar el balón y nuestros jugadores más hábiles serán los dos que trabajen para recibir el saque de fondo y el propio sacador. Así, las posibilidades que tendremos de pasar de medio campo sin cometer errores, y de que una vez en campo de ataque el balón esté en las manos adecuadas, serán mayores. *diagramas 15 y 16.*

2) Si nuestro objetivo es anotar rápido y con facilidad ante la defensa presiónante del rival, nuestro elemento más adelantado será un jugador con facilidad para finalizar, o bien cerca del aro (habilidad o físico) o bien con un tiro de 3 puntos. Su misión será aprovechar la penetración de un compañero para buscar la espalda de la defensa con un tiro de valor triple o con una bandeja fácil.

Trataremos de romper la defensa dividiéndola por el centro con bote, para obtener una situación de ventaja de 2c1 3c1 o 3c2. Para esto, la primera opción debe ser que los receptores del saque de fondo, generalmente jugadores hábiles y rápidos, traten de avanzar por el centro de la defensa, bien directamente (difícil) o bien tras haberse decantado hacia un lado y haber invertido el balón mediante un pase de vuelta. *diagramas 17 y 18.*

La segunda opción sería pasar el balón al "poste repetidor", que en este caso será un jugador con capacidad para driblar hacia la canasta y buscar la propia finalización o el pase al compañero que está situado en campo de ataque. Actualmente nos encontramos

con muchos "cuatros" y "treses" capaces de realizar esta labor, *diagramas 19 y 20.*

En esta segunda situación, si tenemos cuatro jugadores hábiles en pista todo será más sencillo, puesto que también podremos confiar en el sacador para darle la pelota y que sea él el que

divida la defensa. Como esto no ocurre en todos los equipos, nos conformaremos en muchos casos con que este jugador sea capaz de pasar el balón con cierta seguridad y, o bien lo situaremos por detrás del balón para dar un pase de seguridad, o bien lo mandare-

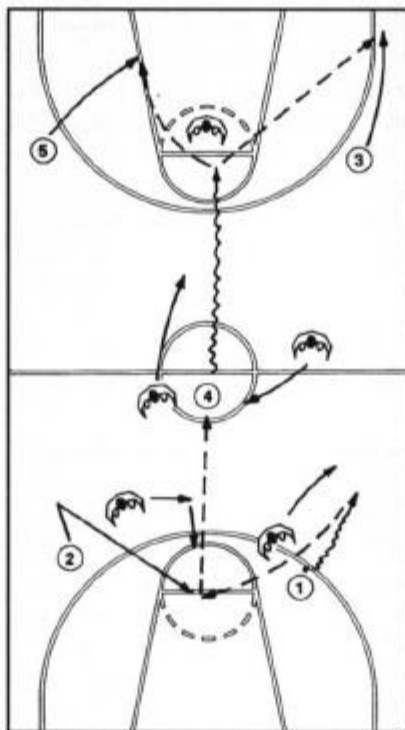


DIAGRAMA 13

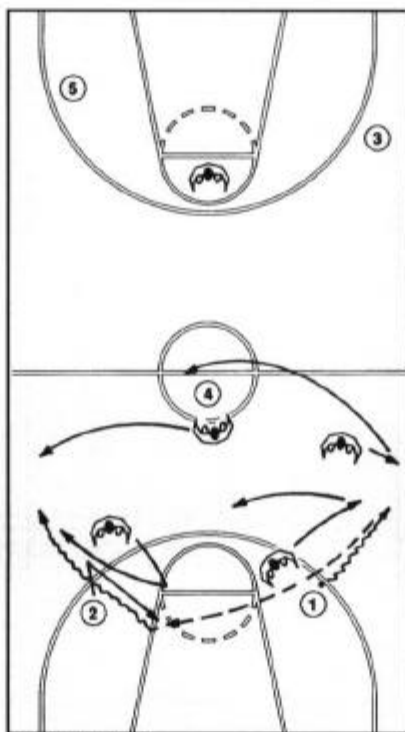


DIAGRAMA 14

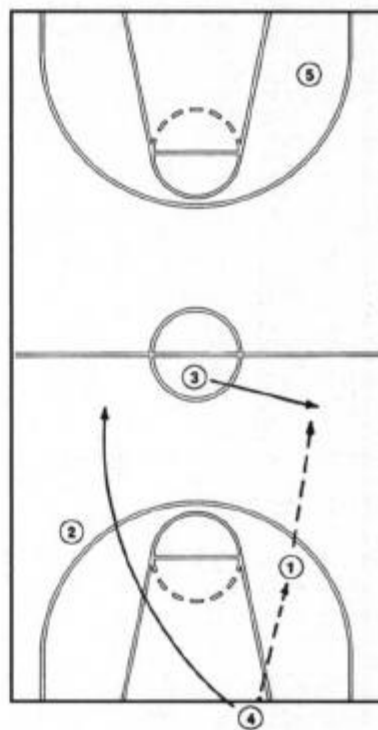


DIAGRAMA 15

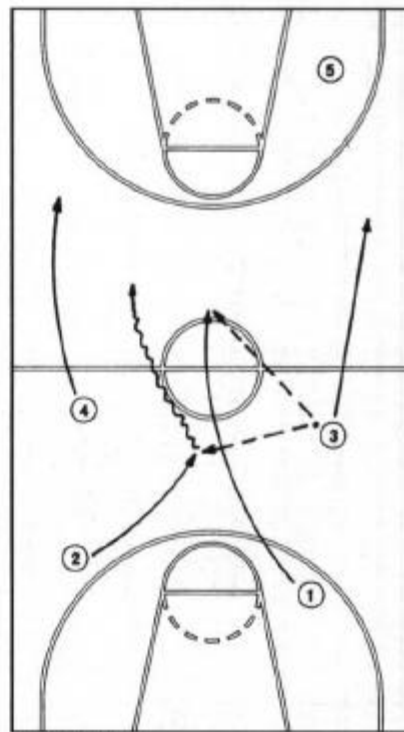


DIAGRAMA 16

mos a campo de ataque nada más realizar el saque de fondo, quedando la labor de pasar la primera línea de defensa para los dos receptores del primer pase y el poste repetidor.

● **"Esconder" a nuestros malos tiradores de tiros libres:** en muchos casos, las

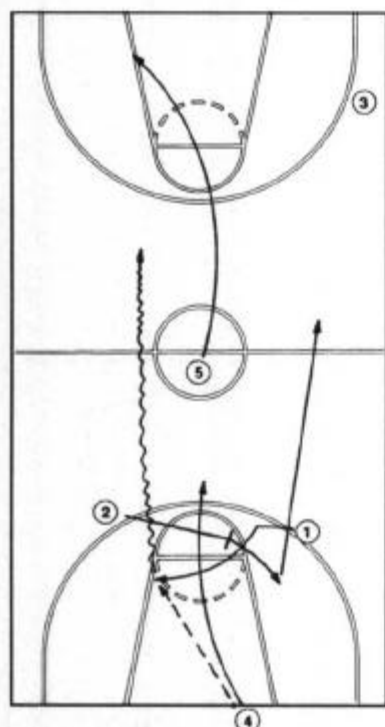


DIAGRAMA 17

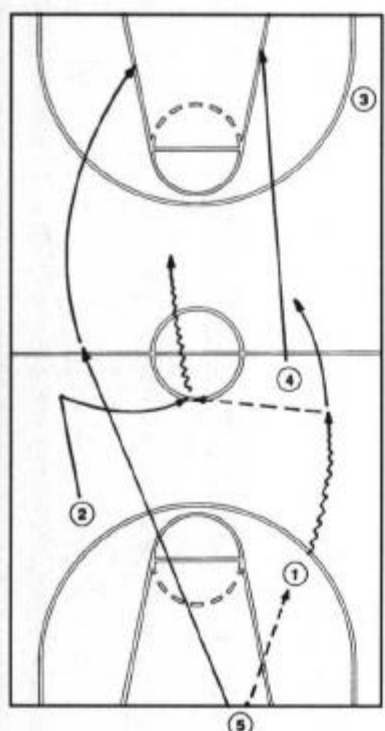


DIAGRAMA 18

defensas presionantes que nos encontramos, se producen en situaciones en las que estamos por delante en el marcador y queda poco tiempo para la finalización del partido, por lo que el equipo defensor busca presionar para realizar una falta rápida que nos lleve al tiro libre y les permita recuperar el balón rápido para poder atacar y anotar.

