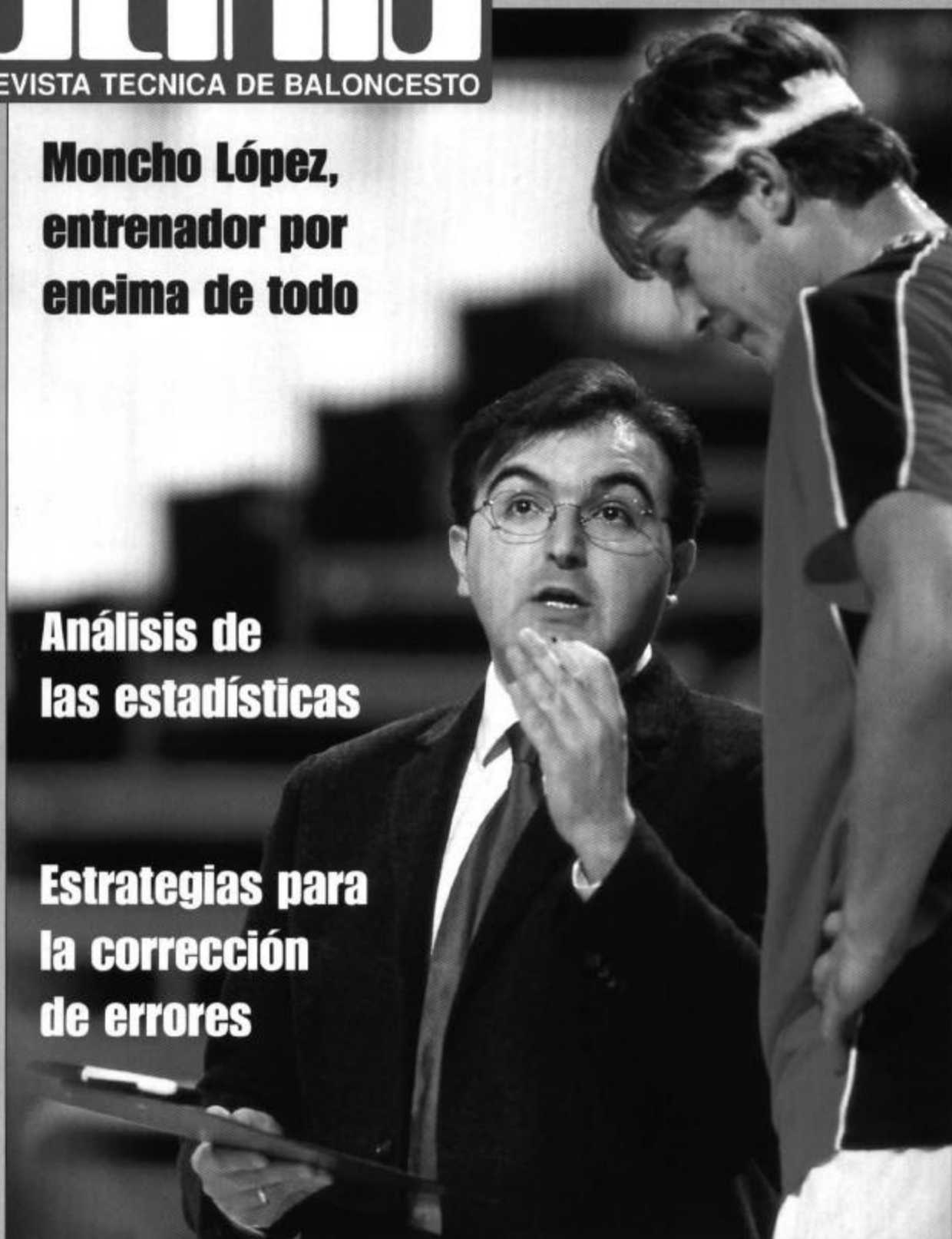


**Moncho López,
entrenador por
encima de todo**

**Análisis de
las estadísticas**

**Estrategias para
la corrección
de errores**





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

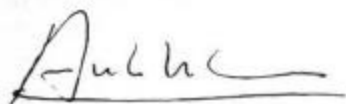
Un homenaje permanente

Raimundo Saporta fue un excelente directivo, sin duda uno de los más significativos en la historia del baloncesto mundial. Su destacada labor en España y en la FIBA durante muchos años, contribuyó en gran medida al crecimiento de nuestro deporte y su consolidación como uno de los de mayor impacto. Entre otros aspectos de enorme importancia, Don Raimundo mostró siempre un profundo respeto hacia la figura del entrenador, apoyando todo tipo de iniciativas que pudieran ayudar a los entrenadores a formarse, desarrollar su cometido y tener una situación profesional digna, y con su gran apoyo se inició la singladura de nuestro consolidado Clinic de Navidad.

Los entrenadores de baloncesto siempre estaremos en deuda con Don Raimundo Saporta, y por ese motivo la Asociación decidió darle su nombre al Clinic de Navidad cuya séptima edición se celebra este año. Además, la Junta Directiva, con el amable consentimiento y la generosa colaboración de Dña. Arlette Politti, viuda de Don Raimundo Saporta, ha acordado institucionalizar el premio Raimundo Saporta, que se concederá todos los años a personas que a lo largo de su vida hayan contribuido notablemente en favor de los entrenadores de baloncesto. Así, en el mes de Julio, coincidiendo con el Clinic de verano, se otorgará el premio "Antonio Díaz-Miguel" al Mejor Entrenador del Año y en el mes de Diciembre, durante el Clinic de Navidad, se hará entrega del premio "Raimundo Saporta", en este caso a personas con una dilatada trayectoria en beneficio de la profesión de entrenador.

De esta forma, la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto rendirá un homenaje permanente a dos personas de inigualable valía que seguirán estando en la memoria de los que tanto les debemos.

Recibid un cordial saludo.



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

Minibasket: ¿un deporte adaptado a los niños
CÁRDENAS, PIÑAR y BAQUERO Pág. 4

Análisis de las estadísticas
SÁENZ, GIMÉNEZ e IBÁÑEZ Pág. 12

"Box weave"
BOB VANATTA Pág. 22

Las Actividades AEEB en el 2001 Pág. 26

La resistencia: una propuesta para su entrenamiento integrado
ALEJANDRO VAQUERA Pág. 29

Defensas presionantes (I)
FELIPE COELLO Pág. 34

Cambios a las reglas
JUAN CARLOS MITJANA Pág. 38

Defensa zonal 2-3
JULIO LAMAS Pág. 42

Estrategias para la corrección de errores
JOSÉ MARÍA BUCETA Pág. 44

Fracturas de muñeca
DEL CORRAL y J. VAQUERO Pág. 46

Actividades AEEB Pág. 47

Entrevista con Moncho López
RAFAEL W. GONZÁLEZ Pág. 48

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

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton M^º Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Coordinación técnica
Franco Pinotti

Fotos
Germán G. Casanovas, Revista Gigantes,
M.A. Fomies, J.M. Aroas, Raquel Comas.

Han colaborado en este número
David Cárdenas; M^º Isabel Piñar; Clara Baquero; Pedro Sáenz; Javier Giménez; Sergio Ibáñez; Bob Vanatta; Alejandro Vaquera; Felipe Coello; Alfonso del Corral; Javier Vaquera; Juan Carlos Mitjana; Julio Lamas; José M^º Buceta; Rafael W. González.

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

Distribución
Gratuita a todos los socios

Producción gráfica
Esbós Gráfica, 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.



Minibasket: ¿un deporte adaptado a los niños?

Por David Cárdenas (*Profesor de baloncesto. Universidad Granada*)

M^a Isabel Piñar (*Profesora de baloncesto*)

Clara Baquero (*Árbitro de baloncesto*)

Desde sus orígenes el minibasket pretendió ser una adaptación del baloncesto a las características y necesidades de los niños, de tal forma que estos pudieran practicar una actividad lúdica que les ayudara a disfrutar de acuerdo con sus posibilidades. Por este motivo, aunque respetando la esencia del juego del baloncesto, se modificaron las reglas para adecuar el espacio, la altura de las canastas, o la forma de participación del jugador. Podemos decir que estas primeras adaptaciones fueron un paso importante en la evolución de nuestro juego consiguiendo una aproximación al mundo infantil del que tanto estamos necesitados como cantera de nuestro deporte. Sin embargo, el juego de los adultos ha sufrido numerosas modificaciones que han conseguido diferentes objetivos a lo largo de la historia, en función de las necesidades particulares del momento; de esta forma, los cambios de las reglas han permitido conseguir, de manera progresiva, el baloncesto rápido, intenso y espectacular que conocemos hoy en día.

Estas modificaciones constantes han ayudado, sin ningún género de dudas, a mejorar el juego del baloncesto, convirtiéndolo en un deporte de masas, que atrae a quienes lo practican y quienes acuden como meros espectadores. Se puede decir que ha existido una preocupación constante por evolucionar y un resul-

tado evidente en los cambios acontecidos en la forma de jugar. Es lógico pensar que dicha evolución debe ser entendida como la consecuencia de un proceso de análisis y reflexión continua dirigido por los diferentes estamentos involucrados en nuestro deporte.

Por el contrario, sorprende el estancamiento que ha experimentado el minibasket, sobre todo si se tiene en cuenta el progreso extraordinario que se ha experimentado en el conocimiento acerca de las características propias de los niños en las distintas etapas de maduración. Entendemos que, dado el carácter formativo del minibasket al intentar adaptar el juego del baloncesto a las características de los niños, estos avances deberían haber provocado una revisión de las reglas, que al fin y al cabo son las que determinan la lógica y dinámica del juego.

No obstante, aunque la propia Federación ha impulsado, sobre todo recientemente, la participación de los escolares en las diferentes competiciones de minibasket, y propuesto algunas modificaciones, en la realidad éstas han quedado a merced de los criterios de las federaciones autonómicas o, en algunos casos, de las delegaciones provinciales.

CAMINOS DISPARES

Podemos afirmar que, comparativamente, la evolución del baloncesto y la del minibasket han seguido caminos dispares, a pesar de que los

conocimientos actuales nos permitirían plantear cambios sustanciales para el desarrollo de un juego más atractivo, por un lado, y más educativo, por otro. Entendemos que lo primero ayudaría a incrementar la cantidad de practicantes, mientras lo segundo, a mejorar el proceso de formación en sus primeras etapas, asentando unas bases de gran importancia para el futuro deportivo de los jugadores.

El presente texto pretende ser una aportación teórica que sirva como punto de partida para provocar un foro de debate permanente que ayude al desarrollo del minibasket con el objetivo de que, realmente, el deporte se adapte al niño y no el niño al deporte.

Desde esta perspectiva, el primer paso que deberíamos abordar es el estudio de las características de los niños desde el punto de vista biológico, psicológico y motor; sin embargo, remitimos al lector a los numerosos documentos especializados que proceden del campo de la Psicología Evolutiva. El segundo paso será establecer las necesidades que tienen desde cada uno de estos aspectos de su formación, por lo que será conveniente revisar los objetivos que normalmente se plantean en estas etapas de formación.

Debido a la gran variedad de propuestas que se pueden encontrar, hemos optado por desarrollar una propia, en la que creemos se incluyen los objetivos más importantes que plantean otros autores, aunque, ➡

con el objetivo de realizar un enfoque más educativo, clasificados en función de las diferentes dimensiones que abarcan; en este sentido, se distinguen entre los relacionados con los conocimientos, los procedimientos y las actitudes.

En las tablas 1, 2 y 3 se incluyen tanto los objetivos que se pretenden conseguir a lo largo de la etapa de formación en la que se juega a minibasket, como los requisitos necesarios que debe tener el juego para que éstos puedan desarrollarse con normalidad.

El tercer aspecto básico sería analizar la dinámica de juego generada en los partidos de minibasket, con vistas a comprobar si efectivamente se cumplen los requisitos necesarios para cumplir con los objetivos que nos hemos marcado. Desgraciadamente, existen pocos estudios que ofrezcan información acerca de cómo se juega realmente, si todos los niños tienen oportunidad de participar, y por lo tanto, de progresar, etc.



Dado que existen pocas referencias precisas hemos elaborado una propuesta inicial, que consideramos debe ser sometida a un debate más amplio, acerca de aquellas reglas que podrían ser susceptibles de cambio, en beneficio de una mejora del sistema de competición, y derivado

de ella, del proceso de formación deportiva de los niños.

POSIBLES MODIFICACIONES

Como se puede comprobar en la tabla 4 hemos seguido el orden establecido en el reglamento actual para proponer posibles modificaciones al mismo. En primer lugar creemos necesario un cambio de las dimensiones del terreno de juego, ya que una de las principales adaptaciones del juego a las posibilidades y necesidades de los niños, que consideramos absolutamente necesaria, consiste en reducir el número de jugadores, de tal forma que el juego real se base en la confrontación de tres contra tres y el número de posibles sustitutos garantice la

participación de todos, lo cual se analizará más adelante.

Es por ello que para no aumentar excesivamente el espacio libre disponible para cada jugador, hasta el punto de que pudiera incrementar notablemente la carga física requerida por el juego, y que ésta pudiera representar un peligro para el desarrollo biológico normal de los niños, se ha considerado oportuno mantener prácticamente invariable la ratio m²/jugador, es decir, los metros cuadrados disponibles para cada jugador. Para obtener este valor basta con calcular la superficie del terreno de juego (se multiplica la longitud por la anchura del terreno de juego) y dividirlo por el número de jugadores de campo. En el caso del reglamento actual la superficie oscila entre los 240m² mínimos y los 384m² máximos, si bien hay que destacar que la tendencia generalizada, dada la escasez de espacio habitual en los centros escolares, es que las dimensiones se acerquen a las mínimas establecidas por la federación.

Nuestra propuesta consiste en reducir las dimensiones del terreno a 15 metros de largo y 10 de ancho, lo

OBJETIVOS RELACIONADOS CON LOS CONCEPTOS

Conocer las reglas básicas del juego de minibasket, fundamentalmente las que se refieren al tiempo de juego, a la forma de jugar el balón, y a los contactos físicos.

Comprender las características generales de cada fase del juego: ataque, defensa y transiciones.

Conocer los principios generales del juego colectivo: comprender las nociones de juego con profundidad y anchura, la necesidad de dispersarse en torno al jugador con balón, apoyar al jugador con balón, apoyar al jugador con balón a distancia de pase eficaz, etc.

REQUISITOS QUE DEBE TENER EL JUEGO PARA FOMENTAR SU DESARROLLO

El árbitro debe convertirse en un transmisor de conocimientos y explicar al niño aquellas acciones que pueden ser punibles cuando las circunstancias lo permitan o aconsejen. El entrenador debe explicar las reglas básicas y fomentar el respeto a las mismas.

Permitir constantes cambios en la posesión del balón, de forma que se desarrollen los diferentes roles del juego: atacante con balón, atacante sin balón, defensor que actúa contra atacante con balón, defensor que actúa contra atacante sin balón.

Gran disponibilidad de espacio libre

▲ Tabla 1. Listado de los objetivos relacionados con los conceptos, así como de los requisitos que debe tener el juego para fomentar su desarrollo.

que representa una superficie total de 150 m² y, a su vez, si se tiene en cuenta que la propuesta incluye que los niños jueguen tres contra tres, equivaldría a 25 m² para cada jugador frente a los 24 m² de los que disponen en la actualidad al jugar cinco contra cinco. Esto significa que no existe una variación sustancial cuando la comparación se establece teniendo en consideración las dimensiones mínimas del terreno establecidas por el reglamento en la actualidad; cuando la comparación se lleva a cabo con las dimensiones máximas permitidas las diferencias aumentan, aunque el hecho de que en la propuesta realizada haya un número menor de jugadores contrarios que puedan interferir en las acciones, la justifica. Por otra parte, hay que tener en cuenta que esta proporción del espacio disponible para cada jugador varía cuando se produce un ataque posicional, en la medida en que dichas acciones tienen lugar en las inmediaciones de la canasta, donde se reducen drásticamente las posibilidades de encontrar espacio libre de forma directamente proporcional al número de jugadores presentes.

La elección de estas dimensiones también viene condicionada por el hecho de que se ha tenido en cuenta

OBJETIVOS RELACIONADOS CON LOS PROCEDIMIENTOS	REQUISITOS QUE DEBE TENER EL JUEGO PARA FOMENTAR SU DESARROLLO
Mejorar la capacidad para manejar el balón en el espacio próximo sin y con oposición.	Cada jugador debe poseer el balón durante un tiempo elevado en situaciones con diferente grado de oposición.
Desarrollar los patrones de movimiento de forma natural, permitiendo la elaboración de respuestas personales, en relación con los contenidos de la fase de ataque: lanzamiento a canasta, bote, pase y recepción.	Cada jugador debe participar constantemente en relación con el balón, lo cual se traduce en hacer muchos lanzamientos, en practicar suficientemente el bote, etc. Para ello es necesario que los equipos cuenten con un número reducido de jugadores.
Desarrollar los patrones de movimiento de forma natural, permitiendo la elaboración de respuestas personales, en relación con los contenidos de la fase de defensa.	Defender exclusivamente utilizando sistemas de asignación individual, y evitar el uso excesivo de las ayudas defensivas.
Favorecer el desarrollo de la inteligencia motriz específica para la resolución de problemas propios del juego en igualdad numérica de 1c1 y de 2c2.	Frecuente aparición de situaciones de 1c1 y 2c2, lo cual es viable si cada equipo cuenta con un número reducido de jugadores.
Favorecer el desarrollo de la inteligencia motriz específica para la resolución de problemas propios del juego en superioridad numérica de 2c1, 3c1 y 3c2.	Desarrollar un juego dinámico en el que sea posible transitar frecuentemente de pista trasera a delantera.
Potenciar el juego rápido, el cual ayuda a reducir la dificultad para encestar.	Desarrollar un juego dinámico en el que sea posible transitar frecuentemente de pista trasera a delantera.
Potenciar el juego de uno contra uno, priorizando la práctica de los contenidos de juego que se basan en la posesión individual del balón: bote, lanzamiento, fintas.	Presencia de un número reducido de jugadores. Prohibir el uso de las defensas en zonas o mixtas.
Favorecer el desarrollo físico de forma natural.	El jugador debe tener libertad para poner mayor o menor intensidad en el desarrollo de las acciones de juego en función de su propio ritmo personal.

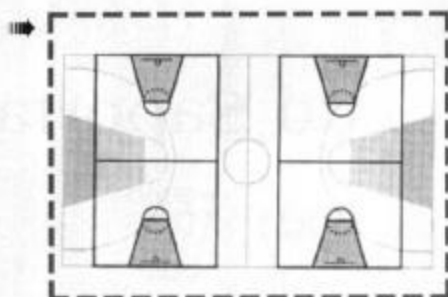
▲ Tabla 2. Listado de los objetivos relacionados con los procedimientos, así como de los requisitos que debe tener el juego para fomentar su desarrollo.

OBJETIVOS RELACIONADOS CON LAS ACTITUDES	REQUISITOS QUE DEBE TENER EL JUEGO PARA FOMENTAR SU DESARROLLO
Potenciar la búsqueda de respuestas personales.	Jugar libremente sin tener que adecuarse a esquemas rígidos de acción colectiva predeterminados.
Favorecer el desarrollo de la creatividad.	Jugar libremente sin tener que adecuarse a esquemas rígidos de acción colectiva predeterminados.
Estimular la toma de iniciativas en el juego.	Jugar libremente sin tener que adecuarse a esquemas rígidos de acción colectiva predeterminados. Jugar un tiempo elevado. Número de jugadores por equipo reducido.
Incrementar la autoestima.	El juego debe posibilitar que los niños consigan éxito frecuentemente.
Incrementar la motivación por la práctica físico-deportiva.	Índice de participación individual muy elevado (cada niño debe tocar muchas veces el balón).

▲ Tabla 3. Listado de los objetivos relacionados con las actitudes así como de los requisitos que debe tener el juego para fomentar su desarrollo.

la viabilidad del proyecto de forma que, si se observa la figura 1, se podrá apreciar que sobre un campo normal de baloncesto se podrían trazar dos de minibasket. Esto resulta fundamental porque se podría conseguir un mayor aprovechamiento del espacio disponible, dado que, habitualmente, los centros escolares cuentan con una pista de baloncesto.

En dicha figura se puede comprobar que, con el objetivo de rentabilizar el espacio, se aprovecha el ancho del campo de baloncesto para trazar el largo de los campos de minibasket, con lo cual, éstos quedan integrados en su interior. Evidentemente estas dimensiones resultarían excesivamente reducidas para competir



▲ Figura 1. Distribución de los campos de minibasket propuestos sobre el campo oficial de baloncesto.

5c5 pero adecuadas para el 3c3.

Recientemente parece haber una tendencia a organizar competiciones de tres contra tres a pesar de que el reglamento actual de minibasket contempla el juego de cinco contra cinco. Nosotros entendemos que existen numerosas causas que justifiquen la reducción del número de jugadores a tres, algunas de las cuales quedan reflejadas en la tabla 6. En primer lugar, y dado que resulta conveniente incrementar el índice de participación individual, con vistas a conseguir un aumento del tiempo de práctica real de cada niño, parece necesario hacer un análisis profundo de las posibilidades exactas que ofrecen las reglas actuales en relación tanto con el número de jugadores como con la forma de participación en el encuentro, o lo que es lo mismo, el número de periodos que pueden jugar.

En estos momentos los equipos deben estar formados por un máximo de 12 jugadores y un mínimo de 10, cada uno de los cuales deberá jugar, al menos, uno de los tres primeros periodos de 10 minutos y un máximo de dos; el partido se disputa en 2 tiempos de 20' con un intervalo de 10' y cada tiempo se divide en dos periodos de 10' con un descanso entre ambos de 2'. Durante estos tres primeros cuartos del partido no se podrán realizar sustituciones a excepción del jugador lesionado, descalificado o que haya cometido la quinta falta personal.