En estos casos debemos "esconder" a nuestros peores tiradores de tiros libres para evitar que la defensa haga falta sobre ellos. Esto podemos hacerlo mandando a nuestro peor tirador al campo contrario, lejos de la pelota, por lo que si recibiera una falta debería ser señalada como antideportiva y nos daría dos tiros libres y de nuevo la posesión del balón.

Para evitar también esta posible falta, que puede no ser interpretada como antideportiva, nuestro peor tirador puede ser el jugador que ponga la pelota en juego desde el fondo, manteniéndose fuera del campo 2-3 segundos para evitar ser objeto de falta, y permitiendo que sea un compañero con mejor porcentaje en los tiros libres el que reciba la falta del rival.

Una vez que el balón entra en el campo, nuestro objetivo debe ser que el tiempo corra lo máximo posible sin que

se produzca la falta, pero no a cualquier precio, ya que siempre será más productivo que un jugador con buen porcentaje de tiros libres reciba una falta a que se arriesgue en los pases para evitar que el rival pare el reloj.

Respetar los espacios, realizar fintas de recepción para acercarse al balón, dar pases cortos y rectos, no botar hacia las esquinas del campo y no pasar el balón a nuestros malos tiradores deben ser las consignas en esta situación concreta en la que nos enfrentamos a una defensa presionante.

Para terminar, cabe recordar que ninguna táctica ni ninguna estrategia son universalmente buenas o malas en sí mismas, sino que depende de la situación en la que pretendamos utilizarla. Todos los entrenadores conocemos esta máxima, pero a veces se nos olvida explicarla.

Lo expuesto anteriormente son conceptos generales que nos pueden ayudar ante un problema concreto que se nos presente, pero después como entrenadores habrá que adaptarlos a las características de nuestros jugadores, la edad o categoría de éstos, el tipo de defensa concreta que realice el rival, etc. □

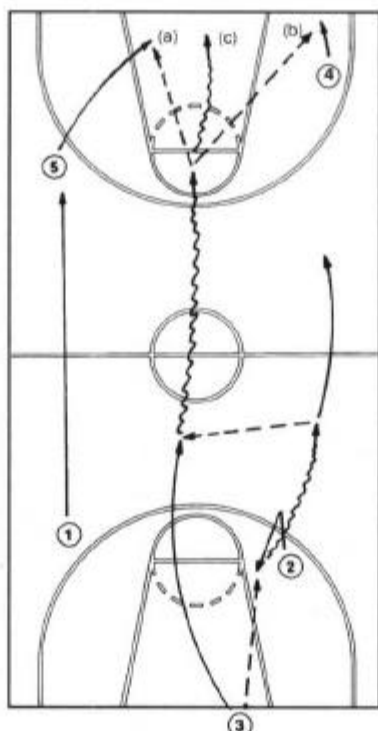


DIAGRAMA 19

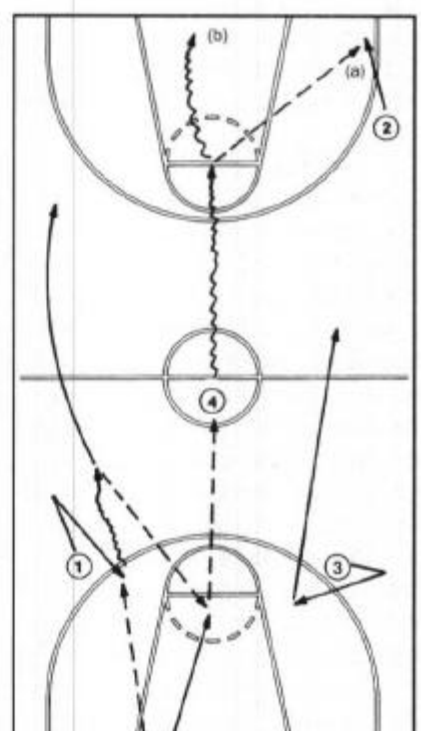


DIAGRAMA 20

El rebote ofensivo

El rebote ofensivo es un aspecto del juego poco trabajado. Debemos trabajarlo desde infantiles y cadetes. Convinces a los jugadores que si trabajan más que los demás pueden ser los mejores; tal vez esto no se cumpla con otras facetas del juego como el tiro, el bote, etc. Mejores tanto a nivel de equipo como a nivel individual.

▼ VENTAJAS:

- Desmoraliza al equipo rival si le dominas con el rebote ofensivo.

- Ayuda a parar el contraataque. Si tú dispones de un equipo agresivo en el rebote ofensivo, estás diciéndole al equipo contrario que no pueden salir muy rápido al contraataque si quieren tener garantía de capturar ese rebote. Además si no has cogido el rebote estás ahí para dificultar la salida del contraataque.

- Genera segundas opciones de tiro, y lo que es más importante son tiros debajo de la canasta. Inclusive produce actuaciones de canasta y tiro adicional.

- Da más confianza a los tiradores de tres puntos, al saber que en el equipo hay jugadores capaces de ir al rebote de ese tiro.

- Te ayuda en el ataque contra zona, ya que el rebote ofensivo es algo ya integrado dentro de tu dinámica de juego. La zona te permite ir más fácilmente porque los defensores no tienen responsabilidad individual.



El rebote ofensivo permite que te ganes el respeto del rival.

▼ ENSEÑANZA:

- Se puede trabajar de forma individual y a través de la mentalización, para ello deberemos utilizar ejercicios específicos o ejercicios incorporario a la dinámica general del entrenamiento.

- Alabar al jugador que se sacrifica y coge rebotes en ataque.

- Mentalizar al jugador que el

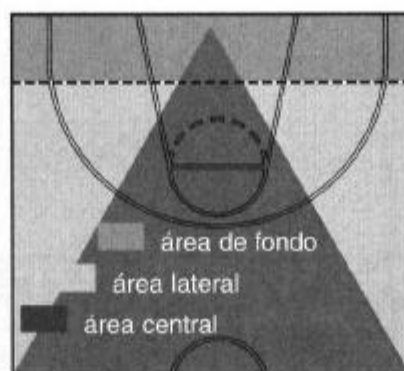


DIAGRAMA 1

Por Salvador Maldonado

Entrenador COB Ourense

rebote es una faceta individual del juego.

- Una lucha contra un adversario por capturar el balón.

- No existe el rebote de equipo si no se entiende como la suma de los conseguidos por cada uno de los jugadores.

Cuantos más jugadores se impliquen, entonces, mejor será nuestro rebote de equipo.

- Explicar al jugador que los rebotes de ataque dan puntos, que si se captura un rebote se puede conseguir en la mayoría de las ocasiones una canasta fácil.

- Para obtener un buen reboteador se dan distintos aspectos:

- Innatos: Peso, agilidad & timing de salto.

- Mejorables: Deseo, coraje, intuición, agresividad, orgullo (individual y de equipo), trabajo (en cada rebote, ejercicios y situaciones de juego).

Lo básico de la lucha por el rebote es: *Coger la posición.*

Colocaremos en una situación de ventaja respecto al defensor. Para ello existen dos aspectos importantes:

1) *Anticipación*: anticiparse no es decir "vete al rebote", lo impor-



DIAGRAMA 2

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 1ª - 28009 Madrid • ☎ 91 575 21 81 - 91 575 35 65 • FAX 91 577 50 73

COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.



EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO

Por:
**JAVIER IMBRODA
Y HUBIE BROWN**

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por:
ALESSANDRO DEL FRED

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío



CLINIC INTERNACIONAL "DEPORTE GALEGO"

Conferenciantes

CHUCK DALY

**PEPE LASO
ALBERTO BUCCI**

**AITO GARCIA RENESES
CLIFFORD LUYK**

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío



CLINIC INTERNACIONAL "V CENTENARIO-ISLA DE TENERIFE"

Conferenciantes

PAT RILEY

**ETTORE MESSINA
LOLO SAINZ**

**ANTONIO DIAZ MIGUEL
AITO GARCIA RENESES**

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

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

■ tanto es "estar en el rebote", y para ello tenemos que ir antes del tiro. Es importante estar en movimiento para no facilitar la labor defensiva.

2) Estadística: conocimiento de la trayectoria del balón después de tiro.

Dividir la zona en tres áreas, *diagrama 1*: área de fondo; área lateral; área central.

Sobre estas zonas la estadística nos dice lo siguiente:

- Área de fondo: 95%.
- Área lateral: 75%
- Área central: 90%

Estas estadísticas nos ayudan en el caso en el que podamos elegir el lugar que quiero ocupar en el rebote.

El pivot defendido en 3/4 en el poste bajo, debe tratar de ganar la posición realizando un giro sobre su pierna interior. Recordar ir al rebote *antes del tiro*, *diagrama 2*.

Si el pivot está defendido por detrás en el poste bajo, debe encararse con la canasta y atacar para ir al rebote, *diagrama 3*.



DIAGRAMA 3

El objetivo de la lucha por la posición es conseguir una delante o al lado del defensor. Esta posición debe permitir saltar.

Inciso sobre el rebote ofensivo: adaptar una posición flexionada con los antebrazos flexionados, también, ocupar espacio. No tener los brazos abajo, da la sensación de agarrar al defensor.

Diferentes movimientos ofensivos para atacar al defensor a la hora de ir al rebote ofensivo. Su uso se condicionará al área de la zona a la que desea llegar en función del lugar desde el que se produce el tiro:

1) Para ganar el centro de la zona. Partiendo desde la posición encarada, pivotar sobre el pie exterior hacia el defensor y posteriormente realizar un giro hacia el centro de la zona, *diagrama 4*.

2) Para ganar la línea de fondo. Partiendo desde una posición encarando hacia la canasta, fintar hacia el centro y cruzar hacia la

línea de fondo tratando de ganar la posición, *diagrama 5*.

3) Para ganar el centro con un tiro frontal. Me encaro individualmente con el defensor y cruzo la salida hacia el centro, *diagrama 6*.

4) Si desea ganar la línea de fondo en un tiro frontal porque se produce una gran anticipación defensiva realizaré un giro hacia la línea de fondo sobre mi pierna interior, *diagrama 7*.

Analizaremos ahora las situaciones de rebote ofensivo mejores, que son aquellas que se pueden con el atacante en el lado opuesto al tirador. Son las mejores porque en situación lógica defensiva, el defensor estará en posición de ayuda. Recordar ir al rebote *antes del tiro*. El atacante debe "fijar" al defensor debajo de la canasta. En esta posición sólo podrá coger las que entren en la canasta. El trabajo de "fijar" al defensor consiste en cargar todo el peso del cuerpo sobre el pie anterior, aguantar con



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 7

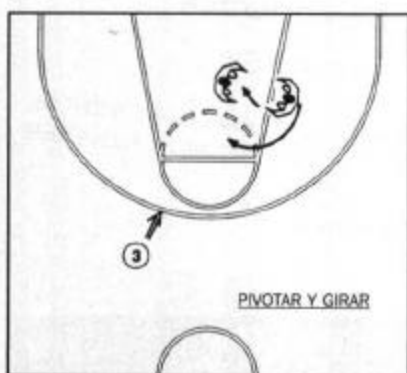


DIAGRAMA 4

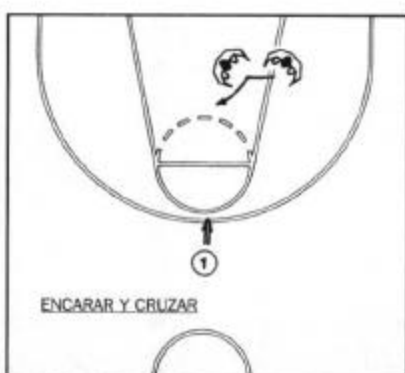


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 8

➡ el antebrazo y luchar. El pie exterior lo dejo libre para tener el impulso del salto, *diagrama 8*.

Idéntica situación se produce para un jugador exterior. Antes del tiro debe atacar la zona de rebote. Si el defensor va a buscarlo, utilizar las fintas para superarlo. No es fácil defender a un jugador sin balón que ataca la canasta, *diagrama 9*.

Es importante, a la hora de ir al rebote, ver si las posición que deseo ocupar está libre o no.

Ir al rebote ofensivo en situaciones de contraataque tiene la ventaja de que hay más espacios que en una situación de 5c5. Los pivots que corren como trailers atacan el rebote en carrera y lo mismo se produce para el alero del lado débil. No olvidamos, en esta ocasión, el rebote del propio tirador; nadie como él sabe donde va a ir el balón, y hay que aprovechar que la defensa no está colocada, tanto para un jugador exterior (tiros de tres puntos, como para un pivot (tiro corto).

El rebote ofensivo para el poste alto: debe de tratar de ir al lado débil. Lo podrá realizar de dos formas:

■ Ir hacia el balón y cambiar de dirección hacia el lado débil, *diagrama 10*.

■ Alejarse del defensor y atacar hacia el lado débil, *diagrama 11*.

El rebote ofensivo en el tiro libre: un atacante deberá buscar el rebote hacia la línea de fondo y el otro hacia el centro de la zona, *diagrama 12*.

¿Qué puede hacer el atacante cuando va a capturar el rebote?

- Cogerlo
- Palmearlo
- Golpear (hacia un compañero o hacia una mejor posición en donde pueda cogerlo en un segundo esfuerzo).

EJERCICIOS

Dos jugadores interiores con balón. Realizar tiros cortos. Si ano-

tan, recogen el balón y se desplazan a otra posición. Si fallan van al rebote, no bajan el balón, y vuelven a tirar. Acostumbrar al jugador a ir al rebote y sobre todo a leer la trayectoria del balón tras el tiro, *diagrama 13*.

Competir a un determinado número de canastas. Si el tiro toca el suelo, no se puede realizar un tiro posterior o bien se le resta menos uno dentro de la competición.

Dos jugadores con un balón, *diagrama 14*. El jugador con balón tira y realiza fintas para entrar en el rebote ofensivo. Capturar el rebote antes de que el balón toque el suelo. Defensa al 50%. Intentar diferentes posiciones.

Jugador con balón debajo de canasta, *diagrama 15*. Tira y salta a coger el balón arriba. Repetirlo por ambos lados de la canasta hasta anotar 10 tiros. El compañero espera que termine y le sustituye cuando finaliza, realizando el mismo ejercicio.



DIAGRAMA 9

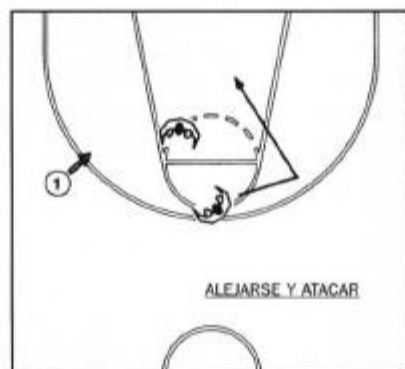


DIAGRAMA 11

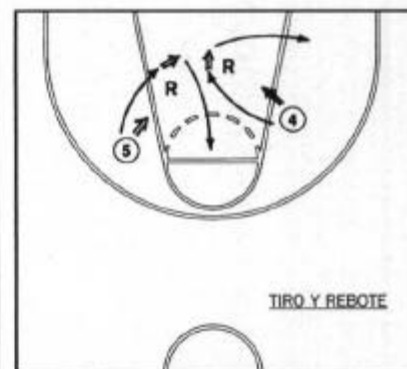


DIAGRAMA 13

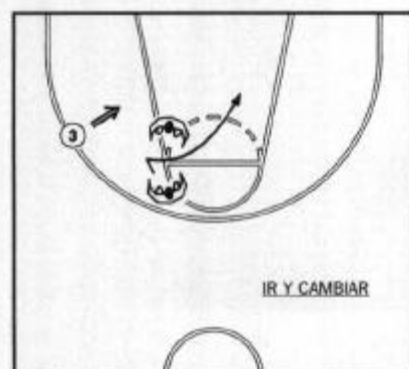


DIAGRAMA 10

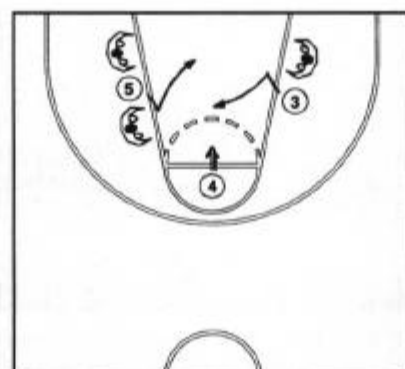


DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 14

■ Cuatro ejercicios de palmeos:

- Palmear, con dos manos, cinco veces el balón contra el tablero de manera consecutiva.
- Idem con la mano derecha.
- Idem con la mano izquierda.
- Dos jugadores, uno a cada lado del aro. Palmear al balón contra el tablero pasándolo de derecha a izquierda y viceversa.

Un jugador lanza el balón contra el tablero. Debe saltar a coger el rebote y tirar a canasta. *Sin bajar el balón.* Luego pasa el balón al compañero, quien realiza el mismo ejercicio. Ir alternándose ambos jugadores.

Rebote lado fuerte. Dos parejas de jugadores, *diagrama 16*. Una pareja la forman un atacante y un defensor en el poste bajo. La otra pareja la forman un pasador y un tirador. El pasador pasa al tirador quien lanza a canasta mientras los pivots luchan por la posición en el rebote.

Mismo ejercicio con pasador en

el alero y trabajar en la esquina, *diagrama 17*.

Recordar: *Ir al rebote antes del tiro.* Si el defensor del poste bajo en vez de defender en 3/4 está por detrás, recuerda que el pivot debe encararse y atacar al defensor con alguno de los movimientos explicados anteriormente. Insistiremos en no ir a situarse debajo de la canasta.

Con balón en posición frontal, *diagrama 18*. Pivot en el poste alto. El balón va al alero, quien tira. Fintar para ir al rebote ofensivo. Queremos estar al lado del defensor. Ver las diferentes formas para ir al rebote ofensivo desde el poste alto que anteriormente se explicaron.

Misma idea de trabajo con el pivot atacando en el lado contrario al balón, *diagrama 19*.

Ejercicios por tríos para trabajar la agresividad.

■ Tres jugadores luchan por capturar el rebote. No existen atacantes ni defensores. Puntuar el rebote y/o el tiro posterior si éste es

anotado. Con esto buscamos la competición.

■ También dos luchan por el rebote y el tercero espera fuera. Cuando un jugador consigue dos rebotes sale fuera y entra el que esperaba.

■ Dos jugadores desde el perímetro luchan por un rebote (trabajo de rebote ofensivo para jugadores exteriores).

3c3c3 + 2 tiradores, *diagrama 20*. Los defensores suman un punto por cada rebote defensivo. Los atacantes suman dos puntos por cada rebote ofensivo y tienen opción de tirar, no botar. Si anotan, un punto más. Cuando el ataque captura el rebote ofensivo se rota. Ataque/defensa/fuera. Los tiradores variarán las posiciones de tiro frontal, lateral y fondo.

Por último practicaremos el rebote ofensivo en ejercicios y situaciones normales, como por ejemplo: contraataque de "11", 3c2 y 2c1, ... □

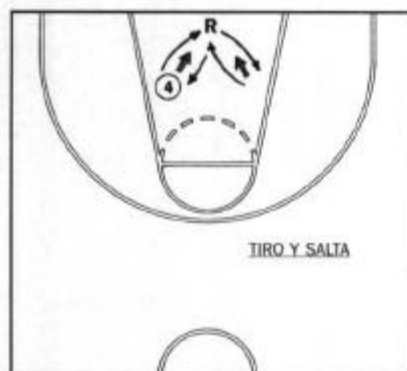


DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 17

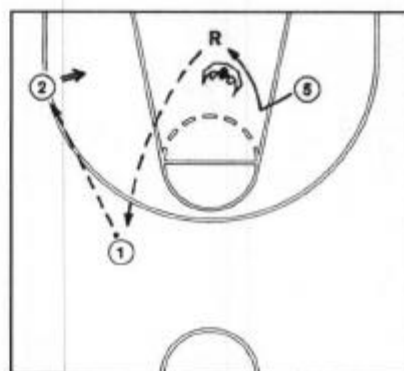


DIAGRAMA 19



DIAGRAMA 16

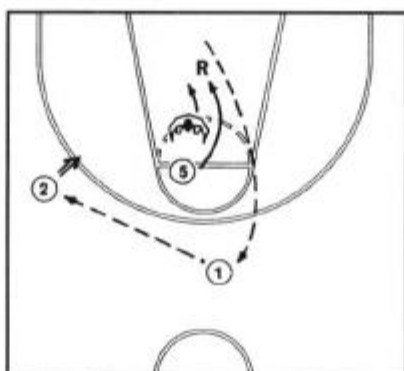


DIAGRAMA 18

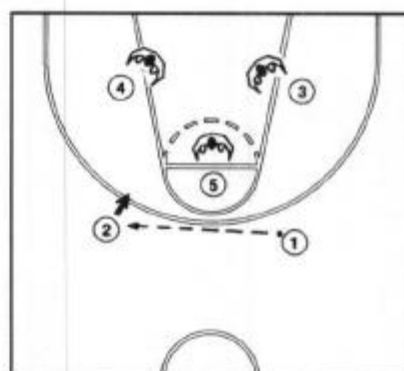


DIAGRAMA 20

conéctate

www.liga-acb.es

Web Oficial ACB

Jornada Virtual

Plantillas

Estadísticas

Próximas Jornadas

Galería de Fotos

Enciclopedia ACB

Urbe

Liga Global



VI Jornadas de Medicina Deportiva de Castilla-La Mancha



▲ Taller de masaje deportivo.

Los pasados días 4, 5, 11 y 12 de mayo se llevaron a cabo, bajo la organización del C.B. Alucal Miguelturra, la Dirección General del Deporte de la Consejería de Cultura de la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha, y la Diputación Provincial de Ciudad Real, y la colaboración de la Asociación de Entrenadores Castellano Manchega y la Aeeb, las "VI Jornadas de Medicina Deportiva".

Los conferenciantes fueron Manuel Rabadán, especialista en fisiología del esfuerzo; Araceli Boraña, especialista en cardiología; Javier Macarrón, asesor médico; Fernando Santonja, especialista en traumatología y cirugía ortopédica; José Ramiro, especialista en biomecánica deportiva; Ricardo Mora, especialista en fisiología del esfuerzo; Rosario Ureña, especialista en medicina de la educación física; Martín Rueda, especialista en podología; Pedro Pujol, endocrinólogo; Manuel González, especialista en diagnóstico por imagen; Carlos García, fisioterapeuta; José Luis López, especialista en educación física; Juan José Lara, médico instructor en soporte vital avanzado; Ana Isabel Fernández, enfermera diplomada; César Aparicio, fisioterapeuta y osteópata; Víctor Manuel García, fisioterapeuta; y Rafael López, profesor en ciencias del deporte. □

Jornada de basket de formación en Tarragona

Con ocasión del vigésimo aniversario de la fundación de la "Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol", se celebró, el pasado 18 de junio, una jornada de basket de formación con una conferencia a cargo de **Xavi Rodríguez**, director técnico del C.B. y Unión Manresana, sobre "cómo construir un ataque". La charla se llevó a cabo en el pabellón municipal del Serrallo de Tarragona. □

Clínic en Vitoria

En el marco de colaboración entre el Tau Vitoria y las entidades locales, se celebró otro clínic, en cuya organización estuvo la AEEB, el pasado 28 de junio. Los conferenciantes fueron dos entrenadores ACB, **Daniel García**, del Cantabria, y **Moncho López**, del Gijón. Asistieron a las charlas alrededor de 60 entrenadores. □



ACTIVIDADES A.E.E.B.