Para presentar una alternativa al sistema actual hemos desarrollado

REGLA ACTUAL

Nº 2: INSTALACIONES Y MATERIAL.

Art. 2. Dimensiones del terreno de juego.

Se trata de una superficie rectangular, lisa, dura y sin obstáculos.

Medidas:

Máx: 25.60x15m.

Mín: 20mx12m

Se permitirán otras dimensiones siempre que sean proporcionales.

Art. 3. Líneas de demarcación.

Ídem a terreno de baloncesto excepto:

—Línea de tiros libres a 4m del tablero.

—No hay línea ni zona de 3 puntos

Art. 5. Cestos.

Los cestos están formados por el aro y las redes, se encuentran a 2.60m del suelo.

REGLA Nº 3: JUGADORES, SUPLENTE Y ENTRENADORES.

Art. 9. Equipos.

Cada equipo debe estar formado por un mínimo de 10 jugadores y un máximo de 12. Tiempo mínimo de juego: 10 minutos.

REGLA Nº 5: REGLAMENTO DE JUEGO.

Art. 15. Tiempo de juego.

—2 tiempos de 20 con intervalo de 10'. Cada tiempo se divide en dos periodos de 10' con un descanso entre ambos de 2'.

—1 tiempo muerto por periodo.

—El tiempo se para en las siguientes circunstancias: falta, balón retenido, al finalizar cada periodo, 5ª falta o descalificante, jugador lesionado, cuando el árbitro lo considere.

Art. 16. Comienzo del partido.

Cada periodo se inicia con un salto entre dos en el que el árbitro lanza el balón entre dos oponentes.

Al comienzo del segundo tiempo se cambiará de campo.

REGLA Nº 6: REGLAMENTO REFERENTE A LOS JUGADORES.

Art. 21. Sustituciones.

—A lo largo de los 3 primeros periodos, cada uno de los jugadores inscritos deberá jugar un mínimo de 10' y un máximo de 2 periodos.

—No se podrán realizar sustituciones en los tres primeros periodos a excepción del jugador lesionado, descalificado o que haya cometido la quinta falta personal.

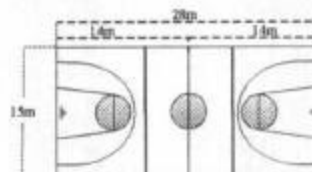
—En el cuarto periodo se podrán conceder sustituciones siempre que el balón esté muerto.

—En el momento que el árbitro autorice las sustituciones el reloj será detenido.

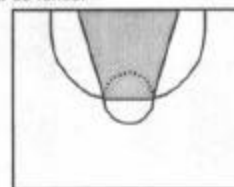
—Se podrán también realizar durante un tiempo muerto.

PROPUESTA DE MODIFICACIÓN

Se aprovecha la anchura de un campo normal de baloncesto, 15m como largo de un campo de minibasket, y de los 14m (1/2 de 28 de largo) se toman 10m como ancho del mismo.



Situar una línea de tres puntos que parta de la prolongación de la línea de tiros libres y llegue a la línea de fondo.



Adaptar la altura del aro a las posibilidades físicas reales de los niños para que la mayoría puedan disfrutar de realizar mates.

Cada equipo dispondrá de seis jugadores. Jugarán tres simultáneamente en cada cuarto.

Dos propuestas:

1) 2 tiempos de 20' con intervalo de 10'. Se jugarán 4 periodos de 10'. En el último periodo se podrán hacer cambios en los 2' últimos. Un jugador debe jugar obligatoriamente dos periodos, 1' de descanso entre cada periodo. Tiempo de juego total = 40'. Un tiempo muerto registrado por periodo de juego.

2) Dos tiempos: uno de 24' y el segundo de 16'. Habrá un total de 5 periodos de 8' cada uno. Después de los 3 primeros periodos habrá un intervalo de 10' antes de comenzar el cuarto. 1' de descanso entre cada periodo. Tiempo de juego total = 40'. Un tiempo muerto registrado por periodo de juego.

Un jugador no podrá realizar más de un salto entre dos de comienzo de periodo por partido.

1) A lo largo de los cuatro periodos, cada uno de los jugadores inscritos en el acta deberá jugar un mínimo y un máximo de dos periodos. Se podrán hacer sustituciones en el último periodo durante los dos minutos finales de éste.

2) A lo largo de los cuatro primeros periodos, cada uno de los jugadores inscritos en el acta deberá jugar un mínimo y un máximo de dos periodos. Se podrán hacer sustituciones en el último periodo durante los dos minutos finales de éste.

▲ Tabla 4. Propuesta de reglas que podrían ser susceptibles de cambio.

VII CLINIC INTERNACIONAL

"Raimundo Saporta"



Madrid, 21 y 22 de diciembre de 2001



Con la colaboración de:



CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES



FEDERACION INTERNACIONAL
DE BASKET

ASOCIACION EUROPEA



DE ENTRENADORES

FEDERACION ESPAÑOLA



DE BALONCESTO

y el patrocinio de:



TEMA MONOGRÁFICO

DEFENSA INDIVIDUAL

- ✓ Defensa de los bloqueos
- ✓ Defensas presionantes
- ✓ Defensa de hombres altos
- ✓ Ayudas y rotaciones
- ✓ Defensa 1c1
- ✓ Ejercicios para mejorar la defensa

Información e inscripciones:

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE ENTRENADORES
DE BALONCESTO

C/ Jorge Juan, 82, 5º 1ª
28009 Madrid

Tels. 91 575 35 65 • 91 575 21 81

Fax 91 577 50 73

E-mail: aeeb@aeeb.es

CONFERENCIANTES



SERGIO SCARIOLO
Entrenador Real Madrid



JEAN PIERRE DE VINCENZI
Seleccionador francés Sidney 2000
Subcampeón Olímpico



PEDRO MARTÍNEZ
Entrenador Tenerife



CARLOS SAINZ DE AJA
Entrenador Estudiantes



ÓSCAR QUINTANA
Entrenador Fuenlabrada

una análisis de las posibilidades que ofrece la combinación del número de jugadores, la duración del encuentro y el número de periodos a disputar en el mismo. Como se puede comprobar en la **tabla 5** se han analizado las posibilidades con equipos compuestos por seis, cinco y cuatro jugadores (para jugar tres contra tres). Aunque los equipos podrían estar compuestos por un máximo de seis jugadores, es bien sabido que existen numerosos problemas alrededor de la población que juega a minibasket, lo que obliga a los entrenadores a contar con un número menor.

juego en cada una de las canastas.

Sin embargo, no hemos querido obviar la posibilidad de estudiar las consecuencias que tendría incluir un quinto periodo de juego, ya que existen otros argumentos que podrían justificarlo, por ejemplo: esto permitiría que hubiera un equipo que, aún perdiendo el encuentro, ganara tres de los cinco periodos establecidos, lo cual podría ser premiado con dos puntos en la clasificación general de la liga, frente a los 3 puntos del ganador o el único punto del perdedor de partido y número de periodos. Sería una forma de premiar la regularidad y evitar la configuración muy

puesto por 6 jugadores, a lo largo de los tres primeros periodos cada uno de los jugadores inscritos en el acta deberá jugar un mínimo y un máximo de dos periodos y al finalizar el partido deberá haber jugado un mínimo de dos periodos. Cuando se jueguen cuatro periodos el jugador que sólo ha participado en uno de los tres primeros deberá jugar al menos los 8 primeros minutos del último.

2) Tanto para partidos disputados con cuatro como con cinco periodos, sólo se podrán realizar sustituciones durante los dos minutos finales del último periodo, lo cual será avisado a través de la colocación de un banderín azul en la parte frontal de la mesa de anotadores, o en su defecto, de forma verbal por el anotador oficial.

La revisión de los datos mostrados en la **tabla 5** sugiere un aumento considerable del tiempo de juego real de aquellos niños destinados a jugar menos, que podrían ser no los que menos perspectivas de futuro tienen, sino los que muestran una menor capacidad de rendimiento inmediato, debido a un desarrollo corporal más tardío (la edad cronológica no siempre coincide con la edad biológica).

Desgraciadamente, es frecuente encontrar situaciones en las que niños con aparentes ventajas para evolucionar como jugadores disfrutan de muy pocos minutos de juego y, además, cuando lo hacen, tienen pocas oportunidades de tocar el balón porque la posesión del mismo es monopolizada por aquellos que muestran un mayor rendimiento en ese momento. Tal como está configurado el reglamento de minibasket se puede dar la circunstancia de encontrar niños que sólo jueguen en un cuarto, lo que nos parece absolutamente insuficiente para, en primer lugar, motivarlos a seguir practicando y, en segundo lugar, para garantizar una formación mínima.

Si partimos de la premisa de que en estas edades resulta muy difícil determinar el rendimiento futuro de

▼ **Tabla 5.** Análisis de la participación real de los jugadores de minibasket en el encuentro atendiendo al número de periodos jugados, así como de la duración de los mismos.

	Nº del jugador	Periodo/duración					Nº periodos jugados	Tiempo jugado
		1º 10'	2º 10'	3º 10'	4º 10'	5º 10'		
6 JUGADORES	4	X		X	○		3	22'
	5	X		X	○		3	22'
	6	X		X			2	20'
	7		X		⊗		2	18'
	8		X		⊗		2	18'
	9		X		X		2	20'
5 JUGADORES	4	X		X	○		3	22'
	5	X		X	⊗		3	28'
	6	X	X	X			3	30'
	7		X		X		2	20'
	8		X		X		2	20'
	9		X		X		2	20'
4 JUGAD.	4	X		X	X		3	30'
	5	X	X		X		3	30'
	6	X	X	X	○		4	32'
	7		X	X	⊗		3	28'
	8		X	X	X		3	30'
	9		X	X	X		3	30'

▲ Se ha marcado con el símbolo (X) al jugador que es sustituido durante el periodo de juego y con (○) al que lo sustituye.

Del mismo modo se han estudiado las consecuencias de jugar cuatro periodos de 10' o cinco periodos de 8', todo ello con el objetivo de descubrir la forma en que se podría distribuir el tiempo de juego. Al lector puede sorprenderle esta última alternativa dado que en la actualidad, y desde los orígenes del juego, siempre se ha jugado con un número par de periodos, lo cual ha permitido establecer dos mitades idénticas de duración y, como consecuencia, un reparto equitativo del tiempo de

desequilibrada de los equipos entre los diferentes periodos. Como inconveniente hay que señalar el hecho de que un equipo jugaría 3 periodos atacando en una canasta y dos en la otra, lo que se podría paliar, en cierta forma, si se le da la oportunidad de elegir dónde atacar al equipo visitante.

Para este análisis se ha elegido una combinación posible de los jugadores de campo en cada cuarto, atendiendo a las reglas siguientes:

1) Cuando el equipo está com-

Nº 2: INSTALACIONES Y MATERIAL Art.2) Dimensiones del terreno de juego	REPERCUSIONES TÉCNICAS	
	REPERCUSIONES TÁCTICAS	El reglamento de minibasket actual propone unas dimensiones mínimas de 20 m x 12m lo que significa que hay 240 m ² a repartir entre 10 jugadores de campo, o lo que es lo mismo 24 m ² /jugador. Con la propuesta realizada (15 x 10m), teniendo en cuenta que habría 6 jugadores de campo, cada uno dispondría de 25 m ² . Esto significa que no hay grandes cambios.
	REPERCUSIONES PSICOLÓGICAS	
	REPERCUSIONES FÍSICAS	Es de esperar que, al reducir un poco el largo del campo, los niños se acostumbren a iniciar el contraataque con mayor velocidad para conseguir ventaja posicional en los primeros metros; esto supondría una mejora de su capacidad para la puesta en acción (tiempo de reacción).
Nº 2: INSTALACIONES Y MATERIAL Art.3) Líneas de demarcación. (Línea de tres puntos)	REPERCUSIONES TÉCNICAS	Mejora del tiro exterior. Esto no sucedería si la distancia de la línea fuera similar a la de los adultos, lo que provocaría errores técnicos importantes, al tener los niños que forzar el movimiento por falta de fuerza suficiente.
	REPERCUSIONES TÁCTICAS	Aumentaría las posibilidades tácticas en el juego de 1c1. Provocaría la necesidad de defender próximos al jugador con balón, generando espacios libres cercanos al aro y la posibilidad de progresar con balón, jugando con sentido de profundidad, lo cual resulta fundamental en estas edades.
	REPERCUSIONES PSICOLÓGICAS	Se potenciaría la capacidad para asumir responsabilidades en el tiro exterior. Permitiría a los niños emular el juego de los adultos, al que constantemente tienen como referencia, aumentando considerablemente la motivación.
	REPERCUSIONES FÍSICAS	Mejora de la coordinación muscular.
Nº 2: INSTALACIONES Y MATERIAL Art.5) Cestos	REPERCUSIONES TÉCNICAS	Desarrollo de acciones previas al tiro relacionadas con los apoyos realizados para aproximarse al aro con el balón en las manos (avance legal), o para evitar la oposición de los contrarios (fintas), tanto de forma posicional como durante la fase aérea de un salto (malabarismos, rectificadores).
	REPERCUSIONES TÁCTICAS	Mejora de la coordinación necesaria para los saltos. Aumento del repertorio técnico-táctico individual disponible.
	REPERCUSIONES PSICOLÓGICAS	Se potencia el juego con sentido de profundidad, lo cual favorece el aprendizaje de las conductas de progresión hacia el aro.
	REPERCUSIONES FÍSICAS	Aumenta el grado de satisfacción al permitir que la mayoría de los niños tengan opciones de conseguir canasta y además puedan hacerlo consiguiendo acciones tan espectaculares como las de los adultos.
Nº 3: JUGADORES SUPLENTE Y ENTRENADORES Art.9) Equipos	REPERCUSIONES PSICOLÓGICAS	Desarrollo de la autoestima y la motivación.
	REPERCUSIONES FÍSICAS	Mejora de la capacidad de salto.
	REPERCUSIONES TÉCNICAS	Mejora de las acciones técnicas relacionadas con la posesión del balón al incrementarse el tiempo de práctica, debido a la reducción del número de jugadores.
	REPERCUSIONES TÁCTICAS	Mejora de la capacidad táctica individual al incrementarse el tiempo de práctica, debido a la reducción del número de jugadores.
REGLA Nº 5: REGLAMENTO DE JUEGO Art.15) Tiempo de juego	REPERCUSIONES PSICOLÓGICAS	La disminución de posibles defensores reduce el nivel de dificultad en la toma de decisiones y favorece la toma de iniciativas.
	REPERCUSIONES FÍSICAS	Mejora de la capacidad para el desarrollo de las acciones tácticas colectivas básicas propias del juego de 2c2 y 3c3.
	REPERCUSIONES TÉCNICAS	El aumento del índice de participación favorece el desarrollo de la autoestima, así como de la motivación por el juego, y como consecuencia, la capacidad para tomar iniciativas.
	REPERCUSIONES TÁCTICAS	Sería necesario realizar algunos estudios que nos aportarán información sobre los posibles cambios que se producen desde el punto de vista físico.
REGLA Nº 5: REGLAMENTO DE JUEGO Art.16) Comienzo del partido	REPERCUSIONES PSICOLÓGICAS	Aumento del tiempo individual de juego, con el consiguiente incremento del número de experiencias y mejora técnica que se deriva del mismo.
	REPERCUSIONES FÍSICAS	Aumento del tiempo individual de juego, con el consiguiente incremento del número de experiencias y mejora táctica que se deriva del mismo.
	REPERCUSIONES TÉCNICAS	En el caso de incluir un 5º periodo se potenciaría la lucha por mantener la regularidad en el encuentro, lo que favorece el desarrollo de la concentración y estimula el control del nivel de activación.
	REPERCUSIONES TÁCTICAS	Ofrece la posibilidad de que todos los jugadores mejoren sus capacidades físicas y no sólo los que más jugaban.
REGLA Nº 6: REGLAMENTO REFERENTE A LOS JUGADORES Art.21) Sustituciones	REPERCUSIONES PSICOLÓGICAS	Ofrece la posibilidad de que todos tengan la oportunidad de realizar un salto entre dos.
	REPERCUSIONES FÍSICAS	Ofrece la posibilidad de que todos tengan la oportunidad de realizar un salto entre dos y aprendan a calcular el momento de salto en relación con el oponente, o a dirigir el balón hacia el compañero con más posibilidad de recibirlo en buenas condiciones.
	REPERCUSIONES TÉCNICAS	Aumenta el número de experiencias de los jugadores.
	REPERCUSIONES TÁCTICAS	Favorece el desarrollo de la capacidad de salto.
	REPERCUSIONES PSICOLÓGICAS	Se pretende aumentar el número de experiencias para conseguir una mejora técnica.
	REPERCUSIONES FÍSICAS	Mejora de la capacidad táctica individual como consecuencia del aumento del tiempo de práctica.
	REPERCUSIONES TÉCNICAS	Al permitir cambios durante los dos últimos minutos del encuentro, se ofrece al entrenador la posibilidad de realizar ajustes estratégicos en la configuración del equipo.
	REPERCUSIONES TÁCTICAS	El incremento del tiempo de práctica, y por tanto el número de experiencias vividas en competición, conlleva una mejora de habilidades psicológicas tales como la concentración, autoestima, control de la ansiedad competitiva, además de un aumento de los niveles de motivación.
	REPERCUSIONES PSICOLÓGICAS	Permitiría el desarrollo físico de un mayor número de niños/as.
	REPERCUSIONES FÍSICAS	

▲ Tabla 6. Repercusiones de las modificaciones propuestas en relación con las reglas vigentes.

los jugadores se comprenderá nuestro interés por garantizar un tiempo de práctica de competición mínimo que supere los 10' minutos actuales. Estamos convencidos de que con equipos de 5 ó 6 jugadores y jugando 3c3 conseguiremos mejorar notablemente las capacidades individuales de la mayoría de los niños y no de unos pocos, reduciendo, de esta forma, el riesgo que conllevan nuestros errores al repartir el tiempo de juego en función de una predicción desacertada de las posibilidades de progresión futuras.

Antes de seguir avanzando queremos matizar que para elaborar estas propuestas hemos recogido y tenido en consideración las aportaciones de muchos entrenadores que en algún momento hemos podido recibir pero que, por no estar publicadas, no podemos referenciar en este documento. Sin embargo, queremos mencionar a Daniel Pintor por sus numerosas aportaciones en el campo de la metodología de la enseñanza y el entrenamiento del baloncesto, a quien en numerosas ocasiones hemos tenido la oportunidad de escuchar en su discurso la defensa de un juego más reducido como medio para conseguir un enriquecimiento del proceso de formación deportiva. También hemos considerado oportuno incluir su reflexión acerca de la conveniencia de adaptar la altura de las canastas, de forma que resultara accesible a un número mucho más elevado de niños la posibilidad de hundir el balón en el aro contrario.

Creemos que entre las ventajas que ofrecería hay que incluir la enorme satisfacción personal que experimentarían los niños, lo cual revertiría seguramente en un incremento de la motivación por jugar y en un aumen-

to de la autoconfianza. Por otra parte, las exigencias técnico-tácticas requeridas para hacer un mate ayudarían al niño a desarrollar habilidades que se exigen luego en el juego de los adultos pero que, por desgracia, y



debido a la falta de desarrollo muscular propio de estas edades, sólo pueden desarrollar unos pocos que, o cuentan con unas características antropométricas excepcionales o con unos niveles de fuerza muy superiores a la media.

Frente a este argumento existen otros de carácter material y práctico para dejar las cosas como están, pues si de todos son conocidas las enormes dificultades con las que cuentan los clubes para poder disponer del sistema de canastas más sencillo que existe en el mercado, cuanto más para poder conseguir canastas que permitan variar su altura. A pesar de que no queremos olvidar el carácter pragmático que debe tener cualquier propuesta, también hemos considerado fundamental, como comentábamos al principio del texto, no eludir el debate sino fomen-

tarlo a través de proposiciones cuya única finalidad es reflexionar sobre aquellos aspectos que pudieran ayudar a mejorar la formación de nuestros jugadores jóvenes.

Otra de las alternativas que planteamos consiste en incluir una línea de tres puntos que se adapte a las posibilidades reales de los niños, es decir, a una distancia desde la cual sean capaces de lanzar sin que se produzca un deterioro de la técnica como consecuencia de la falta de fuerza necesaria para realizar un movimiento fluido. Evidentemente sería necesario algún estudio previo que determinara las posibilidades reales de la media de población que practica Minibasket; no obstante, nos hemos aventurado a proponer que dicha línea incluya la de tiros libres y continúe por los extremos de la misma, formando un arco que se dibuja tomando como eje de giro la proyección verti-

cal del centro geométrico del aro y siguiendo, por tanto, las mismas directrices que marca el reglamento de los adultos.

Creemos que hay que partir de los intereses de los niños, los cuales tratan de imitar a sus ídolos en todas las facetas del juego y plantear las condiciones que les ayuden a sentirse realizados, siempre que esto no atente contra otros aspectos importantes de su propia formación integral.

Para concluir hemos intentado reflejar las repercusiones que podrían tener dichas modificaciones de las reglas, desde diferentes perspectivas (tabla 6), aunque somos conscientes de que no podremos saber con exactitud si estas reflexiones son acertadas hasta que se analicen no desde un marco teórico sino tras su puesta en práctica. □

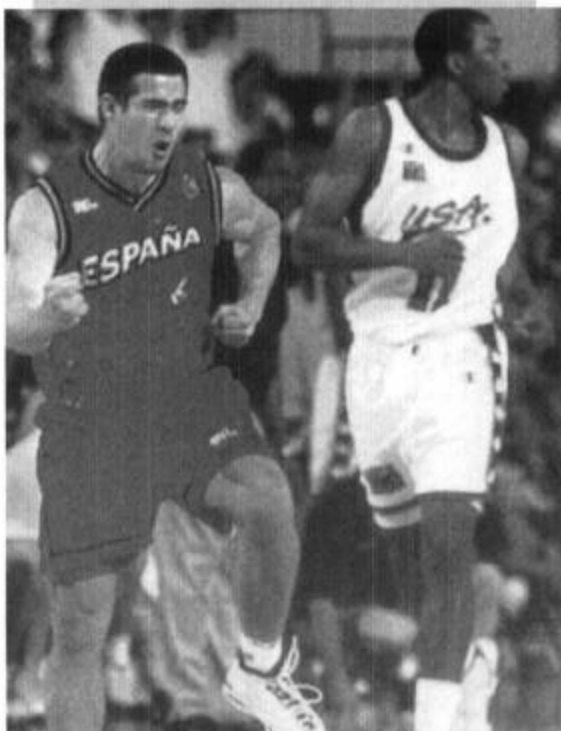
Análisis de

las estadísticas

El control de las variables que influyen en el resultado de una competición deportiva es motivo de interés de entrenadores y aficionados. Por esta razón, en los deportes colectivos se analizan de forma interactiva algunas variables descriptivas que se desarrollan durante el juego y que se presentan en forma de estadísticas. El baloncesto es el deporte que más ha popularizado esta opción de control del juego que se pone a disposición de los técnicos y, desde hace unos años, a disposición de los aficionados a través de las retransmisiones televisivas y de otros medios de comunicación (radio y prensa). Otros deportes como el fútbol han ido adaptando estas variables a las características del juego y actualmente se han desarrollado bastante.

Para progresar en nuestra actuación como entrenadores, es necesario que mejoremos los diferentes medios que empleamos en el desarrollo tanto de los entrenamientos como en los partidos. Una adecuada formación del entrenador debe incluir el estudio de las estadísticas con objeto de reflexionar y deducir conclusiones de interés que ayuden a mejorar el juego individual y colectivo de los jugadores.

Los entrenadores de baloncesto utilizamos con mucha frecuencia las estadísticas para explicar la victoria o la derrota de un partido o un campeonato. En muchas entrevistas, comentarios de televisión o en otros contextos escuchamos que los tiros libres, los balones perdidos o los



Por Pedro Sáenz-López

Profesor Universidad Huelva

Javier Giménez

Profesor Universidad Huelva

Sergio José Ibáñez

Profesor Universidad Extremadura

rebotes han sido determinantes. Pero, ¿conocemos realmente qué variables son más importantes? Para responder a esta pregunta, hemos abarcado un estudio de las estadísticas de una competición exitosa para uno de nuestros equipos nacionales.

Los objetivos que nos planteamos en este estudio son:

- ✓ Describir los valores medios de todo el campeonato.
- ✓ Comparar las medias de los equipos que ganan con los que pierden.
- ✓ Analizar las estadísticas que más influencia tienen y las que

menos sobre el resultado final de un partido.

✓ Interpretar las estadísticas de España comparándolas con las generales y analizando las variables claves de su éxito.

La muestra escogida la constituye todos los partidos del Campeonato del Mundo Junior '99, en el que el equipo nacional quedó campeón.

En primer lugar, analizamos las estadísticas medias finales del campeonato con objeto de realizar una descripción general de lo sucedido: puntuación media por partido; porcentaje de tiros de dos, triples, y tiros libres; rebotes de ataque y defensa; etc.

En segundo lugar, describimos y comparamos las medias de las variables anteriormente comentadas, obtenidas por los equipos que ganan y los que pierden.

En tercer lugar, realizamos un cruce de variables: por una parte si gana o pierde el partido y por otra, si gana, pierde o em-

pata en cada una de las estadísticas que hemos analizado. El objetivo de este cruce es conocer cuáles de ellas son más importantes, es decir, cuando un equipo gana, qué estadísticas le han sido favorables y cuáles no han sido tan determinantes.

Por último, comparamos los datos de España con los anteriores para determinar las claves del éxito, desde el punto de vista estadístico. Para analizar los datos hemos utilizado el programa estadístico "SPSS", en el que hemos ido introduciendo los siguientes datos: a) En primer lugar, hemos asignado un código a cada equipo participante (cuadro 1).

IX VIAJE A USA

PHILADELPHIA-NEW YORK

Del 1 al 8 de diciembre de 2001

Podrás presenciar en directo:

▼ Tres partidos de la NBA:

SIXERS - MEMPHIS GRIZZLES
KNICKS - HOUSTON ROCKETS
NEW JERSEY NETS - PHOENIX SUNS

▼ Un entrenamiento en la UNIVERSIDAD de ST. JOHN'S



ITINERARIO DEL VIAJE

1/12/01 → SALIDA

Salidas de Madrid y Barcelona en vuelo de compañía regular. Llegada a New York. Traslado en autocar privado a **PHILADELPHIA**. Alojamiento en el Hotel **HILTON GARDEN** de Philadelphia.

2/12/01 → PHILADELPHIA

Visita a la ciudad de **PHILADELPHIA** con guía y autocar privado. Traslado en bus privado para asistir al partido de la **NBA PHILADELPHIA 76ERS - MEMPHIS GRIZZLES**.

3/12/01 → NEW YORK

Traslado en autocar privado a **NEW YORK**. Alojamiento en el Hotel **ROGER SMITH** de New York. Traslado en bus privado para asistir al partido de la **NBA NEW YORK KNICKERBOCKERS - HOUSTON ROCKETS**.

4/12/01 → NEW YORK

Visita a la ciudad de **NEW YORK** con guía.

5/12/01 → NEW YORK

Mañana libre. Traslado a New Jersey para asistir al partido de la **NBA NEW JERSEY NETS - PHOENIX SUNS**.

6/12/01 → NEW YORK

Mañana libre. Traslado en bus privado para asistir a un entrenamiento en la **UNIVERSIDAD DE ST. JOHN'S**.

7/12/01 → NEW YORK

Mañana libre. Traslado en bus privado al aeropuerto de New York. Salidas en vuelo de compañía regular con destinos Madrid y Barcelona.

8/12/01 → LLEGADA

A Madrid y Barcelona.

SERVICIOS INCLUIDOS

- ▶ Billete de avión en vuelo de compañía regular desde Madrid y Barcelona
- ▶ Alojamiento en el Hotel **HILTON GARDEN** de Philadelphia
- ▶ Alojamiento en el Hotel **ROGER SMITH** de New York (Desayuno incluido)
- ▶ Visita a la ciudad de **PHILADELPHIA** con guía y autocar privado
- ▶ Visita a la ciudad de **NEW YORK** con guía y autocar privado
- ▶ Entradas y traslados al partido de la **NBA PHILADELPHIA 76ERS - MEMPHIS GRIZZLES**
- ▶ Entradas y traslados al partido de la **NBA NEW YORK KNICKERBOCKERS - HOUSTON ROCKETS**
- ▶ Entradas y traslados al partido de la **NBA NEW JERSEY NETS - PHOENIX SUNS**
- ▶ Traslados y asistencia a un entrenamiento de la **UNIVERSIDAD DE ST. JOHN'S**
- ▶ Traslados al aeropuerto de **NEW YORK**
- ▶ Traslado en bus privado **NEW YORK - PHILADELPHIA - NEW YORK**
- ▶ Guía acompañante de Viajes Aliguer
- ▶ Seguro de asistencia
- ▶ Tasas aéreas y terrestres
- ▶ Bolsa y documentación de viaje

ASISTENCIA TÉCNICA

Viajes Aliguer



Información e inscripciones:

ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO
 Calle Jorge Juan, 82, 5º 1ª • 28009 Madrid
 Teléfonos 91 575 35 65 • 91 575 21 81
 Fax 91 577 50 73
 E-mail: aeeb@aeeb.es

EQUIPO	VALOR	EQUIPO	VALOR
Argentina	1	Japón	9
Australia	2	Letonia	10
Brasil	3	Nigeria	11
China	4	Portugal	12
Croacia	5	Qatar	13
Egipto	6	Rusia	14
Grecia	7	Estados Unidos	15
España	8	Venezuela	16

▲ CUADRO 1. Número asignado a cada equipo participante.

b) A partir de ahí definimos las siguientes variables:

- Número de partido. A cada partido le asignamos un número para tener controlada la muestra.
- Número de equipo (ver cuadro 1).
- Resultado. Indicando si gana o pierde el partido.
- Puntos a favor.
- Puntos en contra.
- Número de jugadores que intervienen en el partido.
- Resultado en tiros de dos. Indicando si el equipo gana, pierde o empata en el porcentaje de tiro.
- Porcentaje de tiros de dos.
- Tiros de dos intentados.
- Tiros de dos convertidos.
- Resultado en tiros de tres. Indicando si gana, pierde o empata.
- Porcentaje de tiros de tres.
- Tiros de tres intentados.
- Tiros de tres convertidos.
- Resultado de tiros de campo.
- Tiros totales intentados.
- Tiros totales convertidos.
- Resultado en tiros libres.
- Porcentaje de tiros libres.
- Tiros libres intentados.
- Tiros libres convertidos.
- Resultado en contraataques.
- Contraataques intentados.
- Contraataques convertidos.
- Resultado en rebotes totales.
- Número de rebotes a favor.
- Número de rebotes en contra.
- Resultado de rebotes de ataque.
- Número de rebotes de ataque.
- Resultado de rebotes de defensa.
- Número de rebotes de defensa.

- Resultado de balones robados.
- Número de balones robados.
- Resultado de tapones realizados.
- Número de tapones realizados.
- Resultado de asistencias.
- Número de asistencias.
- Resultado de faltas cometidas.
- Número de faltas cometidas.
- Resultado de faltas recibidas.
- Número de faltas recibidas.
- Resultado de balones perdidos.
- Número de balones perdidos.

VARIABLE	MÍNIMO	MÁXIMO	MEDIA	DESV. TÍP.
Puntos	50	119	74,8	13,6
Nº jugadores	8	12	10,5	1,2
% 2	29	80	48,9	9,3
Tiros 2 intentados	23	68	44,1	8,9
Tiros 2 convertidos	10	44	21,5	5,8
% 3	0	62	32,1	11,2
Tiros 3 intentados	4	45	16,7	6,9
Tiros 3 convertidos	0	17	5,4	2,9
% tiro total	27	68	44,4	7,9
Total intentados	43	87	60,9	8,8
Total convertidos	13	50	26,9	5,6
% tiros libres	20	100	69,0	13,1
Tiros libres intent.	5	48	22,3	9,8
Tiros lib. conv.	1	37	15,4	7,2
% Contraataque		100	60,1	20,6
Contraataq. Intent.	1	27	9,8	4,7
Contraataq. Conv.		22	6,1	3,6
Rebote ataque		33	13,2	5,0
Rebote defensa	8	40	23,5	6,4
Rebotes	15	65	36,7	9,2
Balones robados	2	23	11,7	4,3
Tapones		12	2,8	2,5
Asistencias	2	21	8,7	3,6
Faltas cometidas	9	35	20,7	5,3
Faltas recibidas	9	35	20,6	5,3
Balones perdidos	6	31	16,7	5,1

▲ TABLA 1. Media total de las variables analizadas.

c) Definidas las variables, realizamos el análisis estadístico que ya hemos indicado.

d) Por último pasamos a interpretar los datos obtenidos que presentamos a continuación.

En la *tabla 1* y en la *tabla 2* observamos los datos estadísticos más sencillos como los valores obtenidos mínimos y máximos, la media y la desviación típica.

En un primer análisis de estas tablas podemos destacar los siguientes datos generales del campeonato:

→ La media de puntuación de cada equipo por partido fue de 74,8 puntos. Estados Unidos, Rusia o Grecia pasaron de 100 puntos en algún partido y la máxima puntuación de España fue 98. En la revista Gigantes del Basket (2000) apareció la media de puntos de la temporada de la ACB en la fase regular, que fue de 72,1 puntos por equipo, algo

	MÍNIMO	MÁXIMO	MEDIA	DESV. TÍP.
Puntos a favor	68	98	82	11,2
Puntos en contra	55	87	74,2	10,5
Nº jugadores	9	12	10,6	1,0
% tiro de 2	41	65	52	7,8
Tiros de 2 intentados	34	53	46,7	6,0
Tiros de 2 convertidos	18	28	24,1	3,9
% tiro de 3	19	55	35,3	14,3
Triples intentados	10	20	14,6	3,4
Triples convertidos	2	11	5,3	3,0
% tiros de campo	40	53	48,2	4,2
Tiros intentados totales	52	69	61,3	4,9
Tiros convertidos totales	26	33	29,5	2,4
% de tiros libres	20	82	62,2	20,0
Tiros libres intentados	5	39	25,3	11,8
Tiros libres convertidos	1	29	17,6	10,3
% contraataques	25	75	57,1	16,5
Contraataques intentados	8	16	11,6	2,8
Contraataques convertidos	3	9	6,5	2,0
Rebotes	26	46	37,2	6,8
Rebotes de ataque	9	22	14,8	4,3
Rebotes defensivos	17	30	22,3	5,4
Balones robados	7	16	11,5	3,5
Tapones		4	2	1,5
Asistencias	4	13	7,5	3,1
Faltas cometidas	9	27	17,8	5,5
Faltas recibidas	16	32	24,5	5,8
Balones perdidos	6	22	12,8	4,9

▲ TABLA 2. Media de las variables analizadas en España.

inferior a la del campeonato. España tuvo una media de 82 puntos por partido, muy por encima de la media.

→ Los partidos se jugaron normalmente con más de 10 jugadores. En 26 ocasiones los equipos jugaron con menos de esa cifra y sólo sacaron 8 ó 9 jugadores a la cancha. España empleó un mínimo de 9 jugadores por partido y su media fue de 10,6, ligeramente superior a la del resto de equipos.

→ El porcentaje de tiro de dos no llega al 50%, mientras España consiguió una media del 52%. A pesar de ello, en algunos encuentros el porcentaje

de tiro fue muy alto llegando al 80% (USA), 70% (Venezuela), 67% (Croacia) o 65% (España). En el lado negativo encontramos partidos en los que en algún equipo los porcentajes no llegaron al 35 % (Nigeria en más de una ocasión, Australia, Portugal o Venezuela). Todos los equipos con estos porcentajes de tiro de dos perdían los partidos.

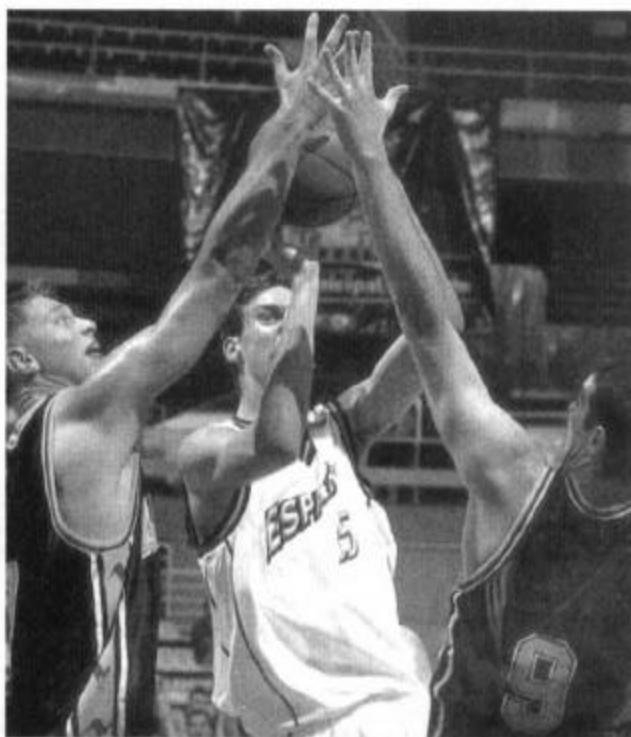
→ El porcentaje de tiro de tres rondó el 30% y la media de España fue del 35%. Es obligado destacar en este análisis al equipo de Japón, por la cantidad de tiros de tres que intentaron. En la mayoría de encuentros lanzaron más de 20 triples por partido, llegando a intentar en más de una vez alrededor de 40 tiros desde más allá de la línea de 6,25 m. La media de todos los equipos fue de 16,8 triples intentados y la de España se quedó en 14,6.

→ El porcentaje de tiros libres fue cercano al 70%. Sin embargo, España sólo tuvo un 62% por lo que, como demostraremos más adelante, hay que desmitificar la importancia de este dato estadístico.

→ El juego se desarrolló con rapidez, ya que se producían una media de 10 contraataques por equipo, anotándose sólo el 60%. España ofreció un juego más rápido con 11,6 contraataques con un 57% de efectividad.

→ Como es lógico los rebotes defensivos (23 de media por partido) fueron más numerosos que los de ataque (13 por partido). España se quedó muy cerca de esta media con 22 rebotes defensivos y 14 de ataque.

→ La media de balones recuperados fue de 11, mientras que se perdieron 16. La explicación de que no concuerden estas cifras es que en las estadísticas cuando un equipo pierde un balón sin que lo recupere- ➡



re un jugador en concreto, este dato no se apunta al equipo contrario. España tuvo una media de balones recuperados muy similar (11,6) y mejoró sensiblemente los balones perdidos (sólo 12,8).

→ Se realizaron 20 faltas por equipo en cada partido, dato que coincide con la estadística de la fase regular de la liga ACB (ver "Gigantes" nº 760). España cometió 17,8 faltas y recibió 24,5.

→ Por último, la media de asistencias fue de 8, y la de tapones, de 2. España tuvo unos números muy similares con 7,5 asistencias y 2 tapones.



COMPARACIÓN DE LOS MEDIOS

En las siguientes tablas observamos estos mismos datos pero diferenciando en la *tabla 3* los equipos que han ganado, y en la *tabla 4* los equipos que han perdido.

Comparando las estadísticas de los equipos ganadores con los perdedores, podemos afirmar que:

→ La puntuación media de los equipos ganadores fue de 81 puntos, mientras que la de los equipos que perdieron los encuentros fue de 67 puntos, lo que da una diferencia de 14 puntos de media por partido. Nos parece que la diferencia es excesiva y la causa puede ser el escaso nivel de algunos equipos. España ganó el campeonato con una media de 82 puntos.

→ En ambos casos la media de jugadores utilizados fue de algo más de 10. Este dato lo consideramos positivo ya que parece que la utilización de los jugadores 10 y 11 no dependía del resultado.

→ El porcentaje de tiros de 2 fue considerablemente más alto en los equipos que ganaron (53%), que en los que perdieron (44%). Por el contrario los tiros intentados fueron muy

similares (45 frente a 42). España mantuvo una media de 52% y el número de tiros intentado fue de 46,7.

→ En el tiro de 3 las diferencias son mucho menores, incluso podemos observar como los equipos que pierden intentaban más lanzamientos que los que ganan. Los equipos que ganan intentaban 15 lanzamientos por encuentro con un porcentaje del 34%. Los equipos que pierden intentaban 18 lanzamientos con un porcentaje del 30%, probablemente por recurrir a este recurso como último intento de remontar el resultado adverso. España intentó 14,6 triples convirtiendo el 35,3%.

VARIABLES	N	MÍNIMO	MÁXIMO	MEDIA	DES. TÍP.
Puntos favor	64	58	119	81,7	13,1
Puntos contra	64	50	92	67,8	10,3
Nº jugadores	64	8	12	10,5	1,2
% 2	64	34	80	53,1	8,4
Tiros 2 intentados	64	23	68	45,6	9,1
Tiros 2 convertidos	64	10	44	24,0	5,9
% 3	64	10	62	33,9	11,1
Tiros 3 intentados	64	4	39	15,4	5,3
Tiros 3 convertidos	64	1	14	5,4	2,7
% tiro total	64	32	68	48,3	7,1
Total intentados	64	43	82	61	7,7
Total convertidos	64	19	50	29,4	5,5
% tiros libres	64	46	100	71,3	11,2
Tiros libres intent.	64	9	48	24,7	8,9
Tiros lib. conv.	64	6	32	17,6	6,5
% Contraataque	64	0	100	64,2	18,1
Contraataq. Intent.	64	1	23	10,8	4,6
Contraataq. Conv.	64	0	22	7,1	4,1
Rebotes	64	26	65	41,7	7,9
Rebote ataque	64	6	33	14,6	4,9
Rebote defensa	64	16	40	27,1	5,7
Balones robados	64	2	22	11,6	4,3
Tapones	64	0	12	3,5	2,6
Asistencias	64	3	21	9,8	3,8
Faltas cometidas	64	9	35	19,4	5,2
Faltas recibidas	64	11	35	21,8	5,2
Balones perdidos	64	6	31	17,1	5,5

▲ TABLA 3. Media de los equipos ganadores en las variables analizadas.

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 porcentaje de tiro total fue del 48%, intentando 61 lanzamientos por encuentro los equipos ganadores, frente al 40%, intentando 60 tiros los que perdían. España tuvo unos números similares en este apartado.

→ En los tiros libres los equipos que ganan, llegaban al 71 % frente al 66 % de los que perdían. Llama la atención que España tuvo un porcentaje inferior incluso a los equipos perdedores (62,2%).

→ En los contraataques destacamos sobre todo la diferencia de porcentaje. Los equipos que ganan llegaban al 64% de efectividad con 10 contraataques por partido, mientras que los equipos que pierden sólo anotaban el 55 % de los 8 contraataques por partido que intentaban. España realizó 11,6 contraataques por partido con un 57% de efectividad.

→ También en los rebotes las diferencias fueron significativas. Los equipos que ganan cogían una media de 27 rebotes de defensa y 14 de ataque, frente a los 20 de defensa y 11 de ataque de los equipos que perdían. España cogió 22 rebotes defensivos y 14 de ataque.