VII Jornadas Técnicas en Murcia



Bajo la organización de la Asociación Murciana de Entrenadores y la colaboración de la Aeeb, el Ayuntamiento de San Javier, la Federación de baloncesto de la Región de Murcia y el C.B. Marmá, se celebró el pasado 15 de junio la séptima edición de las "Jornadas Técnicas", que tuvo como conferenciantes a **José Rodríguez**, entrenador del C.B. Murcia de la Liga LEB, que habló sobre "enseñar a utilizar los espacios a los jugadores jóvenes"; y a **Julio Lamas**, entrenador del Lucentum Alicante, también de la Liga LEB, que habló sobre "entrenamiento con jugadores jóvenes".

Asistieron 60 entrenadores y en el acto estuvieron presentes los Presidentes, respectivamente, de la Aeeb, sr. Anton Comas, y de la Asociación Murciana, sr. Antonio García Montes. □

DUSKO IVANOVIC, EL MEJOR DEL AÑO

La votación popular de todos los socios de la Aeeb ha elegido como mejor entrenador del año, Trofeo "Antonio Díaz Miguel", para la temporada 2000-01 a **Dusko Ivanovic**, coach del Tau de Vitoria, equipo finalista de la EuroLeague y semifinalista de la Liga ACB.

Los méritos de Ivanovic son indudables porque además de compactar un equipo muy competitivo, ha sabido ofrecer un juego apasionante y atractivo para todos los amantes del baloncesto, donde el talento de los jugadores ha tenido amplio margen dentro de una disciplina de trabajo impecable.

En la votación, Ivanovic ha recibido 154 votos por delante de Alto García Reneses con 107 y Oscar Quintana con 61. También recibieron votos: Ricard Casas, Alfred Julbe, Luis Casimiro, José Vicente Hernández,



Sergio

Scariolo, Edu Torres, Gustavo Aranzana, Daniel García, Antonio Gómez Nieto, Salva Maldonado, Bozidar Maljkovic y Domingo Palacios.

Recordamos como Dusko Ivanovic, tras una inmejorable trayectoria como jugador (internacional con Yugoslavia y Croacia, ganador de Copas Europeas con la Jugoplastika), como entrenador va en camino de mejorar su palmarés. El pasado año al frente del Limoges ganó la Liga y la Copa de Francia y la Copa Korac. Ahora, con el Tau, está dispuesto a superar el reto. Suerte y felicidades. □

V Clinic Castilla La Mancha

Más de 100 entrenadores asistieron a las charlas técnicas organizadas por la Asociación de Entrenadores de Castilla La Mancha, que recibieron el patrocinio de la Junta de Comunidades de la región manchega y la colaboración del Ayuntamiento de Alcazar de San Juan, localidad donde se desarrolló el clinic, y de la Aeeb.

Los conferenciantes fueron **Francisco Javier Leal**, entrenador del Rayet Guadalajara de LEB2, que disertó sobre: "construcción de una defensa presionante"; **Luis Casimiro**, entrenador del Pamesa Valencia, que habló de "variantes defensivas en función de las nuevas reglas"; y **Julio Lamas**, entrenador del Lucentum Alicante de la LEB, que habló de: "entrenamiento con jugadores jóvenes".

Hay que destacar, asimismo, que **Fernando Romay** hizo la presentación de la "Fundación Cultura y Deporte de la Junta de Comunidades" de Castilla La Mancha, que actualmente dirige en su vertiente deportiva.

Al acto también estuvieron presentes el Presidente de la Aeeb, sr. Anton Comas, y el Presidente de la Asociación Castellano Manchega de Entrenadores, sr. Antonio Trenado. □

XIII Clinic de base Diputación de Alicante

El tradicional clinic organizado por la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto y con el patrocinio de la Diputación de Alicante, se celebró en esta ocasión en la localidad alicantina de



▲ Los conferenciantes, Comas y Lamas, con los jugadores que ayudaron en las demostraciones.

Banyeres de Mariola los pasados días 16 y 17 de junio. Los conferenciantes fueron **Manel Comas**, entrenador del Joventut de Badalona, y **Julio Lamas**, entrenador del Lucentum Alicante de la LEB.

Estuvieron presentes 130 entrenadores, y el acto contó con la presencia del Presidente de nuestra Asociación, sr. Anton Comas, y del Alcalde de Mariola, sr. Roberto Calatayud. □

Importancia de las proteínas en la alimentación del deportista

Las proteínas son moléculas formadas por oxígeno, hidrógeno, carbono y nitrógeno (este último elemento las diferencia de los hidratos de carbono y las grasas), que tienen múltiples funciones en el organismo, entre las que destacan servir de componentes estructurales de los diferentes órganos y sistemas de los seres vivos. Las proteínas tienen en general una geometría compleja y se caracterizan por estar formadas por un número variable de unidades más pequeñas llamados aminoácidos (tabla 1). Entre las proteínas más abundantes se encuentran las que conforman el músculo esquelético (miosina, actina, etc.) así como la hemoglobina presente en los glóbulos rojos. A lo largo de nuestra vida se están sintetizando continuamente infinidad de proteínas y péptidos (moléculas más pequeñas), a partir de la asimilación desde la dieta de los elementos químicos que las conforman. Durante los últimos 40 años se han propuesto diferentes recomendaciones en cuanto a la cantidad de proteína que debe integrar la dieta del deportista, y todavía existe la creencia en determinados deportes de que existe una relación directa entre la ingesta de proteína y el aumento de la masa muscular, y por ende de la fuerza. La procedencia de las proteínas de la dieta es un factor que históricamente ha diferenciado a los vegetarianos (en sus diferentes modalidades ovo-, ovolacto-, veganos etc.) de los omnívoros, o más concretamente carnívoros, aunque ambas posturas son compatibles

Por Manuel Chamorro
Doctor del Centro Médico Real Madrid

con el desempeño deportivo al más alto nivel. En fechas recientes los problemas veterinarios surgidos en media Europa han supuesto un cambio de los hábitos alimenticios (en lo que respecta a la supresión de determinados alimentos de la cesta de la compra, y está por ver si también en la composición nutricional de la dieta) de muchos ciudadanos, y entre otros de numerosos deportistas. A este respecto señalar que las recomendaciones de índole sanitario aplicables en cada momento deben ser aquellas que dictaminen los organismos competentes en la materia (En España: Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación).

¿Cuánta proteína debe tomar un deportista? Esta cuestión ha sido motivo de controversia desde hace más de un

que consideraban que eran suficientes incluso para los deportistas en los que prima la fuerza como halterófilos, lanzadores, judokas, luchadores etc.