→ En balones recuperados y perdidos apenas encontramos diferencias, siendo algo mejores los resultados de los equipos perdedores. Los equipos que ganaban, recuperaban 11 y perdían 17 balones, y los equipos derrotados recuperaban también 11 pero perdían uno menos, 16. Los números de España son similares en los balones recuperados, pero perdían bastantes menos (12,8).

→ En las faltas tampoco son muy grandes las diferencias. Los equipos ganadores cometían 19 faltas por encuentro y recibían 22; los equipos perdedores, justo al contrario. España cometió 17,8 faltas y recibió 24,5. Los equipos que van perdiendo necesitan arriesgar más en defensa y es lógico que cometan más faltas.

→ Para terminar, los equipos ganadores daban 10 asistencias

VARIABLES	N	MÍNIMO	MÁXIMO	MEDIA	DES. TÍP
Puntos favor	64	50	92	67,8	10,3
Puntos contra	64	58	119	81,7	13,0
Nº jugadores	64	8	12	10,5	1,1
% 2	64	29	63	44,7	8,3
Tiros 2 intentados	64	27	67	42,6	8,5
Tiros 2 convertidos	64	10	33	19,0	4,6
% 3	64	0	56	30,3	11,2
Tiros 3 intentados	64	6	45	18,1	8,6
Tiros 3 convertidos	64	0	17	5,5	3,1
% tiro total	64	27	60	40,5	6,8
Total intentados	64	43	87	60,9	10,2
Total convertidos	64	13	36	24,5	4,7
% tiros libres	64	20	100	66,6	14,4
Tiros libres intent.	64	5	47	19,8	10,1
Tiros lib. conv.	64	1	37	13,2	7,2
% Contraataque	64	0	100	55,9	22,2
Contraataq. Intent.	64	1	27	8,8	4,5
Contraataq. Conv.	64	0	15	5,1	3,0
Rebotes	64	15	50	31,8	7,7
Rebote ataque	64	0	25	11,9	4,7
Rebote defensa	64	8	30	19,9	4,9
Balones robados	64	3	23	11,7	4,3
Tapones	64	0	11	2,2	2,3
Asistencias	64	2	16	7,6	3,1
Faltas cometidas	64	11	35	22,0	5,1
Faltas recibidas	64	9	34	19,3	5,1
Balones perdidos	64	7	28	16,3	4,7

▲ TABLA 4. Media de los equipos perdedores en las variables analizadas.

ponían 3,5 tapones por partido, y los perdedores daban 7 asistencias y ponían 2 tapones. En estas variables, España se acercó más a los números de los perdedores con 7,5 asistencias y 2 tapones.

CRUCE DE VARIABLES

En la *tabla 5* cruzamos los datos obtenidos entre el resultado del partido con los resultados obtenidos en cada una de las variables. En definitiva, vamos a ver cuáles son las estadísticas más importantes y que más influyen para conseguir la victoria en los encuentros. Cuando un equipo gana analizamos en cuáles de las variables (resultado en tiros de dos o de tres, resultado en rebotes, resultado en balones perdidos, etc.) supera a sus adversarios y en cuáles no y con qué porcentaje. En el lado

contrario se observan las variables principales o determinantes en las que los equipos que pierden los partidos son superados por sus adversarios.

A partir de la *tabla 5*, intentamos conocer las claves del juego que nos ayudan a ganar los encuentros y que son controladas a través de las estadísticas:

→ Resultado en el porcentaje de tiro de dos puntos. El 79 % de veces que el equipo domina este apartado acaba ganando el partido, por lo que queda patente la importancia de este apartado.

→ Resultado en el porcentaje de tiro de tres puntos. Aquí el porcentaje baja y sólo el 54 % de veces que se gana al adversario en el tiro de tres se gana el partido. Además podemos ver cómo más del 46 % de veces que se domina este tipo de

➡ lanzamiento el equipo pierde el encuentro.

➡ Resultado en el porcentaje de tiro total. Aquí los datos son definitivos, ya que más del 83,3 % de veces que se domina el porcentaje total de tiro se obtiene la victoria.

➡ Resultado en el porcentaje de tiros libres. El 60,3 % de veces que se gana este apartado se gana también el partido. Con este dato podemos cuestionar la excesiva importancia que algunos técnicos y comentaristas deportivos dan a esta variable.

➡ Resultado en el porcentaje de contraataques. El porcentaje sube al 66 %.

➡ Resultado en el rebote. Los datos en esta variable son también muy clarificadoras. El 81 % de veces que el equipo domina el rebote acaba venciendo en el encuentro. Si distinguimos los dos tipos de rebote, el de defensa es mucha más importante (81 %) que el de ataque (68 %).

➡ Resultado en balones robados. No es demasiado significativo este apartado ya que sólo se ganan el 52,6 % de los encuentros en los que se gana también este apartado.

➡ Resultado en balones perdidos. Sorprendentes son los datos que nos encontramos en este apartado. Sólo el 41 % de las veces que se gana en balones perdidos (cuando perdemos menos que el equipo adversario) se gana el partido. Por el contrario, el 59,3 % de las veces que no ganamos este apartado (cuando perdemos más balones) ganamos el partido. Igual que ocurre con los tiros libres, este apartado se supervalora por parte de algunos expertos y comprobamos que no es decisivo. La lectura podría ser que al perder más balones hemos contraatacado más, hemos dado más asistencias o hemos jugado más dentro de la zona con los jugadores interiores.

➡ Resultado en tapones. El 67,3 % de veces que se dominan los tapones se gana el partido. Aunque los datos suelen ser bajos, parece reflejar que el equipo que mejor ha

		RESULTADO DEL PARTIDO					
		GANA			PIERDE		
		Recuento	%fila	%col.	Recuento	%fila	%col.
Resultado % 2	gana	49	79,0	76,6	13	21,0	20,3
	pierde	13	21,0	20,3	49	79,0	76,6
	empata	2	50,0	3,1	2	50,0	3,1
Res. % 3	gana	33	54,1	51,6	28	45,9	43,8
	pierde	28	45,9	43,8	33	54,1	51,6
	empata	3	50,0	4,7	3	50,0	4,7
Res. % tot	gana	50	83,3	78,1	10	16,7	15,6
	pierde	10	16,7	15,6	50	83,3	78,1
	empata	4	50,0	6,3	4	50,0	6,3
Res. % t.l.	gana	38	60,3	59,4	25	39,7	39,1
	pierde	25	39,7	39,1	38	60,3	59,4
	empata	1	50,0	1,6	1	50,0	1,6
Res. % cont.	gana	41	66,1	64,1	21	33,9	32,8
	pierde	21	33,9	32,8	41	66,1	64,1
	empata	2	50,0	3,1	2	50,0	3,1
Res. Rebote	gana	51	81,0	79,7	12	19,0	18,8
	pierde	12	19,0	18,8	51	81,0	79,7
	empata	1	50,0	1,6	1	50,0	1,6
Res. Reb.at.	gana	39	68,4	60,9	18	31,6	28,1
	pierde	18	31,6	28,1	39	68,4	60,9
	empata	7	50,0	10,9	7	50,0	10,9
Res. Reb. def.	gana	52	81,3	81,3	12	18,8	18,8
	pierde	12	18,8	18,8	52	81,3	81,3
Res. Bal.rob.	gana	30	52,6	46,9	27	47,4	42,2
	pierde	27	47,4	42,2	30	52,6	46,9
	empata	7	50,0	10,9	7	50,0	10,9
Res. Tapón.	gana	35	67,3	54,7	17	32,7	26,6
	pierde	17	32,7	26,6	35	67,3	54,7
	empata	12	50,0	18,8	12	50,0	18,8
Res. Asist.	gana	39	69,6	60,9	17	30,4	26,6
	pierde	17	30,4	26,6	39	69,6	60,9
	empata	8	50,0	12,5	8	50,0	12,5
Res.Fal. Com	gana	38	64,4	59,4	21	35,6	32,8
	pierde	21	35,6	32,8	38	64,4	59,4
	empata	5	50,0	7,8	5	50,0	7,8
Res. Fal. rec.	gana	38	64,4	59,4	21	35,6	32,8
	pierde	21	35,6	32,8	38	64,4	59,4
	empata	5	50,0	7,8	5	50,0	7,8
R. Bal. per	gana	24	40,7	37,5	35	59,3	54,7
	pierde	35	59,3	54,7	24	40,7	37,5
	empata	5	50,0	7,8	5	50,0	7,8

▲ TABLA 5. Cruce resultado total con las diferentes variables.

defendido su zona, suele ganar.

➡ Resultado en asistencias. Un porcentaje alto de las veces (69,6 %) que dominamos las asistencias en los partidos los acabamos ganando. El juego colectivo es importante y este dato es un reflejo de la fluidez con la que ha jugado el equipo.

➡ Faltas personales. Es importante cometer menos faltas que los adversarios, ya que cuando esto ocurre el 64,4 % de veces se acaba venciendo. Este dato rompe el mito de que al defender más fuerte se cometen más faltas y esto es necesario para ganar el partido. También ➡

podemos realizar la lectura de que el equipo que pierde suele cometer más faltas al final del partido en su intento de remontar el marcador.

En la tabla 6, podemos comprobar que el cruce del resultado del partido con el resultado de cada una de las estadísticas en España, son muy similares a lo que hemos analizado anteriormente. Es decir, que las claves estadísticas del campeonato conseguido por nuestra selección fueron el porcentaje de tiros de 2, el porcentaje de tiros de campo, los rebotes, los balones robados y las faltas recibidas.

Sin embargo tuvieron muy poca influencia en el resultado final: el porcentaje de triples o de tiros libres, los balones perdidos, las asistencias o los tapones con relación al equipo adversario.

CONCLUSIONES

A partir de los datos presentados podemos sintetizar unas conclusiones que nos definan los medios técnico-tácticos más importantes durante el desarrollo de una competición. Estos datos nos pueden ayudar a conocer mejor nuestro juego y a incidir en ellos con una mayor relevancia que sobre otros. Además nos ayudan también a interpretar con mayor lógica las estadísticas que casi todos utilizamos.

En primer lugar habría que comentar que al terminar un partido es casi definitivo haber dominado el tiro de campo y el rebote, sobre todo el defensivo. Los datos obtenidos durante el mundial junior dejan claro que el tiro de dos (79%) es mucho más importante que el tiro de tres (54%) y que los tiros libres (60,3%).



Los dos datos estadísticos de mayor interés serán por este orden: el porcentaje total de tiro y el rebote. Si dominamos alguno de estos dos apartados prácticamente nos aseguramos la victoria ya que esto ocurre más del 80 % de las veces en ambos casos.

Después de estas variables decisivas, aparecen otras importantes como las asistencias (69,6%), el rebote de ataque (68%), los tapones (67,3%), el porcentaje de contraataque (66%) y el cometer menos faltas (64,4%).

Las estadísticas que menos influyen en el resultado final son el porcentaje de tiros libres (60%), el de triples (54%), el de balones recuperados (52,6%) y el de balones perdidos (41%). Según estos datos, el mito de los tiros libres o de los balones perdidos no es tan importante como en el mundo del baloncesto se tiene asumido.

También podemos indicar que el juego rápido en el que utilizamos el contraataque también es un medio que nos ayuda a ganar los partidos (el 64 % de las veces). En relación con el contraataque y en función de los datos obtenidos podemos comentar que no es demasiado importante perder más balones que los oponentes, por lo que en estas categorías se puede plantear el juego rápido como estrategia colectiva de juego.

Las estadísticas de España no difieren significativamente con estos datos, por lo que las claves de su espectacular victoria hay que buscarlas en las variables que hemos analizado.

Con estos datos podemos interpretar mejor las estadísticas y prever el resultado final, pero también puede tener aplicación al entrenamiento para incidir más con tareas adecuadas y conocimiento de resultados en los aspectos más importantes que han surgido de este estudio. En cualquier caso, queda pendiente comparar estos resultados con otros campeonatos para poder generalizar definitivamente los resultados. □

VARIABLE	Resultado del partido		
	Gana	Pierde	
Resultado % tiro de 2	Gana	4	
	Pierde	2	1
	Empata	1	
Resultado % tiro de 3	Gana	2	
	Pierde	4	
	Empata	2	
Resultado % tiro de campo	Gana	3	
	Pierde	2	1
	Empata	2	
Resultado % tiro de tiros libres	Gana	4	
	Pierde	3	1
	Empata	1	
Resultado % tiro de contraataque	Gana	4	
	Pierde	3	1
	Empata	1	
Resultado rebote	Gana	6	1
	Pierde	1	
	Empata	2	
Resultado rebote de ataque	Gana	4	1
	Pierde	1	
	Empata	2	
Resultado rebote defensivo	Gana	5	
	Pierde	2	1
	Empata	1	
Resultado balones robados	Gana	5	
	Pierde	2	1
	Empata	1	
Resultado tapones	Gana	1	1
	Pierde	4	
	Empata	2	
Resultado asistencias	Gana	4	1
	Pierde	2	
	Empata	1	
Resultado faltas cometidas	Gana	7	
	Pierde		1
	Empata	1	
Resultado faltas recibidas	Gana	7	
	Pierde		1
	Empata	1	
Resultado balones perdidos	Gana	3	
	Pierde	4	1
	Empata	1	

■ TABLA 6. Cruce resultado del partido con las diferentes variables de España.

conéctate

www.liga-acb.es

Web Oficial ACB

Jornada Virtual

Plantillas

Estadísticas

Próximas Jornadas

Galería de Fotos

Enciclopedia ACB

Urbe

Liga Global



Hace unos años tuvimos la necesidad de organizar un ataque que no dependiese de un pivot grande y muy anotador. Nosotros no teníamos un jugador con estas características, pero en cambio disponíamos de dos bases muy anotadores y de dos aleros que también tenían facilidad para anotar; además, otras características importantes eran la buena capacidad de pase y un excelente tiro exterior.

Con todos estos detalles, además de los requisitos básicos de cualquier buen ataque: continuidad en los movimientos, fuerza en el rebote, balance defensivo y ofensivo, se llegó a crear un ataque que denominamos "box weave", algo así como un movimiento en "caja entrelazada".

En el *diagrama 1* se refleja la disposición de los jugadores en la cancha en el inicio del juego. (3) y (4), los aleros, se sitúan en el poste bajo, uno a cada lado. (5), el pivot, se coloca en el poste alto, mientras (1) y (2) se disponen un metro por

fuera de la línea de tres puntos.

El primer movimiento lo realizamos con el pase de (1) hacia (2) y un bloqueo directo del mismo (1).

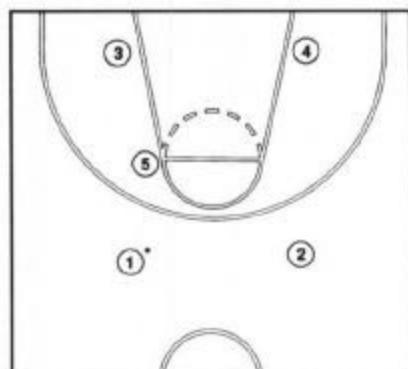


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

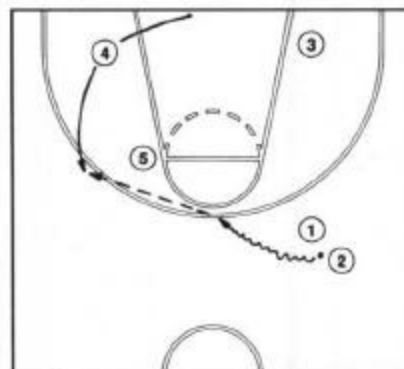


DIAGRAMA 3



"Box weave"



Por Bob Vanatta

Assistant Coach Ohio St. University

Es importante aquí el trabajo tanto de recepción como de salida del bloqueo de (2). Antes de recibir, debe fintar para aprovechar una posible puerta atrás; cuando dispone del balón debe trabajar con una finta hacia su derecha para poder sucesivamente enganchar a su defensor sobre el bloqueo que realiza (1), *diagrama 2*.

Cuando (2) está saliendo del bloqueo, (3) va a bloquear a (4), que debe trabajar intentando meter a su defensor lo más cerca posible a la línea de fondo de forma que el bloqueo sea lo más efectivo posible. (2) tiene la opción de penetrar o tirar, o pasar a (4), que ha llegado en la posición de alero abierto, *diagrama 3*.

Cuando (4) dispone del balón, (2) va a realizar un pantalla al lado de (5), mientras

(1) se abre para dejar espacio a (4) en el caso decida penetrar por la parte frontal, *diagrama 4*.

En este momento (4) puede elegir entre distintas opciones: tirar

➡ aprovechando la doble pantalla; penetrar por la izquierda directamente hacia canasta o buscando una continuación en función de las ayudas defensivas, o irse por el centro.

Si hay un tiro, (2), (5) y (3) van al rebote mientras (1) y el mismo (4) hacen el balance defensivo. Lo mismo si hay una penetración hacia canasta por la zona lateral.

Si (4) va por el centro, *diagrama 5*, (1) va a bloquear a (3), que puede recibir en la parte frontal para un tiro, y luego se abre a la esquina, mientras (2) continúa hacia el poste bajo del lado contrario.



Si (3) no consigue un tiro, aprovecha un pick and roll con (5) para abrir espacio y buscar un pase a (2), que finta el corte y se abre para recibir y jugar 1c1, *diagrama 6*; (3), después de pasar, se va al poste bajo del lado balón mientras (1), que recibe un bloqueo de (4), sale a la parte frontal para buscar el pase de (2), *diagrama 7*.

El entrelazamiento de movimientos realizados por (1), (2), (3) y (4) puede continuar hasta conseguir un buen tiro. Es importante recordar que después de cada intento de tiro, lejano o cercano, tres jugadores deben ir al rebote y dos cubrir el balance defensivo.



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 5

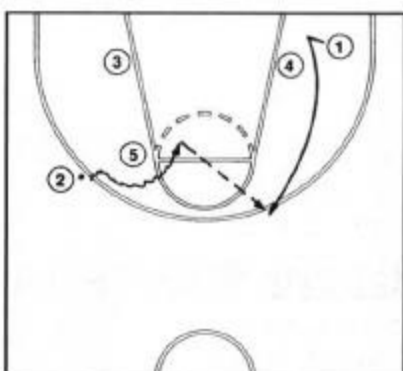


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9

En función del movimiento básico, también debemos adaptarnos a las reacciones defensiva. En el movimiento inicial, cuando (1) pasa a (2) y va a bloquearle, en muchas ocasiones los defensores se colocan para cerrar el paso al botador o frenarle la penetración. Entonces, *diagrama 9*, (2) puede leer la colocación defensiva y romper el bloqueo para penetrar por su lado derecho. Aquí es fundamental la colaboración de (4) que si apre-

Otra opción, en este mismo movimiento inicial, es cuando, ante la penetración de (2), (4) en lugar de cambiar de lado, se abre

Este es un ataque sencillo pero que requiere mucha coordinación y buen timing entre los jugadores, y es una buena manera de iniciar al aprendizaje de la táctica colectiva a equipos de formación de nivel junior o cadete. □

LOS MEJORES SERÁN PREMIADOS



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



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



Las actividades de la

De una forma directa o colaborando con las Asociaciones Autonómicas, con la FIBA y Solidaridad Olímpica, con la Asociación Europea (EABC) y con la Asociación Mundial (WABC), la AEEB, siempre en la medida de sus posibilidades, ha estado en primera fila en la aportación de conocimientos para todos sus asociados y para aquellos interesados en la adquisición de distintos conceptos técnicos desarrollados a través de las diversas actividades que se han multiplicado a lo largo del año 2001.

Un año más, pues, la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto ha contribuido en su tarea fundamental de ser la entidad que más ha aportado a la difusión de todos los aspectos técnicos relacionados con el baloncesto, tanto a nivel nacional como en el internacional.

En este sentido, cabe destacar la nueva publicación "Apuntes Técnicos", editada por la misma AEEB y que viene a complementar la labor realizada por la revista "Clínic".

EDICIONES TÉCNICAS A LA VENTA

Libros

1. "CLINIC FINAL FOUR" (John McLeod, Jack Ramsay, Calvin Murphy, Dean Brittenham, Sandro Gamba y Jesús Carrera)
2. "500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ" (Alessandro del Freato)
3. "EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO" (Javier Imbroda y Hubie Brown)
4. "CLINIC COSTA BRAVA" (Jack Ramsay, Paul Westhead, Rick Adelman, Alvin Robertson, Moncho Monsalve y Alfred Juibe)
5. "CLINIC MURCIA COSTA CALIDA" (Boza Maljkovic, Santo Coppa, Jim Lynam, Ettore Messina, Pedro Martínez)
6. "CLINIC CENTENARIO DEL BASKET. MEMORIAL IGNACIO PINEDO" (Ettore Messina, Lolo Sáinz, Herb Brown, George Karl, Pepe Laso, Chema Buceta)
7. "CLINIC V CENTENARIO - ISLA DE TENERIFE" (Antonio Díaz Miguel, Aito García Reneses, Ettore Messina, Pat Riley, Lolo Sáinz)
8. "CLINIC DEPORTE GALEGO" (Pepe Laso, Alberto Bucci, Aito García Reneses, Clifford Luyk, Chuck Daly).

Videos

- "CLINIC COSTA BRAVA" (versión castellano, sistema VHS)
- "CLINIC DEPORTE GALEGO" (versión castellano, sistema VHS)
- "CLINIC ESTRELLA DEL DEPORTE" (versión castellano, sistema VHS)
- "CLINIC FINAL FOUR'95" (versión castellano, sistema VHS)
- "CLINIC IBIZA LA ISLA" (versión castellano, sistema VHS)
- "CLINIC NAVIDAD '95" (versión castellano, sistema VHS). □

Todas estas publicaciones se remiten contra reembolso + gastos de envío

▼ **CLINIC CONSELL INSULAR D'EIVISSA**
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
Ibiza, 13-14 Enero

Conferenciantes: **RICARD CASAS**
MONCHO MONSALVE
XAVI RODRÍGUEZ

▼ **JORNADA TÉCNICA**
ASOCIACIÓN CATALANA
L' Hospitalet, 24 Febrero

Conferenciante: **PEDRO MARTÍNEZ**

▼ **CLINIC CIUTAT DEL BÀSQUET CATALÀ**
GIRONA'2001

ASOCIACIÓN CATALANA
Girona, 26 Febrero

Conferenciantes: **TRIFON POCH**
OSCAR QUINTANA

▼ **JORNADA TÉCNICA**
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
Las Palmas, 9 Marzo

Conferenciante: **LOLO SÁINZ**

▼ **VIII CLINIC CIUTAT DE LLEIDA**
ASOCIACIÓN CATALANA
Lleida, 10 Marzo

Conferenciantes: **MONCHO MONSALVE**
EDUARD TORRES

▼ **IV SEMINARI BASQUET, ESPORT I CIENCIA**
ASOCIACIÓN CATALANA

Barcelona, 12-13 Marzo

Conferenciante: **JOSE M. BUCETA**

Barcelona, 22 Marzo

Conferenciante: **PEPE CASAL**

Barcelona, 29 Marzo

Conferenciante: **MARCEL-LI MASSAFRET**

Barcelona, 9 Abril

Conferenciante: **LUIS CASIMIRO PALOMO**

Barcelona, 11 Abril

Conferenciante: **VALENTI JUNYENT**

Barcelona, 25 Abril

Conferenciante: **JAUME VENTURA**

Barcelona, 26 Abril

Conferenciante: **PEDRO MARTÍNEZ**

▼ **SEMINARIO "COPA DE S.M. EL REY 2001"**
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA

Málaga, 17 Marzo

Ponentes:

SALVADOR ALEMANY
JAIME ANDREU
ANTONIO GARCÍA MONTES
JAVIER IMBRODA
MONCHO MONSALVE

▼ **JORNADA TÉCNICA**
ASOCIACIÓN CASTELLANO-MANCHEGA

Villarta de San Juan, 30 Marzo

Conferenciante: **JOSÉ MIGUEL ABELLÁN**

▼ **II CURSO DE ESPECIALIZACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA**
EN BALONCESTO DE FORMACIÓN Y ALTO NIVEL
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA

Madrid, 30 Marzo - 1 Abril

Conferenciantes: **ÁNGEL BASAS**
JULIO CALLEJA
JOSÉ CANALES
JOSÉ CASAL
CARLOS CORDENTE
JUAN DEL CAMPO
ÁNGEL MANZANO
JAVIER MUNDINA



JAVIER PÉREZ
INAKI REFOYO
JAVIER SAMPEDRO
JULIO TOS

▼ **JORNADA TÉCNICA**
ASOCIACIÓN CATALANA

Barcelona, 2 Abril

Conferenciantes: **JOAQUIN COSTA**
AITO GARCÍA RENESES
JOAN MONTES

▼ **JORNADA TÉCNICA**
ASOCIACIÓN CASTELLANO-MANCHEGA

Alcazar de San Juan, 6 Abril

Conferenciante: **JOSÉ MIGUEL ABELLÁN**

▼ **XIII CLINIC DE BASQUET - DEPUTACION OURENSE**

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA

Ourense, 6-8 Abril

Conferenciantes: **CHEMA BUCETA**
PACO LÓPEZ
PEDRO MARTÍNEZ
SERGIO SCAROLO
JESÚS TRUEBA
SERGIO VALDEOLMILLOS

▼ **JORNADA TÉCNICA**
ASOCIACIÓN CATALANA

Barcelona, 26 Abril

Conferenciante: **JOAN COMA**

▼ **VI JORNADAS DE MEDICINA DEPORTIVA**
ASOCIACIÓN CASTELLANO-MANCHEGA

Miguelurra, 4, 5, 11 y 12 Mayo

Conferenciantes: **TOMÁS ABAD**
CÉSAR APARICIO
ARACELI BORRITA
ÁNGEL DURANTEZ
ANA I. FERNÁNDEZ-INFANTES
CARLOS GARCÍA
VÍCTOR MANUEL GARCÍA

AEEB en el año 2001



MIGUEL ÁNGEL GOLDEROS
MANUELA GONZÁLEZ
JUAN JOSÉ LARA
JOSÉ LUIS LÓPEZ
RAFAEL LÓPEZ
ANTONIO LUQUE
JAVIER MACARRON
ENRIQUE MADRID
RICARDO MORA
PEDRO PUJOL
MANUEL RABADAN
JOSÉ RAMIRO
MARTIN RUEDA
FERNANDO SANTONJA
ROSARIO UREÑA

▼ JORNADA TÉCNICA
 ASOCIACIÓN CATALANA
 Fornells de la Selva, 11 Junio
 Conferenciante: **TRIFON POCH**

▼ VII JORNADAS TÉCNICAS
 ASOCIACIÓN MURCIANA
 San Javier, 15 Junio
 Conferenciante: **JULIO LAMAS**
JOSÉ RODRÍGUEZ

▼ XIII CLINIC DE BASE - DIPUTACIÓN DE ALICANTE
 ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
 Banyeres de Mariola, 16-17 Junio
 Conferenciante: **MANEL COMAS**
JULIO LAMAS

▼ JORNADA TÉCNICA
 ASOCIACIÓN CATALANA
 Tarragona, 18 Junio
 Conferenciante: **XAVIER RODRÍGUEZ**

▼ JORNADA TÉCNICA
 ASOCIACIÓN CATALANA
 Barcelona, 20 Junio
 Conferenciante: **RAMÓN JORDANA**
CARME LLUVERAS

▼ CLINIC VITORIA
 ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
 Vitoria, 27-28 Junio
 Conferenciante: **DANIEL GARCÍA**
RAMÓN LÓPEZ

▼ V CLINIC DE BALONCESTO CASTILLA-LA MANCHA
 ASOCIACIÓN CASTELLANO-MANCHEGA
 Alcazar de San Juan, 30 Junio
 Conferenciante: **JULIO LAMAS**
KIKO LEAL
LUIS CASIMIRO PALOMO
FERNANDO ROMAY

▼ CLINIC INTERNACIONAL ISLA DE TENERIFE
 ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
 Santa Cruz de Tenerife, 5-8 Julio
 Conferenciante: **JEAN-PIERRE DE VINCENZI**
ALFRED JULBE
ETTORE MESSINA
ZELJKO OBRADOVIC
JIM O'BRIEN

▼ JORNADAS INTERNACIONALES SOBRE ASPECTOS
 METODOLÓGICOS DEL BALONCESTO DE BASE
 (II TALLER PRACTICO DE BALONCESTO)
 ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
 Coin, 20-22 Julio
 Conferenciante: **MARIO BLASONE**
PEDRO MARTÍNEZ
DANIEL PINTOR

▼ JORNADA TÉCNICA
 ASOCIACIÓN CATALANA
 Sant Julia de Vilatorra, 1 Septiembre
 Conferenciante: **RICARD CASAS**

▼ JORNADA TÉCNICA
 ASOCIACIÓN CATALANA
 Barcelona, 15 Septiembre
 Conferenciante: **MIGUEL LÓPEZ ABRIL**

▼ CLINIC INTERNACIONAL "20 ANIVERSARI A.C.E.B."
 ASOCIACIÓN CATALANA
 Badalona, 16 Septiembre

Conferenciante: **ZELJKO OBRADOVIC**
EDUARD TORRES

▼ JORNADA TÉCNICA
 ASOCIACIÓN CATALANA
 Barcelona, 5 Noviembre
 Conferenciante: **FRANCO PINOTTI**
RAMÓN REIGADA

▼ JORNADA TÉCNICA
 ASOCIACIÓN CATALANA
 Lleida, 26 Noviembre
 Conferenciante: **FRANCO PINOTTI**

▼ JORNADA TÉCNICA
 ASOCIACIÓN CASTELLANO-MANCHEGA
 Toledo, 3 Diciembre
 Conferenciante: **JOSÉ ALBERTO PESQUERA**

▼ JORNADA TÉCNICA
 ASOCIACIÓN CATALANA
 Mataró, 6 Diciembre
 Conferenciante: **RICARD CASAS**

▼ CLINIC NADAL - MEMORIAL JOAN TENA
 ASOCIACIÓN CATALANA
 Barcelona, 17-18 Diciembre
 Conferenciante: **JOAN M. GAVALDA**
MIGUEL LÓPEZ ABRIL
JOSE Mª MARGALL

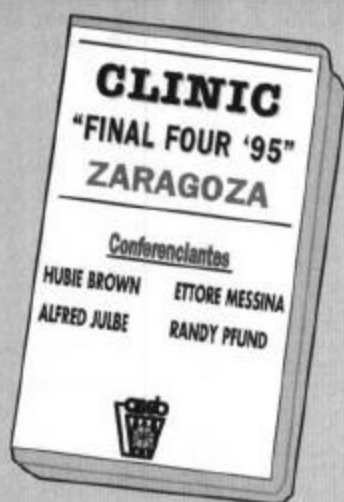
▼ VII CLINIC INTERNACIONAL
 "RAIMUNDO SAPORTA"
 ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
 Madrid, 21-22 Diciembre
 Conferenciante: **JEAN-PIERRE DE VINCENZI**
PEDRO MARTÍNEZ
ÓSCAR QUINTANA
CARLOS SÁINZ DE AJA
SERGIO SCARIOLO



COLABORACIÓN MUNDIAL

ANDORRA	MAYO	JAIME VENTURA
BÉLGICA	MAYO	JOAN Mª GAVALDÀ
POLONIA	JUNIO	JAIME VENTURA
CROACIA	JUNIO	ANGEL NAVARRO
ESLOVENIA	JUNIO	ANGEL NAVARRO
PORTUGAL	JUNIO	CARLOS SÁINZ DE AJA
ITALIA	JULIO	MARCO CRESPI
ITALIA	JULIO	SERGIO SCARIOLO
GUINEA CONAKRY	AGOSTO	JUAN COMA
CHILE	AGOSTO	FELIPE COELLO
CHILE	AGOSTO	PEDRO MARTÍNEZ
PERÚ	AGOSTO	FELIPE COELLO
ARGENTINA	AGOSTO	ANTONIO GARCÍA MONTES
LETONIA	AGOSTO	CHEMA BUCETA
ARGENTINA	SEPTIEMBRE	SERGIO SCARIOLO
GUATEMALA	NOVIEMBRE	JAIME VENTURA
MÉXICO	NOVIEMBRE	JAIME VENTURA
PORTUGAL	NOVIEMBRE	SERGIO SCARIOLO
PORTUGAL	NOVIEMBRE	EDUARD TORRES
COSTA DE MARFIL	NOVIEMBRE	JUAN COMA

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); 1ct: 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 2ct interior y exterior (Wilkins); Saques y juego en transición (Wilkins); Ataque contra individual con dos postes altos (Di Vincenzo); Juego de ataque por conceptos (Pavlicevic); Defensa match-up (Pesquera).

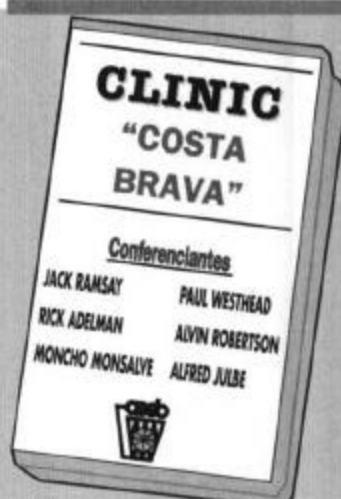
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

La resistencia: una propuesta para su entrenamiento integrado

Por Alejandro Vaquera

Profesor INEF Castilla y León. Preparador físico C.B. León -Liga LEB-

El baloncesto actual se enmarca dentro de un entorno de creciente exigencia física y psicológica que preconiza la búsqueda de adaptaciones al entrenamiento que nos puedan aportar de cara a obtener un rendimiento óptimo.

En los deportes individuales las características físicas que posea un sujeto van a determinar en un alto grado su rendimiento final. Caso contrario el de los deportes de colaboración-oposición donde no solo entran las características del jugador, sino que también influyen en ese rendimiento final otros factores como los adversarios, el balón, ...

El baloncesto se situaría dentro de estos deportes de colaboración-oposición y por ello todo el trabajo de las cualidades físicas que seamos capaces de integrar dentro de nuestra sesión de entrenamiento nos facilitará la obtención unos mejores resultados.

Por tanto el entrenamiento integrado, entendido como aquella metodología de trabajo en que se da una combinación intencional de las diversas variables del rendimiento que influyen en el resultado final que buscamos, sería el tipo de entrenamiento al que deberíamos decantarnos.

Para Antón (1994) se trata de una preparación integral física, técnica y táctica que favorece el desarrollo de las cualidades en el contexto en que intervienen en competición.

Este tipo de entrenamiento requiere aplicar de manera conjunta una economía del trabajo que permita incidir sobre varios objetivos a la vez, la selección de ejercicios

que impliquen las capacidades propias del deporte, fortaleciendo los mecanismos de toma de decisión y por último la adaptación a las posibilidades-necesidades del deportista. (Pablos, C., Huertas, F., 2000)

Por ello una metodología, en este caso el entrenamiento integrado, que aune los componentes físicos, técnicos y tácticos a la par, sería la ideal ya que los resultados de esta manera pueden llegar a ser lo más óptimos posibles, no desechando en ningún momento el trabajo analítico de cada uno de estos componentes.

Este entrenamiento integrado no debemos identificarlo sólo con el alto rendimiento, sino que muchas veces sería más útil su uso en las categorías de formación, debido a que en estas categorías se suele disponer de menos horas de entrenamiento y todo aquello que nos ayude a economizar estas sesiones nos será de gran ayuda.

En este artículo haremos referencia al *entrenamiento integrado de la resistencia* en el baloncesto, primero de manera teórica para posteriormente hacer referencia a su parte práctica.

Realizaremos en primer lugar una breve aproximación al término resistencia.

Por *resistencia* entendemos la capacidad física y psíquica que posee un deportista para resistir la fatiga, entendida ésta como disminución del rendimiento.

Weineck (1992) define la resistencia como la capacidad física y psíquica que posee un deportista para resistir la fatiga, entendiendo la fatiga como la disminución de la capacidad de rendimiento.

La resistencia en el jugador de baloncesto tiene como objetivo el crear una base para el trabajo de la técnica y la táctica.

En el caso de la técnica, lo que buscamos con el trabajo de la resistencia es fundamentalmente que no se deforme el gesto técnico o que se deforme lo menos posible siempre teniendo en cuenta el rendimiento final que buscamos.

Paralelamente a este beneficio que obtendremos en la técnica y en la táctica nuestra intención será conseguir beneficios en cuanto a la capacidad de recuperación, no sólo a nivel físico sino también a nivel psíquico.

Zintl (1991) habla de la resistencia específica en el baloncesto como resistencia de base III o resistencia de juego, siendo ésta propia de los deportes colectivos.

Por su parte Dal Monte y cols. (1987) clasifican al baloncesto como un deporte aeróbico-anaeróbico alternado.

La mayoría de los autores señalan que el baloncesto desarrolla un trabajo mixto con predominio de la vía aeróbica y anaeróbica aláctica, donde la glicólisis láctica está poco solicitada. (Colli y Fulna, 1985) (Grosgeorge y Bateau, 1987)

Al conocer que el jugador de baloncesto está sometido a demandas de carácter físico dependientes de distintas vías metabólicas, hemos de tener en cuenta que lo importante es identificar cuáles de estas vías son realmente limitantes con vistas a un futuro rendimiento.

Los datos que hoy en día se manejan en cuanto al VO_2 máx nos indican que los valores de un jugador de baloncesto oscilan entre 50 y ➤

60 ml/kg/min (Ecclache, 1984), estando por debajo de los valores correspondientes a deportistas de otras categorías (esquí de fondo, ciclistas, ...) y por encima de la población no entrenada que se situaría sobre 45 ml/kg/min.

El sistema de aporte y consumo de oxígeno es un factor importante en el jugador de baloncesto, pero los datos hasta ahora analizados parecen indicar que una vez el jugador ha conseguido un buen VO_2 máx no es necesario buscar incrementos de este sistema ya que habría dejado de ser un factor limitante para la mejora en el rendimiento.

Colli y Faina (1985), en su análisis del juego, nos dicen que las concentraciones de ácido láctico en sangre no suelen ser excesivamente elevadas; esto no significa que la acumulación de esa sustancia a nivel muscular no pueda ser un factor limitante para la realización de ciertas acciones.

Podemos observar situaciones dentro de un partido de baloncesto que requieran la realización de acciones a elevada intensidad durante periodos superiores a un minuto, en las que la acumulación de ácido láctico en unas fibras específicas del músculo limite la continuación de dichas acciones.

Aunque este tipo de situaciones son poco frecuentes en un partido de baloncesto, no se puede descartar la posibilidad de que incluso en periodos de acciones más cortos, la acumulación de ácido láctico en fibras específicas pueda ser un factor limitante del rendimiento cuando los niveles de ácido láctico en sangre son todavía bajos.

Al hablar de los diferentes tipos de resistencia podemos hacerlo en función de una serie de parámetros.

Comenzaremos haciendo referencia a los diferentes tipos de resistencia en función del volumen de la musculatura implicada. (Serrabona, 1999).

Teniendo en cuenta el volumen de la musculatura implicada existen

dos tipos de resistencia: una general y otra local.

La *resistencia general* implicaría a más de 1/7 parte de la musculatura esquelética y está limitada por el sistema cardiovascular respiratorio (VO_2) y el aprovechamiento periférico del oxígeno.

Por su parte la *resistencia local* implicaría menos de 1/7 de la masa muscular, y se ve determinada por la fuerza especial, la capacidad anaeróbica, la resistencia a la velocidad y a la fuerza explosiva, así como por la coordinación neuromuscular específica (técnica).

Hemos de tener en cuenta también que la resistencia general puede influir en cierta medida en la resistencia local, limitándola o desarrollándola.

Encontramos otros tipos de resistencia en relación al tiempo de duración del esfuerzo.

Algunos autores como Zintl (1991) distinguen el desarrollo de la resistencia en: Resistencia de Corta Duración (RCD), de Media Duración (RMD) o de Larga Duración (RLD).

RCD	RMD	RLD
35" - 2'	2' - 10'	I - 10' - 35'
		II - 35' - 90'
		III - 90' - 6 horas
		IV - más de 6 horas

El baloncesto se encontraría, debido a su reglamentación dentro de la RLD de tipo II (35' - 90').

Al hablar de resistencia enfocaremos también la división de esta en función de las diferentes vías de aportación metabólica.

METABOLISMO AERÓBICO

Empezaremos por tener en cuenta la importancia del VO_2 máx en la fisiología del ejercicio; en el caso del baloncesto no podría ser menos, y ha de servir también de base de este condicionamiento.

El metabolismo aeróbico ha de servir a los requerimientos de resistencia aeróbica y ayudar en la

recuperación de los esfuerzos anaeróbicos.

Todo esto está un poco en conexión con todo lo enunciado por Dal Monte y cols. (1987) donde consideran el juego como aeróbico intercalando periodos frecuentes de acciones anaeróbicas.

Es muy importante en este sentido la mejora del *Umbral Anaeróbico* ya que nos puede ayudar a que esfuerzos que en un principio eran anaeróbicos, se vuelvan aeróbicos, consiguiendo con ello un retraso en la aparición de la fatiga y manteniendo la eficacia técnica durante más tiempo.

METABOLISMO ANAERÓBICO ALÁCTICO

El sistema adenosintrifosfato-fosfocreatina (ATP-PC) no sólo es capaz de generar potencia en una alta intensidad sin la presencia de oxígeno, sino que también puede generar una recuperación de la energía de manera rápida. Serían esfuerzos intensos de breve duración. Las acciones de fuerza y velocidad serían en las que predomina esta vía metabólica.

Las acciones propias del baloncesto que dependen de esta vía metabólica serían: saltos, rebotes, driblings, tiros, ...

METABOLISMO ANAERÓBICO LÁCTICO

Cuando la concentración de PC disminuye en cantidad suficiente para provocar la glucólisis anaeróbica, es cuando la degradación de la glucosa acaba transformándose en ácido láctico.

La acumulación de este ácido láctico en sangre y músculo va a suponer un factor limitante en la capacidad de ejercicio.

Esta vía da una alta cantidad de energía pero produce una acumulación de elevadas concentraciones de lactato en sangre, lo que da lugar a la fatiga y requiere mucho

■ tiempo para una recuperación completa.

Esfuerzos propios de esta vía metabólica son aquellos de intensidad casi máxima como pueden ser series de acciones concatenadas, ataque-defensa-contraataque y similares.

Lacour, J.R. (1986) hace referencia a estos tres procesos metabólicos, argumentando que son complementarios y que la puesta en funcionamiento de uno de ellos está siempre asociada a un aumento de la actividad de los otros dos. La importancia relativa de la intervención de cada uno de ellos depende de la intensidad y de la duración del ejercicio.

Podemos dividir estos esfuerzos de la manera que lo hacen Olivera y Tico (1991) en función de su temporalización y en relación a los procesos mixtos solicitados.

Esfuerzos	Vía metabólica utilizada
10 a 30"	Anaeróbico Aláctico (dominante) Anaeróbico Láctico
30 a 90"	Anaeróbico Láctico (dominante)
90 a 180"	Anaeróbico Aláctico (dominante) Aeróbico
+ de 180"	Aeróbico (dominante)

Una vez hecha la división de los diferentes tipos de resistencia nos quedaría hablar de la *resistencia específica*.