Desde las revistas de culturismo se ha alertado desde hace más de dos décadas de la "insuficiencia" de dichas recomendaciones no sólo para los practicantes de dicha modalidad deportiva, sino

▼ Tabla 3. Valor biológico de las proteínas contenidas en determinados alimentos

Alimento	Valor biológico
Leche	93
Huevo	93
Carne de vaca	76
Cacahuete	74
Patata	69
Avena	65
Arroz	65
Maíz	50
Harina de soja	41
Gluten de trigo	40

para el resto de deportes. Este debate entre la postura digamos "oficial" (WHO) y la "oficiosa" ha favorecido la investigación en este terreno, y ha permitido conocer con mayor detalle las necesidades llamemos "reales" proteicas de la dieta, intentando llegar a un consenso entre las partes. La presencia de la totalidad, o del mayor número, de aminoácidos considerados esenciales (AAE) en una fuente proteica es lo que determina el denominado valor biológico de la misma. A la hora de establecer esta clasificación, el patrón de referencia que se emplea es la proteína del huevo o de la leche. Es muy importante recordar que en un determinado plato (o menú) pueden coincidir varias fuentes proteicas que aun teniendo de forma aislada un VB menor que el huevo, combinados pueden aportar la totalidad de AAE. En este sentido cabe citar la asociación de legumbre y pasta o arroz, presente en platos tradicionales de diferentes culturas (lentejas con arroz, garbanzos con sémola de trigo -cuscus-, en ellos se encuentran fuentes proteicas con distinto valor biológico, pero que asociados aportan la totalidad de los denominados AAE. □

▼ Tabla 2. Clasificación nutricional y bioquímica de los aminoácidos

Glucogénicos	Glucocetogénicos	Cetogénicos
Glicina	Isoleucina	Leucina
Alanina, Serina, Cistina	Fenilalanina, Tirosina	
Aspartato, Asparagina	Triptófano, Lisina	
Glutamato, Glutamina		
Prolina, Histidina, Arginina		
Metionina		
Treonina		
Valina		

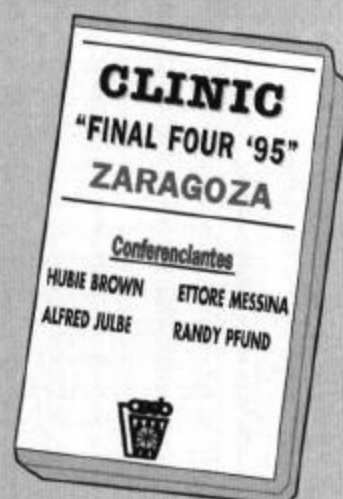
▼ Tabla 1. Aminoácidos considerados esenciales y no esenciales

Aminoácidos esenciales	Aminoácidos no esenciales
Treonina	Glicina
Metionina	Alanina
Valina	Serina
Leucina	Aspartato
Isoleucina	Asparagina
Arginina (1)	Cisteína
Histidina (1)	Tirosina

(1) Posiblemente esenciales durante la infancia.

lustro. Las necesidades de proteínas se calculaban de forma sencilla valorando la aparición de nitrógeno en la orina tras incorporar cantidades crecientes de proteína a la dieta de personas, tanto sanas como afectadas de diferentes patologías. La Organización Mundial de la Salud (WHO) estableció hace ya unos años las cantidades diarias adecuadas para cada edad, sexo y en el caso de las mujeres -embarazo y lactancia-. El traslado de las recomendaciones anteriores a los deportistas (como suficientes) avivó el debate entre los que preconizaban duplicar, e incluso triplicar dichas cantidades, y los

COLECCION DE VIDEOS AEEB



TEMAS

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

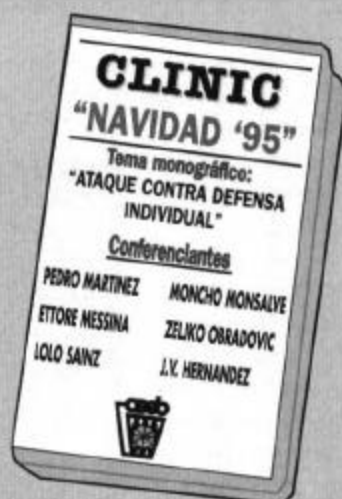
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

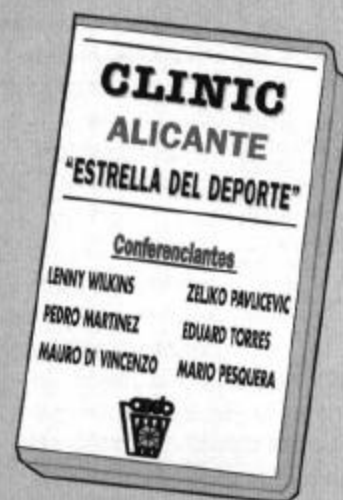
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

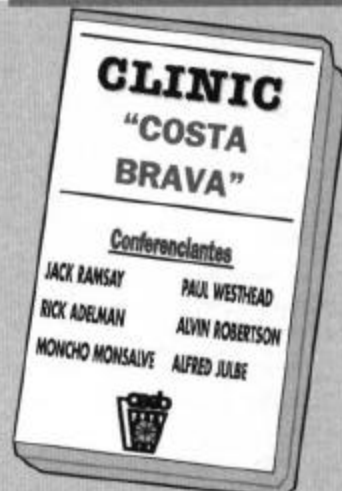
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

Situaciones defensivas (Daly); Trabajo con hombres altos (Luyk); Defensa de zona (Bucci); Relación juego interior/peri-metro (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

El arbitraje:

errores y mejora

Por Juan Carlos Mitjana
Árbitro ACB e Internacional

A final de temporada, la cuestión arbitral en los diferentes deportes de equipo vuelve a estar de actualidad.

Existe una serie de factores concurrentes que hacen del tema actualidad permanente en prensa y círculos de opinión de ligas profesionales y federaciones, y que crean un clima de crítica fácil a los árbitros:

- La turbulencia del entorno económico de los clubs-empresas,
- la falta de explicación-comunicación sobre aspectos de criterios arbitrales,
- la indefensión del árbitro delante de campañas mediáticas,
- la falta de consecución de los objetivos fijados, buscando distraer al público del verdadero motivo del fracaso,

➤ la creciente moda de denunciar cualquier aspecto, que algo siempre queda (lo que al final son realmente campañas de marketing encubiertas).

El comportamiento de los Clubs, entrenadores etc., siempre es cíclico: hacen referencia a persecuciones fantasmas, complotes de las ligas o federaciones, beneficios de los equipos grandes, falta de unificación de criterio, error humano, etc. Rara vez analizan el arbitraje en su globalidad, su estructura de funcionamiento, la formación y

selección arbitral, etc. Este es un tema para otro artículo mucho más extenso.

En éste voy a intentar centrarme en aspectos puramente técnicos, que son realmente los únicos que inciden en los errores ocurridos en un terreno de juego. A la vez explicaré algunos de los motivos por los que suceden estos errores y la forma de subsanarlos.

Los significados que aparecen en el diccionario para los siguientes términos ayudarán a clarificar conceptos (*cuadro 1*).

Por tanto, un error es una aplicación equivocada, de un árbitro en este caso,

sobre una acción del juego. Lo que el arbitraje busca siempre es trabajar con el menor margen de error posible.

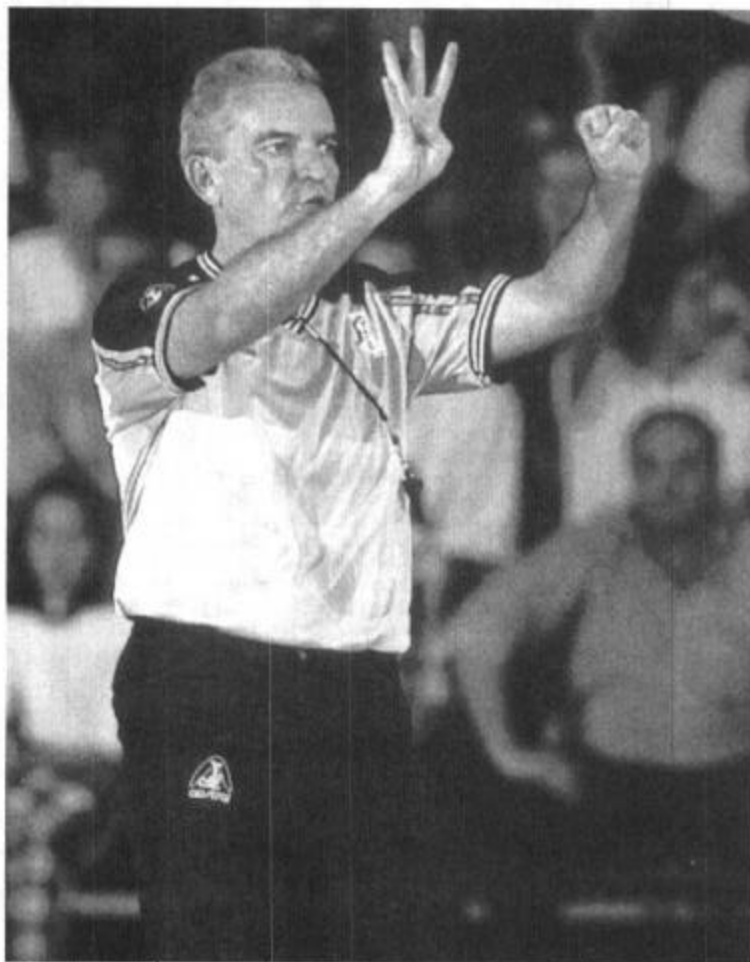
Se pueden clasificar los errores cometidos en un encuentro en dos grandes grupos:

- los de criterio, imperdonables en las máximas categorías,
- y los de apreciación o perdonables.