Salamanca, J. (1993) hace referencia a ella como la capacidad del jugador de baloncesto para soportar esfuerzos de carácter máximo y submáximo con pausas incompletas durante el mayor tiempo posible.

Esta resistencia sería aquella que emplearíamos únicamente en la práctica del baloncesto y teniendo como único fin el obtener una valores mínimos de resistencia para poder llegar al rendimiento óptimo.

La mejor manera de entrenar este tipo de resistencia específica sería con las acciones propias del baloncesto y dentro del recinto for-

mal en el que se va a llevar a cabo la competición, en este caso el campo del baloncesto.

Esto no hace sino reafirmar la concepción de entrenamiento integrado que estamos preconizando.

Una vez vistos los diferentes tipos de resistencia, pasaremos a ver ahora una propuesta práctica de entrenamiento de los diferentes tipos de resistencia en función del proceso metabólico utilizado, basándonos en el entrenamiento integrado.

Consistirá en una serie de ejercicios que nos ayudarán a trabajar de una manera lo más correcta posible los diferentes tipos de resistencia, siempre teniendo en cuenta las limitaciones que puede tener este entrenamiento integrado en cuanto a la cuantificación de la carga de entrenamiento, ya que no se cuantifica la carga igual con tareas analíticas que con las tareas donde intervienen más factores: adversario, compañero, balón, ...

RESISTENCIA AERÓBICA

El ejercicio para trabajar la resistencia aeróbica consistirá en un circuito de acciones técnicas (*diagrama 1*) que repetiremos durante unos 8-15 minutos con una intensidad siempre moderada en todas sus partes. Consistirá en partir de una línea de fondo, ir driblando los conos hasta llegar al medio campo (1), para una vez allí saltar lateralmente los bancos suecos a la vez que seguimos botando el balón (2); una vez que salimos de saltar ambos bancos, pasamos a realizar una entrada a canasta (3).

Tras esto, cogemos nuestro propio rebote y nos dirigimos hasta la línea de fondo contraria para, una vez allí, mediante desplazamientos defensivos de cono a cono, bien botando o sin botar, llegar hasta el medio campo (4). Una vez hemos llegado hasta el medio del campo hemos

de encarar una serie de conos que están colocados muy juntos entre ellos, utilizando un bote muy bajo y rápido (5), y nada más salir de estos conos elegiremos uno de los dos lados para realizar una salida y realizar un tiro a canasta (6).

Este sería el circuito a desarrollar teniendo en cuenta que la intensidad siempre ha de ser moderada y que el objetivo que realmente buscamos es mantener la intensidad del ejercicio constante todo el tiempo que dure el mismo.

RESISTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA

El ejercicio elegido para trabajar la resistencia anaeróbica aláctica se basará en una serie de acciones intensas y de corta duración. En este caso el ejercicio que planteamos podremos adaptarlo en función de los puestos de los jugadores en el campo, buscando así más especificidad en este trabajo.

Para jugadores interiores consistirá en colocar a un jugador con dos balones en el suelo a ambos lados de la zona; el jugador en cuestión



DIAGRAMA 1

deberá coger el balón, realizar un tiro corto a canasta, y tras ello volver a colocar el balón en el suelo. Luego corre hacia el otro balón y hace lo mismo. Realizará esto hasta haber completado 10 tiros a canasta (diagrama 2).

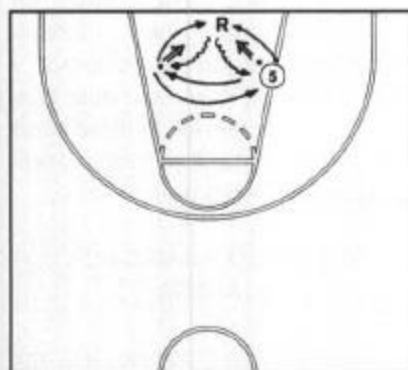


DIAGRAMA 2

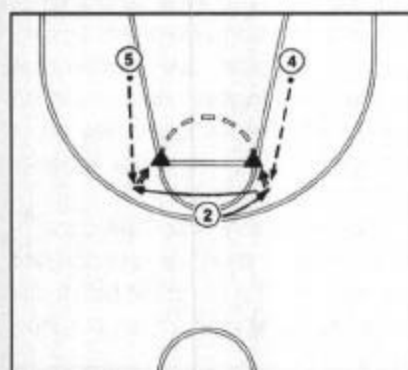


DIAGRAMA 3

Para jugadores exteriores, colocaremos al jugador exterior pisando la línea de tres puntos con dos conos delante de él, uno a cada lado de la zona; este jugador ha de realizar 10 tiros a canasta, alternando cada vez uno de los conos; para ello contará con la ayuda de dos pasadores que serán los que le suministren los balones para los tiros (diagrama 3).

La variante a estos ejercicios estaría en poder aumentar el número de tiros a canasta, ir variando la posición de los tiros, la duración del esfuerzo y su recuperación, ...

RESISTENCIA ANAERÓBIA LÁCTICA

La resistencia anaeróbica láctica será aquella que permita al juga-

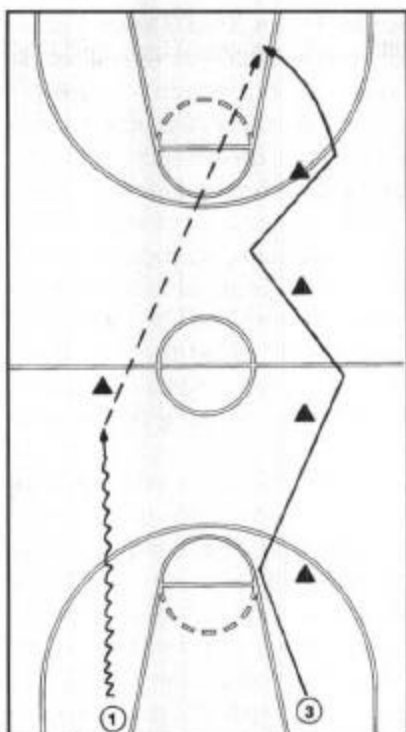


DIAGRAMA 4

dor realizar acciones técnicas en situaciones de fatiga, ansiedad, presión, ...

La trabajaremos mediante el siguiente ejercicio: se colocan dos jugadores en línea de fondo, uno con balón y el otro sin balón. Lo que haremos será una acción de 2c0, en la que el jugador con balón ha de pasar el balón antes de medio campo, señalado con un cono, para que el otro jugador pueda entrar a canasta; este otro jugador, previo a esta entrada a canasta, ha sorteado los conos que se encontraban a su paso. Una vez el jugador ha entrado a canasta se cambian los papeles y el jugador que ha realizado el pase se convierte en receptor teniendo que sortear los conos para recibir el pase del que ha entrado anteriormente (diagrama 4).

Realizaremos cuatro veces la secuencia, lo que oscilará entre 20-30". La recuperación entre cada repetición será de entre 1'30" y 2'.

Este ejercicio sería convenientemente realizado un número par de veces debido a que de este modo los jugadores lo realizan por ambos lados.

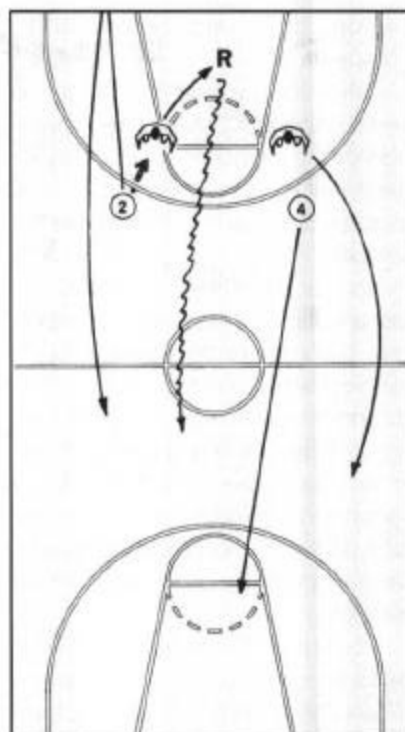


DIAGRAMA 5

RESISTENCIA ESPECÍFICA

Intentaremos trabajar en situaciones lo más parecidas al juego real. Trataremos de adaptar estas situaciones técnico-tácticas al entrenamiento. Plantearemos situaciones en las que queremos trabajar la recuperación defensiva a la par de la resistencia específica, con lo que partiremos de un 2c2 en una canasta, donde el jugador que realiza el tiro a canasta ha de ir a tocar la línea de fondo posibilitando una situación de 2c1 con la ayuda que llegará más tarde, teniendo que trabajar ese defensor para retardar el ataque contrario lo más posible. Al llegar a la otra canasta repetiremos la situación y crearemos otro 2c1 hasta que llegue el jugador que tras tirar a canasta ha ido a tocar la línea de fondo (diagrama 5).

Realizaremos 6-10 repeticiones de este ejercicio, teniendo en cuenta que la recuperación ha de ser el doble que el tiempo de esfuerzo, estando comprendido éste entre 20-30". □

PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Autor: José María Buceta

Prólogo de Aito García Reneses

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

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

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

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

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

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

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

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

(Dean Smith, en su libro Basketball).

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

(Dean Smith, en su libro Basketball).

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

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

EXTRACTO DE LOS CONTENIDOS

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

Defensas presionantes (I)

Por Felipe Coello

Entrenador ACB

Desde hace, aproximadamente, 25 años he tenido la oportunidad de ver y trabajar innumerables defensas presionantes en todas las categorías diferentes de basket que he entrenado y he tenido la oportunidad de ver. Seguramente como todo entrenador que se precie recuerdo las mejores situaciones vividas a nivel táctico, cuando estas situaciones de juego han conseguido llevarte a ganar títulos o situaciones deportivas brillantes.

Para que ustedes se hagan una idea de lo que cambian las situaciones con respecto al tiempo y las vueltas que dan las disposiciones tácticas, quisiera hacer un recordatorio de situaciones tácticas defensivas presionantes en el paso de mi carrera.

Mi formación como entrenador empieza en uno de los clásicos del baloncesto español de los años 60 y 70, el Náutico de Tenerife, un club con amplia tradición en las Islas Canarias y en toda España, siendo



excelente nivel defensivo que nos llevó a conseguir el subcampeonato de España de la categoría y con unas variantes defensivas que en 1978 fueron una auténtica sorpresa.

Recuerdo que nuestra defensa individual en esa época la trabajábamos con unos riesgos que seguramente hoy y a nivel profesional sería imposible de plantearse. Presionábamos el balón, de manera asfixiante, en todo el campo o en 3/4 de campo dando siempre la orientación de la banda y presionando las líneas de pase en el lado fuerte defendiendo de cara al balón, buscando que el rival cometiera innumerables errores.

el estandarte del baloncesto canario en esa época en la máxima categoría del basket español, hoy ACB y antes División de Honor de la Federación Española de Baloncesto. Recuerdo perfectamente que mi inicio en ese club, con las categorías inferiores, juveniles (16-17 años), conseguimos un

Además la defensa de los hombres grandes era siempre por delante y permitía en cualquier disposición táctica ofensiva el recuperar muchos balones desde nuestra defensa. Evidentemente la defensa del lado débil era dando muchos espacios y además permitiendo una rotación entre todos los hom-



DIAGRAMA 1

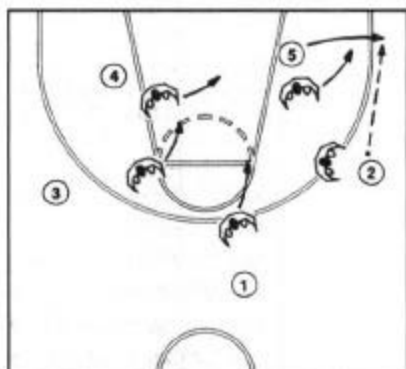


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

■ bres exteriores después de cualquier ayuda larga, *diagramas 1, 2 y 3*.

De todas formas, a pesar de que este tipo de defensa ante equipos de nuestro nivel o del nivel algo inferior era contundente y definitiva, cuando llegó el momento de la verdad (Fase Final del Campeonato de España), tuvimos que buscar otros recursos defensivos que, ante rivales superiores físicamente y técnicamente, nos diera ventajas. Esto lo conseguimos a base de una defensa zonal "1-3-1" presionante en medio campo. A primera vista no parece una gran cosa, pero si luego la disposición de los jugadores en el campo era totalmente diferente a la usada hasta el momento, pues seguramente explicaría del éxito. La primera línea era ocupada por el alero alto, siempre más grande 1,94 metros; la segunda línea colocábamos al hombre grande en el centro y al ala-pivot en el lado izquierdo (para presionar en el primer trap con dos altos en el lado derecho del ataque contrario) con el escolta (muy rápido y agresivo) en el lado derecho. La tercera línea era para el base (bajo la canasta y con una visión completa para comunicarse con el resto y dirigir la defensa desde esa posición) que se ocupaba de los traps en las esquinas y de defender siempre por delante al hombre grande rival si se colocaba en el poste medio o bajo, *diagramas 4, 5 y 6*.

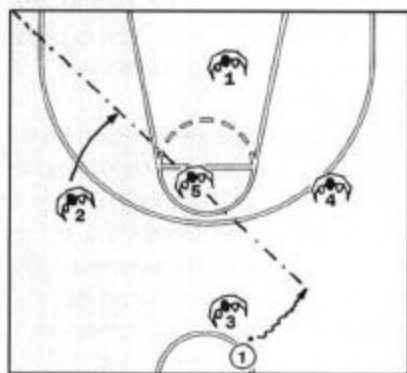


DIAGRAMA 4

En las últimas temporadas, y más después del cambio de las reglas, los entrenadores están más pendientes de intentar sacar el máximo rendimiento de cada jugador a base de preparar situaciones de juego ofensivo muy estudiados y trabajados donde los tiradores tienen situaciones claras y los hombres grandes puedan tener espacios donde demostrar sus habilidades. Por eso hay algunos entrenadores que buscamos el conseguir una defensa en la que arriesgando, bien en zonas o desde una defensa individual, los traps (2c1) sean continuos en las bandas y/o esquinas para hacer más espectacular este juego. A los jugadores, sobre todo a los jóvenes, les encanta; y al público que va a ver el juego todavía más.

Además es el complemento ideal a un juego ofensivo donde el contraataque y las situaciones de ventaja con continuos cambios de ritmo, y donde el equipo rival no puede jugar con su manera habitual y con su ataque preestablecido, son constantes. Está claro que también se consigue una mejor condición física con el trabajo que conlleva prepararlas y por supuesto también estamos en disposición de enfrentarnos a otros equipos que puedan jugar con este tipo de defensas. Sin duda el factor "ritmo de juego", acelerándolo o retardándolo, es un factor fundamental en el desarrollo de un partido de baloncesto.



DIAGRAMA 5

Seguramente todos no podemos siempre tener un equipo con los jugadores adecuados para jugar de esta manera. Luego, saber si es mejor hacerlo desde una defensa individual o en zonas (dependiendo el tipo de jugadores que tengamos y el conocimiento de un tipo u otro de defensa), tener claro cual es el objetivo que buscamos con una presión defensiva (recuperar el balón, retrasar la puesta en escena del ataque organizado, recuperar desventajas en momentos puntuales, etc.), saber tú y tus jugadores cuando es el momento adecuado para hacerla (tras tiro libre, tras contraataque anotado con facilidad, tras anotación fácil después de un robo de balón, tras canastas en momentos puntuales o por último como filosofía defensiva desde el primer hasta el último minuto).

AGRESIVIDAD

Cuando hablamos de defensa, y más de defensas presionantes, tenemos que hablar de agresividad, de deseo, de espíritu y de otros aspectos como puede ser el sentido de la anticipación, la velocidad de movimientos laterales, etc. Ya hemos dicho antes que seguramente el objetivo primario es cambiar el ritmo del juego del partido y provocar los errores del rival, con un juego defensivo al que no están acostumbrados en su trabajo diario de entrenamientos. Si ade-



DIAGRAMA 6

► más sorprendemos en un momento dado con esta defensa, y añadimos una presión psicológica sobre el rival, seguro que retrasaremos su juego, y el desorden táctico originado al variar sus posiciones habituales los llevará a cometer errores (malos pases, infracciones, malos tiros o precipitados). Tal y como comenté antes, a este trabajo defensivo hay que sumar un ataque rápido (contraataque) donde intentaremos conseguir situaciones de ventaja numérica.

De una manera u otra, en individual o en zonas, el planteamiento de estas defensas puede ser en todo el campo, en 3/4 de campo o en medio campo. Esta claro que si el planteamiento es siempre este tipo de defensa, la misma o cambiándola (zona, zonas diferentes, zona e individual, o sólo en indivi-



categorias inferiores del País Vasco eran conocidísimos por su trabajo defensivo e intensidad. Hace algo menos de tiempo, unos 12 o 14 años más o menos, el equipo que dirigía el actual seleccionador español, Javier Imbroda, el Maristas de Málaga, era una referencia como equipo defensivo capaz de presionar desde el primer hasta el último minuto. Todos los entrenadores en España tuvimos la suerte durante mucho tiempo de ver y convivir con el mejor entrenador de baloncesto español de todos los tiempos, Antonio Díaz Miguel. Antonio nos enseñó a trabajar con entusiasmo la defensa presionante "cambiar y saltar" de la

que todos aprendimos e intentamos poner en práctica en algún momento.

Lo habitual es el planteamiento de este tipo de defensas en situaciones puntuales del juego, donde el factor sorpresa es importante: después de tiro libre o tras canasta fácil anotada.

La otra posibilidad es en situación desesperada en el marcador que nos obliga a plantear soluciones que a lo mejor no teníamos previsto antes de empezar. Todos hemos visto y vivido situaciones de grandes remontadas en el marcador cuando nadie podía plantearse una situación de cambio en la pista gracias a una presión defensiva bien hecha.

Hay algunos aspectos que sirven para cualquier tipo de defensa presionante sea en individual o en zonas. Bajo mi punto de vista, el primero de los aspectos puede ser la orientación del balón hacia los laterales o bandas y nunca por el centro del campo (ni con el dribling ni con el pase).

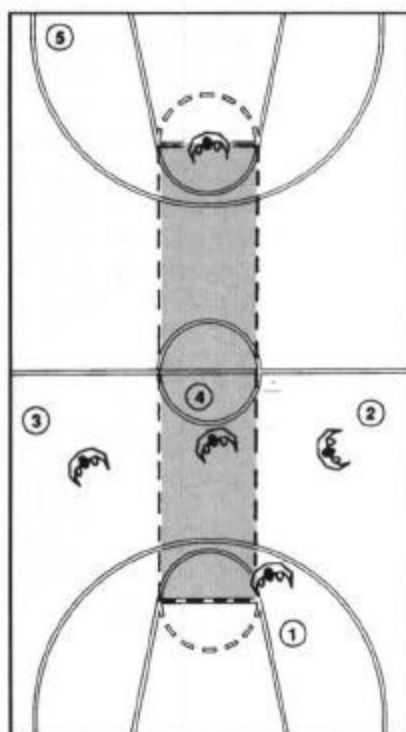


DIAGRAMA 7

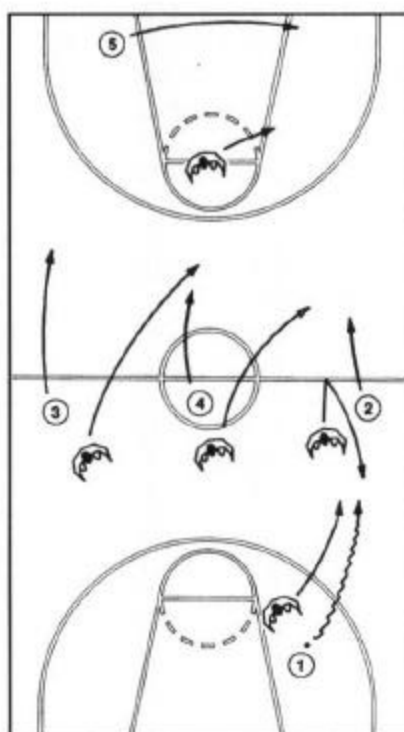


DIAGRAMA 8

El segundo aspecto puede ser el que una vez que el balón nos rebalse (nuestro hombre con el balón o nuestra zona asignada) debemos correr hacia atrás para ponernos en línea con el balón, o detrás de él, para poder ayudar a nuestros compañeros o reemplazarlos si fuera necesario.

El tercer aspecto es el uso de las situaciones de 2c1 en las zonas donde podemos sacar ventaja de esta situación (esquinas, incluyendo las del centro del campo y mejor siempre si el hombre con balón ha parado de botar o le obligamos a ello). Seguramente el cuarto aspecto es fundamental en cualquier defensa de este tipo: la comunicación constante durante el rato que estamos desarrollando éste o cualquier otro trabajo defensivo, *diagrama 7 y 8*.

Los problemas también son comunes en ambos casos. Las rotaciones y los traps siempre dejan zonas débiles en defensa y además las faltas se acumulan con faci-

dad; en algunos casos incluso lo que buscamos es que vayan a la línea de tiro libre con frecuencia. Seguramente si esta defensa presionante es en individual, intentando hacer situaciones de 2c1 y rotaciones continuas, es preciso contar con jugadores que sean capaces de defender en cualquier posición, incluyendo que los hombres grandes puedan defender en el perímetro debido a las rotaciones. En cambio si la defensa presionante es en zona, seguramente intentaremos mantener algún jugador en una posición determinada de seguridad, bien por sus características físicas o por nuestra propia filosofía defensiva.

En mi experiencia personal del trabajo con jóvenes y profesionales en todos estos años, seguramente he trabajado mucho más la defensa individual presionante en todo, 3/4 o en medio campo con los jóvenes, ayudando en su formación técnica para que conozcan las diferentes opciones defensivas posi-

bles, y más situaciones de zonas presionantes en iguales condiciones que las anteriores con jugadores profesionales o incluso con jóvenes en situaciones puntuales de conseguir triunfos necesarios en competiciones de corta duración donde el factor sorpresa es determinante

INDIVIDUAL PRESIONANTE

El trabajo defensivo empieza, en una buena defensa presionante, en la defensa adecuada del base contrario con la presión adecuada y la orientación determinada hacia el lateral o banda (nunca al centro); en este punto habría que hablar de las diferentes opciones que tenemos para empezar a plantear situaciones de 2c1 al contrario, siempre que nuestra defensa esté encaminada a presionar en todo el campo en individual.

La primera opción de 2c1 es con el defensor del hombre que saca de fondo, tras la recepción del pase de inicio y una vez que orientamos hacia la banda determinada, *diagrama 9*.

La segunda opción de 2c1 es con el defensor del posible poste repetidor que se coloca en área cercana al centro del campo para intentar romper la presión; una vez que el defensor oriente hacia la banda y veamos que tenemos opciones de ser reemplazado para hacer eternos los 8 segundos de tiempo permitidos para pasar de campo, *diagrama 10*.

La tercera opción de 2c1 es con cualquiera de los defensores que esperan con sus hombres en el otro campo, y están a la distancia necesaria para saltar una vez que el botador pase del centro del campo para obligarlo a pararse y cometer posible infracción de campo atrás con el dribling o con el pase. Normalmente con un hombre grande suele dar mejor resultado que con un pequeño, *diagrama 11 y 12*. □



DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12

Cambios a las reglas: adaptarse o morir

Por Juan Carlos Mitjana

Árbitro ACB e Internacional, Entrenador Superior

El baloncesto y sus reglas evolucionan gracias al propio desarrollo de los jugadores tanto física como técnicamente, y a la investigación junto al análisis de sus técnicos. Entendiendo no solo por técnicos a los entrenadores sino también a los árbitros y profesionales de la gestión del baloncesto.

Los cambios referentes a materiales e instalaciones dictados desde la FIBA, siempre han sido lentos porque afectan a muchos países y pistas, suponiendo en ocasiones un coste económico importante. Por el contrario, los cambios de reglas del juego o administrativas, son realmente más fáciles de asumir, pero también eran difíciles de conseguir en el ámbito del baloncesto internacional.

Muchos son los que han reclamado insistentemente que debe diferenciarse más el baloncesto de élite del resto, aunque hasta ahora ha sido imposible. En estos momentos, tanto desde la ACB como desde la Euroleague, se han empezado a efectuar ciertos cambios, con el fin de mejorar el juego-producto. Anteriormente, la FEB también hizo alguna prueba en la LEB.

A) CAMBIOS YA REALIZADOS

ANULACIÓN DE LOS SALTOS ENTRE DOS AL INICIO DE LOS PERIODOS

Los entrenadores de la ACB y Euroleague han solicitado, como ya hizo la NBA, que se anulen los saltos entre dos al inicio de los periodos, excepto en el primero, basándose en dos aspectos..



1) Los equipos con jugadores muy altos tienen prácticamente cuatro posesiones más que los otros, sin ninguna acción técnica.

2) Algunas veces las posesiones del balón vienen por un lanzamiento incorrecto por parte de los árbitros, que beneficia a un equipo.

MODIFICACIÓN DE LOS TIEMPOS MUERTOS

Sólo para los encuentros de la Euroleague, los entrenadores solici-

taron poder redistribuir los tiempos muertos a los que tienen derecho por partes en lugar de por periodos. En vez de la frecuencia 1-1-1-2, han solicitado y conseguido la frecuencia 2-3.

Pueden de esta forma utilizar 2 tiempos muertos en un mismo periodo de la primera parte, lo mismo que los 3 tiempos muertos de la segunda parte cuando lo deseen.

B. PROPUESTAS DE POSIBLES CAMBIOS

UNIFICACIÓN DE LA TÉCNICA DEL ARBITRAJE

Como todos sabéis, actualmente tanto en la ACB como en la Euroleague, existe el arbitraje con el sistema de tres árbitros. Lo que ya no todos conocéis es que los árbitros se mueven y rotan de diferente forma en ambas competiciones, lo cual genera una dificultad añadida a la ya de por sí difícil tarea arbitral.

Parecería lógico que se utilizara el mismo sistema en ambas competiciones. Lo mismo podríamos decir respecto a algunas normas que se aplican de diferente forma en la mecánica de dos árbitros, según el organismo del cual dependen los árbitros.

MODIFICACIÓN FINAL CUENTA DE 24 SEG.

Si bien la reducción del tiempo para lanzar a canasta de 30" a 24" no ha sido tan traumática como algunos habían vaticinado, el fin de la cuenta genera algunas veces problemas difíciles de comprender.

Según la regla, no se puede cancelar la cuenta hasta que el balón toque el aro, el árbitro señalice alguna infracción, o el balón cambie de equipo, obteniendo éste el control del mismo. En este punto se generan dos problemas:

El primero, por ejemplo, cuando el equipo A, justo al final de su cuenta, segundo 3, se está pasando el balón entre sus jugadores, y un jugador del equipo B lo intercepta, sin controlarlo pero lanzándolo hacia su campo delantero. El

operador de 24" correctamente no debe cambiar la cuenta, ya que no hay cambio de control de balón. Justo cuando el jugador del equipo B coge el balón (normalmente solo) para iniciar una entrada a canasta, suena la señal de 24".

Se trata de una jugada que daña la vista, pero que es, estrictamente, correcta. Suele generar además grandes protestas por parte del equipo afectado y del público.



El segundo caso es cuando suena la señal de 24" después de haber tocado el aro, teniendo un equipo ya control del balón. Se trata normalmente de un error del operador de 24".

El posible cambio, que resolvería ambos casos, sería que la señal de la mesa no parase el partido y que los árbitros pudieran autorizar seguir la jugada, con lo que se conseguiría no interrumpir el juego y darle más vitalidad al partido.

MODIFICACIÓN SITUACIONES ESPECIALES

Se debería estructurar de otra forma y unificar más las situaciones referentes a este punto. Tras la última a circular de la FIBA, han aumentado las diferencias de criterio.

Estas normas no afectan directamente al juego, ya que se trata de situaciones de señalización de varias faltas a la vez (personales, técnicas, antideportivas, etc.) y de sus cancelaciones, junto al resultado final. En realidad, estas situaciones ocurren pocas veces en las máximas categorías, pero en el resto son acciones normales, y por ello resulta necesario aclarar los conceptos a aplicar.

CONCEPTOS QUE RIGEN EL CONTACTO PERSONAL (SEÑALIZACIÓN DE FALTAS PERSONALES)

Más que un cambio de regla, se trataría de una explicación más detallada de los principios que rigen el contacto personal, con el fin que todos los estamentos del baloncesto los tengan claros, y no interpreten cosas diferentes o intenten explicar sus principios a los árbitros para que estos los apliquemos.

Aquí el trabajo es al revés: nosotros tenemos unos principios definidos y

debemos aplicarlos sin considerar si son buenos o malos, justos o injustos.

Hemos hecho un pequeño repaso a los cambios efectuados y a los posibles, con el fin de generar un baloncesto más eficaz y un mejor espectáculo, del cual todos podamos disfrutar.

Los que no quieran ir evolucionando y mantengan sus posiciones sin observar ni analizar la situación del baloncesto, no deben tener cabida en el baloncesto actual. □

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



EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO

Por:
JAVIER IMBRODA
y HUBIE BROWN

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por ALESSANDRO DEL FRED



Presentado por DAIS PEREZ

500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por:
ALESSANDRO DEL FRED

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío

CLINIC INTERNACIONAL "DEPORTE GALEGO"

Porto Venesia, 7 al 10 de julio de 1993



Conferenciarios

CHUCK DALY

PEPE LASO
ALBERTO BUCCI

AITO GARCIA RENESES
CLIFFORD LUYK



CLINIC INTERNACIONAL "DEPORTE GALEGO"

Conferenciarios

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"

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



Conferenciarios

PAT RILEY

ETTORE MESSINA ANTONIO DIAZ MIGUEL
LOLO SAINZ AITO GARCIA RENESES



CLINIC INTERNACIONAL "V CENTENARIO-ISLA DE TENERIFE"

Conferenciarios

PAT RILEY

ETTORE MESSINA ANTONIO DIAZ MIGUEL
LOLO SAINZ AITO GARCIA RENESES

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

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

Defensa

zonal 2-3

Por Julio Lamas

Entrenador Lucentum Alicante

La posición de los jugadores defensores se hará de la siguiente manera:

► (1) se sitúa en la línea de tres puntos en el lado derecho de la defensa.

► (2) se sitúa en la línea de tres puntos en el lado izquierdo de la defensa.

► (3) se sitúa en los pasillos de personal del lado derecho, siempre por encima de la posición que ocupe el jugador interior en el poste bajo.

► (4) se sitúa en los pasillos de personal del lado izquierdo, siempre por encima de la posición que ocupa el jugador interior en el poste bajo.

► (5) se sitúa en el centro de la zona en una posición más alta o más baja en función de si existe o no un jugador en el poste alto, *diagrama 1*.

Una vez situados los defensores, nos movemos en función del movimiento del balón.

El defensor (X1) siempre sale al balón. Si (1) pasa a (3), (X2) defiende

de al balón; (X5) defiende al jugador (4) en el poste alto, (X4) se mantiene delante del poste bajo en el lado fuerte; (X1) se cierra sobre el poste alto y (X3) adopta una posición en el lado de ayuda que le permita salir a defender inmediatamente un pase lob a (2) o

al poste bajo, *diagrama 2*.

Si (2) corta al lado fuerte, (X3) acompaña el corte, por delante, en la zona. Cuando (3) pasa a (2), (X4) sale al hombre balón en la esquina; (X5) defiende al poste bajo 3/4 por la línea de fondo; (X2) salta al balón y se queda en línea de pase con el poste alto; (X1) defiende al poste alto; (X3) se mantiene en el lado de ayuda, *diagrama 3*.

Si (2) pasa a (3), (X2) defiende al balón, (X4) se cierra sobre el poste bajo, defendiendo por delante, (X5) sube al medio de la zona. Si (3) pasa a (1), (X1) defiende al balón, (X2) salta al balón y (X5) defiende al poste alto, *diagrama 4*.

Si (1) pasa a (2), (X3) sale a defender al balón hasta que (X1) llegue; luego vuelve rápidamente. No queremos que los jugadores de la segunda fila se queden defendiendo en el perímetro por encima de la línea de tiro libre. (X5) va a defender al poste bajo, en el lado fuerte, hasta que (X3) recupera; luego vuelve al

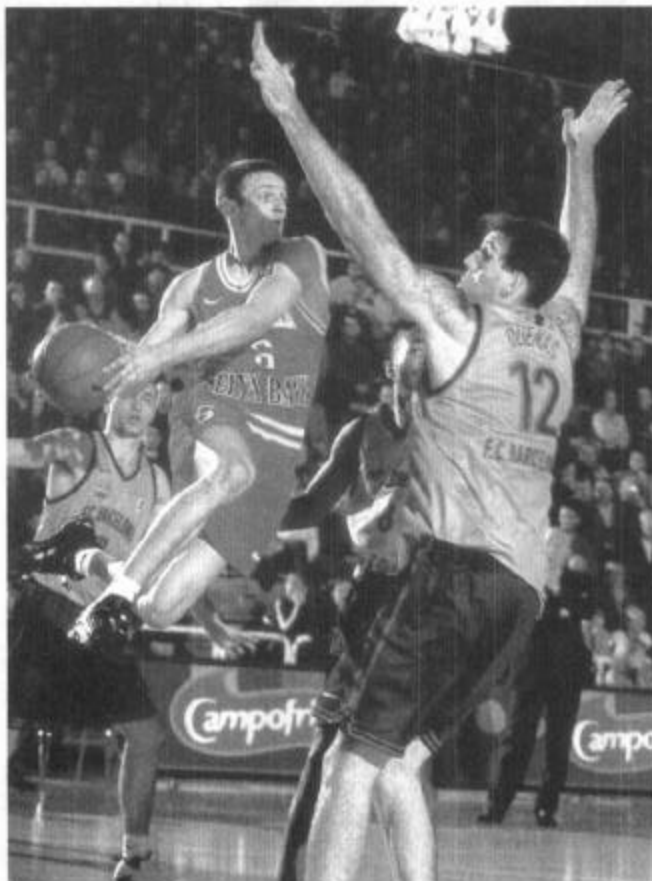


DIAGRAMA 1

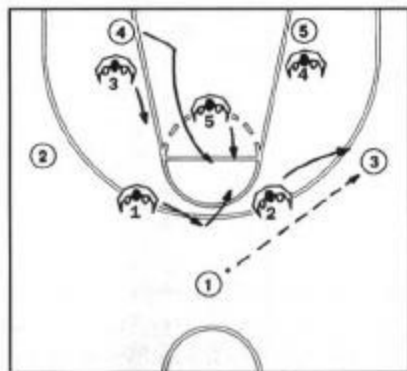


DIAGRAMA 2

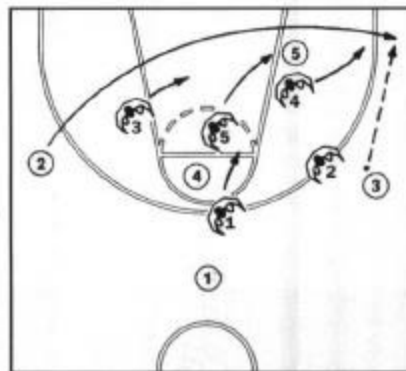


DIAGRAMA 3

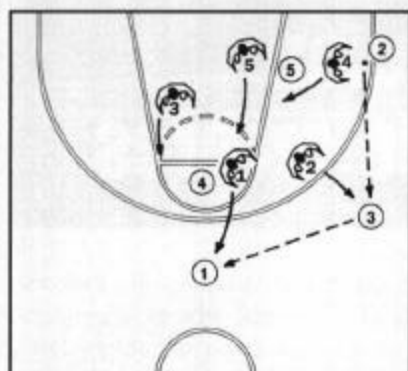


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 7

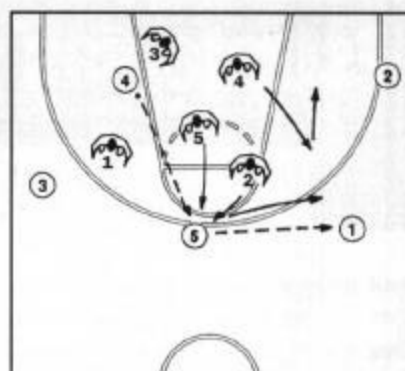


DIAGRAMA 10

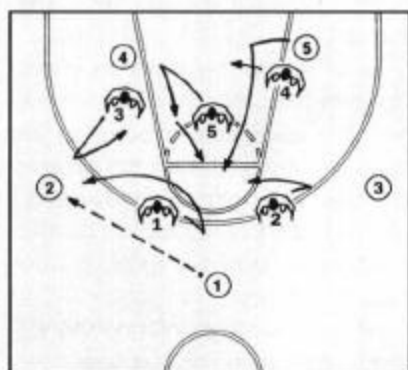


DIAGRAMA 5

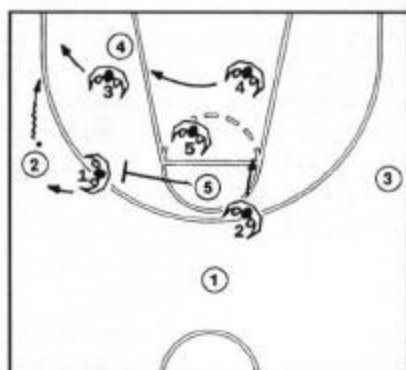


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 11

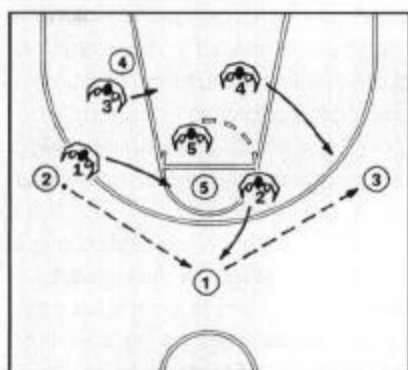


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 12

centro de la zona. Si (5) sube al poste alto, (X5) le defiende, *diagrama 5*.

Si (2) pasa a (1), (X2) defiende al balón y (X1) salta hacia el balón. Cuando (1) pasa a (3), (X4) sale a defender el balón hasta que (X2) llega; luego vuelve rápidamente, *diagrama 6*.

Si en ese momento (4) corta por la línea de fondo, (X3) defiende el corte por delante y avisa a (X5), quien lo debe tomar hasta que (X4) recupere su posición. Mientras, (X1)

defiende al poste alto, *diagrama 7*.

Contra un bloqueo directo lateral, *diagrama 8*, se defiende Fondo. (X1) niega el centro al hombre balón, (X5) se queda en el centro de la zona responsable de (5) si éste se abre (Pop Out); (X2) defiende en el lado de ayuda.

Si el balón entra en el poste alto, siempre es (X5) el responsable de defender el balón, *diagrama 9*.

Si el balón llega al poste bajo, *diagrama 10*. (X3) en este caso

defiende el 1c1 por la línea de fondo; (X5) está en el centro de la zona preparado para evitar el 1c1 del atacante si juega por el centro. Si (4) pasa el balón a (5), (X2) sale al pase y recupera cuando (X5) llegue (debe recuperar rápido, especialmente si es tirador). Si (5) pasa a (1), (X4) sale al pase y recupera cuando llega (X2). (X5) es el responsable de realizar la primera ayuda en todas las penetraciones, *diagramas 11 y 12*. □

Estrategias para la corrección de errores

Por José María Buceta

Doctor en Psicología y Entrenador Superior

En algunos casos no es suficiente reforzar las acciones apropiadas para que los jugadores progresen. Además es importante corregir los errores que cometen de la manera más eficaz.

Los errores son inevitables en el proceso del entrenamiento y, por tanto, el entrenador debe aceptar que se producirán, debiendo considerarlos como *excelentes oportunidades* para saber en que debe trabajar más el jugador o el equipo.

El principal problema de un error no es el error en sí mismo, sino no saber aprovecharlo para que el jugador o el equipo mejoren.

Cuando el entrenador estime que debe corregir a sus jugadores, no debe olvidar que el propósito de corregir es ayudar al jugador para que mejore, en lugar de recriminarle por no hacer las cosas bien o enfadarse con él por una supuesta "mala actitud".

La gran mayoría de las veces (prácticamente todas) los jugadores jóvenes que cometen errores no lo hacen aposta, y por tanto, más que nunca, el entrenador debe tener una actitud *positiva y constructiva* para poder ayudarles en lugar de atemorizarlos.

Algunos entrenadores han aprendido que echando broncas por los errores, enfadándose cuando corrigen o ridiculizando al jugador que comete un error, consiguen que los jugadores reaccionen favorablemente concentrándose más y cometiendo menos errores.

Sin embargo, éste es un aprendizaje defectuoso, porque el efecto favorable se produce casi exclusivamente respecto a algunas conductas (las que dependen más del esfuerzo y aquéllas que los jugadores dominan bastante), pero no respecto otras (las

que requieren precisión y aquéllas que los jugadores apenas dominan), y sólo cuando las broncas se emplean muy poco.

El problema es que al haber sido efectiva esta estrategia algunas veces, el entrenador tiende a repetirla continuamente, sin darse cuenta de que su eficacia es cada vez menor.

El entrenador que considera que es más fácil corregir si los jugadores temen no hacer las cosas bien, y que por tanto es conveniente infundirles ese temor a través de broncas, gritos, enfados, etc., está equivocado, y es mucho menos eficaz de lo que podría ser si asumiese un enfoque constructivo de los errores.

ENFOQUE CONSTRUCTIVO

El *enfoque constructivo de los errores* conlleva la aplicación de estrategias eficaces para corregirlos, utilizando un talante positivo y optimista, en lugar de negativo y pesimista.

Ante un error, el entrenador puede utilizar preguntas que obliguen a los jugadores a encontrar la respuesta correcta, en lugar de decirles lo que tienen que hacer. Esta estrategia es muy apropiada cuando los jugadores conocen y dominan la información que necesitan para realizar bien la acción en la ocasión siguiente:

—por ejemplo: un jugador no corre a defender tras perder el balón; el entrenador para el juego y le pregunta: "¿qué tienes que hacer inmediatamente cuando pierdes un balón?"; el jugador responde: "bajar corriendo a defender"; el entrenador refuerza esta respuesta: "bien", y añade: "acuérdate la próxima vez";

—ahora el entrenador debe estar muy atento a la siguiente ocasión en la que este jugador pierda el balón;

cuando esto ocurra, es muy probable que el jugador, tras la experiencia anterior, reaccione correctamente y baje corriendo a defender; si es así, el entrenador deberá utilizar el reforzamiento inmediatamente: "¡muy bien eso es!".

Si un jugador no responde correctamente a las preguntas del entrenador, o lo hace pero a pesar de ello sigue sin realizar la conducta apropiada, se le deben dar un par de oportunidades más; pero si después de éstas la situación continua igual, pueden suceder tres cosas:

- ✓ que no tenga información suficiente, o no sepa como aplicarla;
- ✓ que no esté suficientemente motivado;
- ✓ que las exigencias del ejercicio (demasiado intenso o con demasiados estímulos) dificulten la concentración apropiada en la conducta.

—En el primer caso el entrenador tendrá que aportar la información que al jugador le falta.

—En el segundo caso, tendrá que mejorar la motivación del jugador.

—En el tercer supuesto, tendrá que organizar un ejercicio más sencillo (con menos intensidad y menos estímulos) para facilitar la concentración del jugador en la conducta apropiada.