Para entender la importancia de la diferencia nos resultará útil compararlos con los percances ocurridos en un buque. Los daños causados por encima de la línea de flotación provocan ciertos perjuicios, pero no suelen ser fatales para la nave-

gación; estos podrían ser los errores de apreciación. En cambio los daños por debajo de la línea de navegación, hunden al buque; estos serían los errores de criterio. Sin olvidar que un buque sin motor no se puede mover, lo mismo que un árbitro sin corazón y coraje no sirve para arbitrar.

El trabajo de los diferentes departamentos de arbitraje está en explicar y marcar con antelación donde está la línea de flotación. En las más altas categorías arbitrales, los hundimientos no se



CUADRO 1

Error:

Acción desacertada o equivocada

Criterio:

Norma para conocer la verdad

Apreciación:

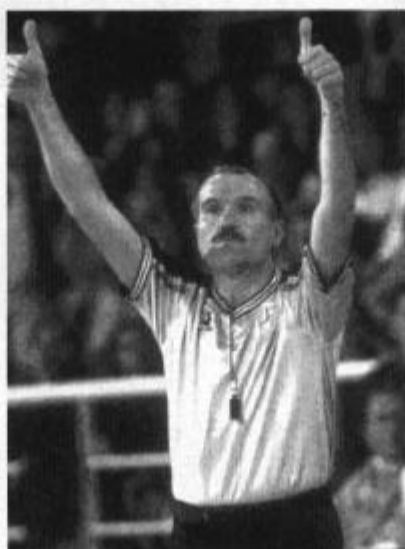
Formar juicio de la magnitud o importancia de las cosas

■ pueden permitir nunca, por lo tanto, los errores de criterio son inamissibles.

Algunos de los factores que motivan cada uno de estos tipos de errores son los del cuadro 2.

El objetivo a perseguir es saber analizar que errores se producen, su cantidad, su magnitud (criterio o apreciación) y los motivos por lo que ocurren, con el fin de poder planificar acciones para subsanarlos, y a la vez trabajar los diferentes aspectos -antes mencionados para reducir el límite, o "umbral" donde se disparan ambos errores. Cuanto mejor árbitro eres, más bajo tienes el umbral. Existen diferentes herramientas y métodos para superar las deficiencias individuales y unificar los criterios. Solo falta la voluntad individual, junto al acierto de los responsables técnicos y, en el caso del arbitraje de base, el presupuesto económico para poder llevar a cabo los programas de tecnificación necesarios: los milagros tampoco existen en el mundo del arbitraje.

Todo el mundo debería asumir que el error es tan inherente a la actividad de arbitrar tanto como a la de jugar. Por consiguiente no tendría que ser necesario disculparse con la famosa coletilla "ha sido un error humano". Cuando un



jugador falla un tiro libre, con la consiguiente pérdida del encuentro o de la liga, se buscan los argumentos más dispares para restarle importancia al error. Cosa que no ocurre en el caso arbitral.

Todas las personas relacionadas con un deporte deben saber diferenciar nuestros fallos, dándoles su justa medida. Aunque algunos busquen motivos ocultos, gana los partidos el mejor o simplemente el que ha tenido más suerte. ¿O no es el deporte un juego donde el azar es un factor a tener en cuenta? Sin olvidar que un trabajo bien hecho reduce su influencia. □

CUADRO 2



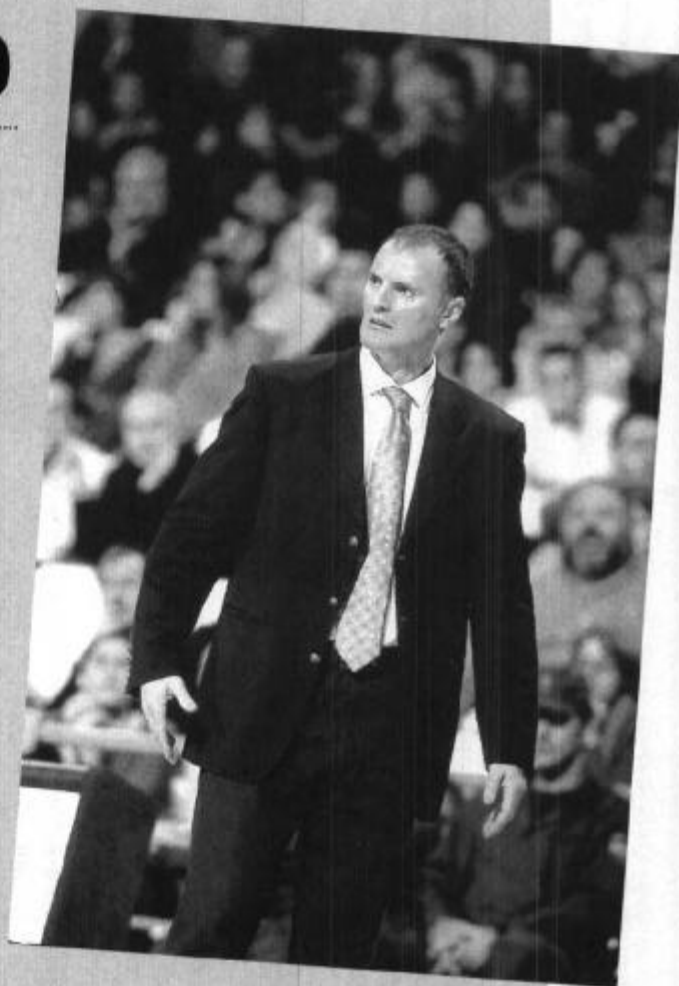
Elegido como el mejor entrenador del año

Dusko

Ivanovic,

un adicto

al trabajo



Por José M. Fernández

(Periodista)

Hay premios que tienen un brillo especial, sobre todo aquellos que otorgan los profesionales de cada mundillo donde uno vive su profesión día a día, y el baloncesto en esta materia no es una excepción, pues desde que Toni Comas preside la Asociación Española de Entrenadores, el premio al mejor entrenador del año ha adquirido un prestigio de primer nivel, pues difícilmente alguien

puede discutir que el ganador no fue el mejor.

Todos estos detalles convergen en la figura de **Dusko Ivanovic**, el técnico montenegrino que llegó a nuestro país a principio de la pasada temporada de la mano de Josean Kerejeta, presidente del Tau Vitoria, y que ha demostrado que está a la altura de los mejores. Fue elegido el número uno en una votación universal entre todos los miembros de la AEEB.

Sus méritos han sido construir un equipo altamente competitivo en Europa y de paso también en nuestro país. Su éxito fue indiscutible para los otros entrenadores y el "Trofeo Antonio Díaz Miguel" que recogió en el clínic de Tenerife fue el broche de oro.

—¿Qué se siente en un momento así?

—Una gran alegría, porque no es un premio más en tu carrera, pues éste tiene un sabor especial porque te lo dan tus colegas y cuando ellos te reconocen algún mérito, es para estar muy satisfecho y orgulloso, como en mi caso. Pero para conseguirlo y mejorar no conozco otro camino que no sea el del trabajo. Eso lo tenía muy claro cuando era jugador, y ahora que soy entrenador más. Quiero aprovechar las páginas de la revista Clínic para dar las gracias a todos los entrenadores que han participado en esta votación.

—¿De verdad se siente el mejor?

—No es fácil medir esa sensación. Pero lo que está claro es que eso lo dicen otros de mí y ahí pienso que está el auténtico valor del premio. Para darle nombres, el mejor pudo haber sido Aíto, porque ganó la Liga y la Copa del Rey o Božidar Maljković que consiguió el único título internacional para el baloncesto español.

—¿Antes del Tau, usted vivió una experiencia rocambolesca en Limoges?

—Fue una temporada, la 99-00, muy complicada, porque el club tuvo graves problemas económicos y tanto los jugadores como yo trabajamos como si no pasara nada.

El premio de mejor entrenador del año tiene un sabor especial, porque te lo dan tus colegas.



**“
Mi secreto en Limoges
fue aislar a los jugadores
en el vestuario y la pista de
los problemas económicos
del club.
”**

Ellos hablaban fuera de ese tema, pues era normal que lo hicieran. Pero detrás de nosotros teníamos una gran afición y logramos que esos problemas no entraran ni en el vestuario ni en la pista.

—¿Pero fue capaz de ganar tres títulos?

—Eso sí, la Liga, la Copa y la Korac, pero con mucho esfuerzo. La clave fueron los jugadores, que tenían mucha calidad y la química de equipo que logramos entre nosotros. También tuvimos suerte en los momentos más difíciles, aunque supimos aislarnos en nuestro trabajo, pues mi obsesión fue trabajar más y más, no hablar en el vestuario de los problemas externos que teníamos, sólo pensar en el día a día y en el partido siguiente.

—¿No ha podido repetir ese éxito?

—La liga ACB es la competición más fuerte de Europa. Aquí nadie te regala nada y si no estás al cien por cien pierdes. A medio gas no le ganas a casi nadie. Se juega a un gran ritmo, los equipos hacen buen baloncesto y conseguir buenos resultados es más complejo de lo que parece.

—¿La clave estuvo contra el Real Madrid?

—Pienso que pudimos eliminarlos, pero el balance del playoff ya no hay quien lo mueva. Lo tuvimos en la mano, pero nos faltó más decisión y carácter para conseguirlo. En uno de los partidos Struelens nos destrozó en el rebote ofensivo y eso no puede ser cuando hay tanta igualdad y todo se resuelve por pequeños detalles.

—¿La fuga de Alexander tuvo mucho que ver?

—Todavía no me lo explico.

**“
La liga ACB es la más fuerte
de Europa y nadie te regala nada,
y si juegas a medio gas
no le ganas a nadie.
”**

Desapareció, no tuvimos noticias de él hasta dos días después a través del delegado. Yo no pude sospechar nada y él tampoco me dijo nada. Simplemente se marchó y nos dejó tirados. En el quinto partido contra el Madrid sentimos mucho su baja, porque es un jugador de calidad y que nos hubiera ayudado. Pero no estuvo y aquél no era el momento para lamentarse.

“

En la Euroliga nos faltó hambre en el segundo partido en Bolonia para ser campeones.

”

—¿En la Copa fue peor?

—Para mí fue la única mancha de la temporada. Es cierto que en esa competición no estuvimos a nuestra altura. Pudimos hacer mucho más, pero es una competición en la que si tienes un día malo y no hay tiempo para arreglarlo, pues te eliminan. Eso te puede pasar y a nosotros nos pasó. Fue una gran desilusión y la verdad es que no quiero excusas. Fallamos.

—¿En la Euroliga casi lo consiguen?

—Ahí demostramos que podíamos aspirar a todo, pero en el segundo partido en Bolonia nos faltó un punto de agresividad para romper a un rival como el Kinder, después de nuestra victoria en el primero. Yo le he dicho a mis jugadores que nos faltó hambre para ser campeones. Hicimos una Euroliga excelente, pues tres de los cuatro semifinales estaban en nuestro grupo, más el Cibona. Tuvimos posibilidades, aunque la ventaja de campo la tuvieron los italianos y supieron explotarla a su favor. Jugamos como equipo y mantuvimos nuestra mentalidad ganadora. Ser segundos está bien, pero no colma nuestras ambiciones.

—¿Cómo se puede dirigir un equipo que es la ONU?

—Para mí no tiene ninguna importancia, porque empezando por mí también soy de fuera. El ambiente entre los chicos ha sido excelente, ellos son muy buenos profesionales y tienen calidad. La mezcla de culturas e idiomas sólo sirve para mejorar en tu trabajo. Para mí todos son iguales, ellos saben como pienso y eso se lo digo igual a Bennett como Dani García, por poner un ejemplo. Me gusta que los jugadores entrenen fuerte y luego disfruten jugando.

—¿El Tau dependía mucho de Bennett?

—Cuando un jugador como él está bien es perfecto, porque hace que el juego de los demás mejore. Pero ha habido otros que también han aportado mucho al juego colectivo del equipo.

—¿El Barça?

—Es el más fuerte. Con unas posibilidades extraordinarias, aunque mi mayor preocupación toda la temporada fue fijarme en el Tau. A ellos se les podía ganar, pero en una temporada tan larga y tan dura tenían mucha ventaja por su nivel físico y profundidad de banquillo.

—¿Los lituanos?

—Se han tenido que adaptar a la presión en partidos importantes, pero su calidad profesional es indiscutible. Para mí deben mejorar su regularidad.

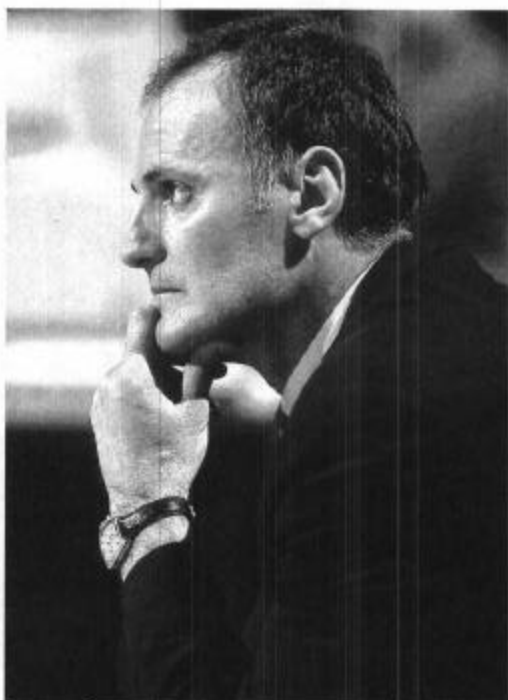
—¿Comunitarios?

—Abrir las fronteras, porque es el futuro y es imposible pararlo. Será bueno para todos y al final no

“

El Barça es el más fuerte, con una plantilla extraordinaria y en una temporada larga tiene todas las de ganar.

”



“

En el tema de los comunitarios hay que abrir las fronteras, porque es el futuro y nadie puede pararlo.

”

importará como se llame el jugador y donde nació.

—¿Se habla mucho de la estructura de Tau?

—Es uno de los clubs mejores organizados de Europa. Nunca había estado ni como jugador ni como entrenador en una situación tan profesional. Se dan las mejores condiciones para trabajar y en eso el mérito es del presidente y de todo el grupo de colaboradores.

—¿Usted es nuevo en la AEEB?

—Me parece una organización de gran utilidad para todos los entrenadores. Todo el mundo dice que es la mejor de Europa y sólo hay que ver el clínic que ha organizado en Tenerife. Ahora me dicen que cuando te dan este premio, el año siguiente es muy complicado para uno y para el equipo. Espero romper esa racha. □

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. Caja 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.**

Ax. Montañou, 60 · 08394 Sant Vicenç de Montalt (Barcelona)
tel. 937910011 · fax 937912260
e-mail: montalt@esports.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