APORTAR INFORMACIÓN

Cuando los jugadores necesiten más información de la que tienen, será conveniente que el entrenador detenga el ejercicio o espere a que éste finalice, y corrija el error cometido utilizando estrategias como las siguientes:

- en primer lugar, no enfadarse; el entrenador que corrige estando enfadado es menos eficaz;

■ dirigirse al jugador (o al grupo de jugadores) transmitiendo tranquilidad, hablando sin acelerarse y sin gritar (con el volumen adecuado según sea la distancia de los jugadores);

■ no detener mucho tiempo el entrenamiento para corregir a un jugador mientras los demás esperan;

—si la corrección es breve, o el entrenador considera que también es interesante para otros jugadores, será apropiado parar el entrenamiento y corregir;

—pero si la corrección exige detener el ritmo de trabajo del grupo durante más de treinta segundos, o se repiten las interrupciones (aunque sean breves) por el mismo jugador, y sobre todo, cuando la corrección es muy individual, se debe sacar al jugador del ejercicio y corregirle individualmente mientras los demás siguen trabajando; o se podrá trabajar con este jugador en una sesión especial (por ejemplo: al finalizar el entrenamiento o antes de comenzar la sesión siguiente);

■ señalar algo positivo que haya hecho el jugador, antes de corregirle lo que haya hecho mal: de esta forma, el jugador que ha sido elogiado por algo que ha hecho bien, tendrá una disposición mejor para aceptar y asimilar la corrección del entrenador;

—por ejemplo: "Pablo, ahora has tirado mejor que antes, pero..."; "Lorenzo, la idea de pasarle a Jaime en el poste alto ha sido muy buena, pero...";

■ al corregir, no señalar únicamente lo que el jugador ha hecho mal y no debe volver a hacer, sino también lo que debe hacer en futuras ocasiones; es más, siempre que sea suficiente, indicar exclusivamente lo que debe hacer;

—por ejemplo: en lugar de decir: "no tires así" (acción incorrecta), se debe decir: "tira así" (acción correcta);

■ utilizar demostraciones; pues en muchos casos, las palabras no son suficientes, y será más eficaz mostrarle al jugador qué es lo que tiene que hacer en sucesivas ocasiones.

■ Tras corregirle, pedir al jugador que realice la acción correcta en ese

mismo momento y reforzarle por ello; de esta manera, asimilará mejor la información recibida y el entrenador se asegurará de que la ha comprendido; con este propósito, dependiendo de la conducta que sea, el entrenador debe crear la oportunidad para que el jugador realice la acción correcta;

—por ejemplo: si se trata de un movimiento técnico (pasar el balón de determinada manera), después de explicarlo y demostrarlo, el entrenador pedirá al jugador que lo realice en ausencia de otros estímulos ("a ver, ahora hazlo tú").

■ si deben intervenir otros jugadores, el entrenador tendrá que crear esa situación; por ejemplo: ha corregido un desplazamiento defensivo y ahora pretende comprobar que el jugador ha asimilado la corrección; para ello, pide al jugador que realice el desplazamiento poniendo delante de él a un compañero que hace de atacante.

■ este último apartado es importante; la corrección no debe terminar con la explicación y la demostración del entrenador; a éstas debe seguir la realización de la conducta correcta por parte del jugador;

—por ejemplo: el entrenador quiere corregir la colocación de un jugador que hace un bloqueo; explica cómo debe colocarse y lo demuestra, pero al terminar la demostración señala que continúe el partidillo, perdiendo la oportunidad de que el jugador realice el bloqueo correcto justo después de la explicación y la demostración;

—en este caso, será más apropiado que antes de continuar el partidillo, repita la situación del bloqueo para asegurarse de que el jugador lo hace como acaba de indicarle y demostrarle.

■ la realización correcta de la conducta que ha sido corregida, debe ser reforzada ("¡eso es, así se hace, muy bien!");

■ después, el entrenador puede hacer un comentario que ayude a centrar la atención del jugador en la conducta apropiada cuando se pre-

sente una nueva ocasión ("¡fíjate bien la próxima vez!");

PROCEDIMIENTO DE CORRECCIÓN

El procedimiento utilizado es una modalidad de la técnica del "sandwich". La corrección del error ("el queso del sandwich") está rodeada de dos comentarios positivos: un comentario sobre algo que ha hecho bien el jugador, y el reforzamiento de la acción bien hecha ("el pan del sandwich"). La organización del "sandwich" es la siguiente:

✓ reconocimiento de algo positivo realizado por el jugador;

✓ corrección del error (explicación, demostración y realización de la conducta correcta);

✓ reforzamiento de la conducta correcta.

Por último, es importante señalar que aunque el objetivo final de las correcciones es que los jugadores lleguen a dominar las conductas que el entrenador considere pertinentes, este dominio, en la mayoría de los casos, no se podrá conseguir con una sola corrección, sino que requerirá un proceso de aprendizaje a lo largo de un periodo de tiempo en el que tendrán que hacerse más correcciones.

Esto supone que al corregir un error el entrenador no debe pretender que los jugadores realicen la conducta correcta en su versión final (pues éste no será un objetivo realista), sino que realicen una conducta que suponga una mejora respecto a la que realizaban anteriormente de manera errónea.

Esta conducta que supone una mejora (y por tanto un acercamiento a la conducta final) debe ser el objetivo de la corrección y, por tanto, la conducta correcta que el entrenador deberá reforzar cuando el jugador la realice.

Lógicamente, cada corrección futura deberá implicar una mayor exigencia al jugador, de manera que, poco a poco, perfeccione las conductas que el entrenador estime más significativas. □

Las lesiones de la mano y de los dedos representan al menos un 10% de las lesiones deportivas asistidas y por lo tanto el tercer puesto después de las de rodilla y tobillo.

Las fracturas de muñeca, muy frecuentes entre la población normal en los dos extremos de la vida (infancia y vejez), van a presentarse durante la práctica del deporte generalmente como consecuencia de una caída. Las fracturas de muñeca por un golpe directo son mucho menos frecuentes y sólo se podrían encontrar en el contexto de un accidente en la práctica de deportes de lucha como el boxeo, karate o taekwondo, ya que en este

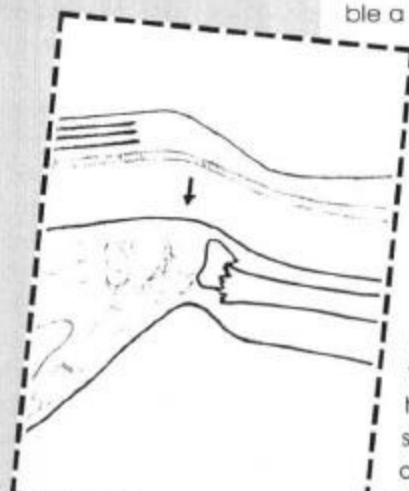
tipo de deportes la técnica de golpeo reduce el riesgo de fractura y en algunos se suelen utilizar protecciones para la mano. Es por lo tanto en aquellos deportes donde pueda existir un traumatismo de alta energía que se quiera frenar con la palma de la mano donde nos encontraremos este tipo de lesiones (Esquí, patinaje, equitación, ciclismo y motociclismo). Cabe hacer una mención especial a un deporte que cada vez alcanza un mayor número de adeptos como es el patinaje con tabla (skate-board) y su variante sobre nieve (snow-board) ya que en las numerosas caídas que se producen durante su práctica, las manos juegan un papel fundamental como "para-golpes". (Figura 1).

Los síntomas suelen ser muy evidentes y permiten un diagnóstico a pie de pista en la mayoría de los

Fracturas de muñeca en el deporte



▲ Figura 1



▲ Figura 2

Por el Dr. Alfonso del Corral

Director General Servicios Médicos del Real Madrid

y el Dr. Javier Vaquero

Profesor Titular de la Universidad Complutense

casos. El jugador, tras la caída apoyando la mano en flexión palmar, presentará un dolor intenso, con importante tumefacción a nivel de la muñeca y una deformidad evidente de la misma que algunos han dado en llamar "en dorso de tenedor" (Figura 2). El jugador se sujeta esa muñeca con la mano contralateral y es incapaz de moverla sin un gran dolor. A veces con sólo palpar la zona, se puede notar una crepitación, signo este común a la mayoría de las fracturas. Una maniobra sencilla como es la toma del pulso en la muñeca nos permite descartar que la fractura haya podido lesionar los vasos arteriales vecinos. La confirmación del diagnóstico vendrá siempre a través del estudio radiológico en el cual se podrá además apreciar el grado de desplazamiento de los fragmentos.

El tratamiento exige la reducción de la fractura, es decir la colocación de los fragmentos en la posición lo más parecida posible a la original para

garantizar una buena función de esta articulación en el futuro. Para ello se inyectará un anestésico local en la muñeca y se procede a manipular los fragmentos óseos hasta conseguir su correcta colocación, tras lo cual se coloca una muñequera de escayola que el paciente deberá llevar durante unos 40 días siempre que se haya realizado una nueva radiografía que nos deje satisfechos con el resultado. Sin embargo

en los pacientes jóvenes y deportistas, la fractura suele ser compleja y tener más de dos fragmentos que pueden afectar directamente a la articulación. Es por ello que la manipulación no suele ser suficiente y es necesario recurrir, en un porcentaje de los casos, a la cirugía para reconstruir el extremo articular del radio. No es raro que incluso tengamos que facilitar la correcta consolidación de la fractura con el aporte de injertos de hueso.

Tras retirar el yeso, es imprescindible comenzar un plan de rehabilitación dirigido a recuperar la movilidad de la muñeca y la musculatura del antebrazo atrofiada por el yeso. La vuelta al deporte debe ser progresiva y siempre teniendo en cuenta que en las primeras semanas una nueva caída podría volver a fracturar la muñeca. □

ACTIVIDADES AEEB



Clínic Internacional "20 Aniversari ACEB"

La Asociación Catalana de Entrenadores de Baloncesto, con motivo del

vigésimo aniversario de su fundación, llevó a cabo el pasado 16 de septiembre en Badalona, un clinic internacional con la presencia de uno de los más prestigiosos entrenadores continentales, **Zeljko Obradovic**, actual entrenador de Panathinaikos, y de uno de los más brillantes entrenadores nacional, **Edu Torres**, actual entrenador del Caprabo Lleida de la Liga ACB.

Asistieron a las charlas más de 100 entrenadores. Torres habló sobre "Defensa de los bloqueos" y Obradovic sobre "Técnica de entrenamiento" y "Opciones para un buen ataque". □

JORNADAS INTERNACIONALES EN COÍN



Organizado por el Instituto Andaluz del Deporte en colaboración con la AEEB, se organizó del 20 al 22 de julio en Coín (Málaga) un Clinic Internacional en el que participaron 75 entrenadores.

Los ponentes fueron **Pedro Martínez**, actual entrenador del Tenerife de la LEB-1; **Mario Blasone**, prestigioso entrenador italiano y en la actualidad profesor de la Escuela de Entrenadores de la FIBA; y **Daniel Pintor**, profesor titular de baloncesto de la facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Granada. □

Convenio de colaboración entre ATEBA y AEEB

El pasado 4 de agosto se firmó en Buenos Aires un Convenio de Colaboración entre la Asociación Argentina de Entrenadores de Baloncesto (ATEBA) y la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto.

Por parte de ATEBA estuvo en el acto su Presidente, Sr. **Horacio Seguí**, y en representación de la AEEB estuvieron presentes nuestro Presidente, Sr. **Anton Comas**, y nuestro Vice Presidente, Sr. **Antonio García Montes**.

En la firma del Convenio también estuvieron presentes el Sr. **Eduardo Bacci**, Presidente de la Asociación de Clubs Argentinos, y el Sr. **Horacio Muratore**, Presidente de la Confederación

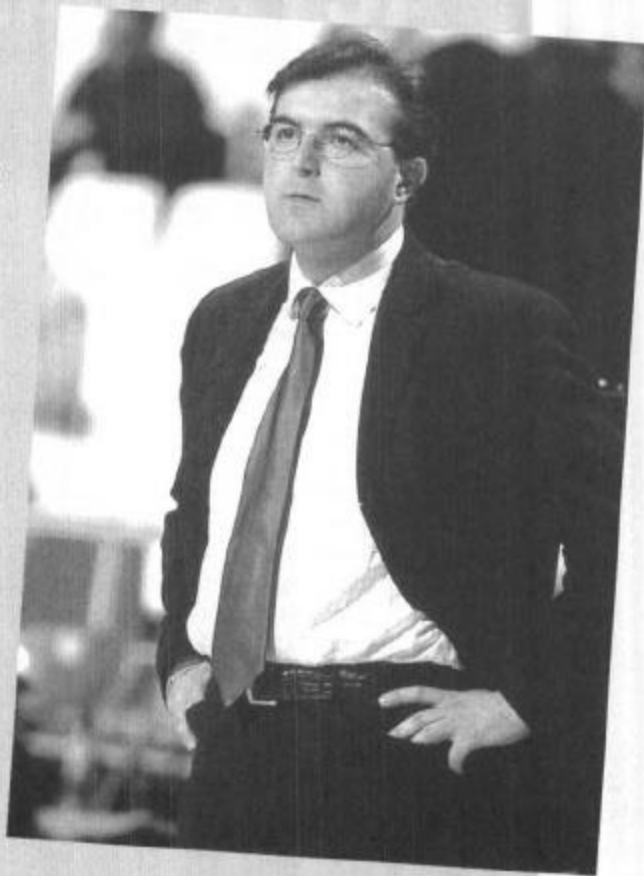


▲ Momento del acto de la firma del Convenio de Colaboración entre ATEBA y AEEB, con la presencia de los dirigentes de ambas organizaciones.

Argentina de Basquetbol, además del Sr. **Ettore Messina**, Vice Presidente de la Asociación Europea de Entrenadores.

Este acto se celebró dentro del marco de actividades del Clinic Internacional que cada año organiza la ATEBA en Buenos Aires, y en el que participaron como ponentes Ettore Messina y Antonio García Montes, contándose con la presencia de más de 300 entrenadores. □

Moncho López, entrenador por encima de todo



Por Rafael W. González

(Periodista)

Moncho López fue en su día el técnico más joven en un banquillo de la ACB, honor que ahora recae sobre Dani García [Lobos]. A sus 32 años ocupa el banquillo del Baloncesto Gijón por tercera temporada, algo que como él mismo dice, depende más de los resultados que del propio trabajo de entrenador y jugadores.

A Moncho López, según nos cuenta, no le importaría regresar algún día a dirigir un pro-

yecto de cantera, pero siempre que fuera algo profesional. Formado como técnico cuando aún era jugador, Moncho arrastra un conocimiento muy especial adquirido cuando se ven los toros desde la barrera y en la arena al mismo tiempo. Conectar con el jugador, saber lo qué piensa y cómo solucionar sus problemas, representa un paso muy importante ganado a la hora de dirigir a un equipo profesional.

Moncho López se inició en las categorías inferiores del Santiago Apóstol, desde donde pasó al OAR Ferrol y posteriormente se hizo cargo del proyecto Siglo XXI en Galicia, ante de dar el paso al mundo de los banquillos profesionales, donde lleva cuatro años.

—¿Cómo se lleva eso de ser uno de los más jóvenes en un mundo tan profesional como son los entrenadores de la ACB?

—Se lleva bien, es un orgullo. Mi primer año en la ACB miraba con mucho respeto a todos, porque los admiraba y por la experiencia que tenían. Yo me auto situaba en un status inferior. Intenté no actuar con prejuicios, y la verdad es que todos me trataron muy bien.

—¿Y lo de ser técnico profesional?

—Es muy complicado, pero es muy bonito. Todos se sienten como yo, es un trabajo de privilegiados porque hacemos lo que nos gusta. Ser entrenador es algo vocacional, estamos muy bien pagados y somos unos privilegiados sociales. Todos los esfuerzos se compensan con los ratos buenos, estés en un grande o en equipo pequeño. Ver cómo vas construyendo el juego de tu equipo es una verdadera satisfacción.

—Pasas de entrenar jóvenes a un equipo profesional tiene que ser complicado.

“
**Ver cómo vas
construyendo el juego
de tu equipo
es una verdadera
satisfacción.**
”



—En mi caso no lo fue tanto, porque en juniors ya entrenaba a gente casi de mi misma edad. Llevo 17 años como entrenador.

—¿Y por qué dejó de jugar tan pronto?

—Era buen jugador, pero pensar en llegar, a lo más alto era complicado, y me gustaba entrenar. Siempre seguía con atención a mis entrenadores e incluso estudiaba las jugadas. Luego ya me quedé sólo con la mentalidad de técnico.

—Licenciado en Relaciones Laborales (antiguo Graduado Social), Moncho compaginó sus estudios con los entrenamientos. “Mientras estudiaba en la Universidad pedí ser ayudante y me pasaba muchas horas trabajando. Pasé por todas las categorías hasta que acabé en la Liga EBA. Yo entrenaba al filial del OAR,

que ascendió a Segunda Nacional, coincidiendo con que el equipo profesional descendió. Al año siguiente salimos sólo en Segunda, con Miguel Loureiro como primer técnico y yo como ayudante. Esa temporada ascendimos a EBA”.

—Al terminar esa temporada a Moncho le cambió la vida: “La Federación Gallega me ofreció dirigir un centro de tecnificación, una experiencia piloto, para la que me nombraron director. Fue el paso definitivo para ser entrenador profesional. Fueron dos años, en Lugo, muy gratificantes porque contacté con nueva gente. Por ejemplo conocí a Aito, que un día que estaba en Vigo vino a ver nuestro entrenamiento. A Lolo le conocí en

una conferencia y estuve sentado al lado de él. Fue una etapa crucial en mi carrera”.

—Y luego llegaron ya las ofertas de clubs profesionales. En la temporada 98-99, le eligió el Cabilat Gijón para su paso por la LEB.



“
Nosotros luchamos por la permanencia. Para algunos puede ser un objetivo indigno, pero para nosotros no lo es.

”

—Esa temporada recibí una oferta del Ourense, a través de Ricardo Hevia, que me proponía dirigir al equipo en la LEB. Dejé el Siglo XXI Galicia para ir a Ourense, pero en una semana firmaron a otro entrenador. Surgió lo de Gijón, también a través de Ricardo Hevia, que para mí es como mi padre deportivo. Fiché con ellos y me llevé a los jugadores que había contactado para Ourense. Hicimos un buen equipo, acabamos quintos la fase regular e hicimos unos 'play-offs' extraordinarios y subimos a ACB. Desde la temporada 99-00 estamos en la máxima categoría, hasta ahora.

“
Es más importante el trabajo semanal que los resultados. Reconocer el trabajo al jugador es muy importante.

”

—¿De la LEB a la ACB se nota mucho el cambio?

—Sí, la verdad es que me ayudó mucho el año de LEB, los entrenamientos que le vi a Hevia en el OAR y los dos años del Siglo XXI, donde tuvimos una estructura muy profesional. Mi primer examen con la ACB fue en la reunión profesional, fue un momento muy agradable. Todos me ayudaron mucho.

—Salir en ACB con un equipo modesto, no debe ser lo mismo que hacerlo en uno grande.

—El hecho de salir a competir es importantísimo. Nosotros luchamos por la permanencia. Para algunos

puede ser un objetivo indigno, pero para nosotros no lo es. El Gijón es un equipo pequeño que está creciendo y es un reto participar en ello. Se sobredimensiona todo, lo bueno y lo malo; ganas un partido y es una fiesta, y si pierdes, un desastre.

—¿Y cómo se soluciona eso?

—Hablando con los jugadores. Dialogo mucho con ellos. Trato de inculcarles que lo sepan llevar bien. Tienen que saber que no cuentan sólo los resultados, que es más importante el trabajo semanal que los resultados. Reconocer el trabajo al jugador es muy importante”.

—¿Qué es más gratificante, entrenar en la elite o en la cantera?

—Las dos cosas. Los entrenadores somos profesionales con vocación. He sido técnico de cantera profesional. El ser entrenador senior te da un reconocimiento social que no tienes abajo. Para nuestro ego es una satisfacción, pero yo no tendría problemas en volver a la cantera, no sería un paso atrás, pero siempre que fuera como técnico profesional.

—¿Y qué obtiene un entrenador de la AEED?

—Mucho. La AEED ha sido pionera en España. En los clinics se aprende mucho, yo asisto a todos los que puedo. La calidad es grande, y son obligados para todo aquel entrenador que quiera aprender o mejorar.

“
En los clinics de la AEED la calidad es grande, y son obligados para todo aquel entrenador que quiera aprender o mejorar.

”



“
Soy entrenador por encima de todo y sé que voy a serlo en el futuro.

”

Moncho López ha llevado a la selección española B, el pasado verano, a la medalla de oro en los Juegos del Mediterráneo. “Ha sido un verano que me ha hecho crecer deportiva y personalmente. Fue como una olimpiada pequeña donde convives con gente de otros deportes. Y técnicamente, el preparar a jugadores de otros clubs, hacerles que se adapten y que aprendan tus enseñanzas te enriquece”, nos termina diciendo el técnico gallego, quien del futuro inmediato se muestra muy realista: “El futuro de un entrenador lo condicionan los resultados. Espero acabar esta temporada. En las dos temporadas anteriores casi me destituyen. Aspiro a mejorar como persona. Soy entrenador por encima de todo y sé que voy a serlo en el futuro”. □

1 TEST DEL BALÓN.

3 PIELES DIFERENTES.

10.000 BOTES.

UN ÚNICO GANADOR.



ZONA G

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

LEXUM®

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

ZONA A

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

BX450 SECCIONADA

1. Cúter de piel todo granulada, de primera calidad (Horween®).
2. Capa especial para asegurar la adherencia.
3. Cúter de precisión de nylon.
4. 2 cámaras de Butyl.



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

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

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

Baden

Recuerda: la calidad es importante.

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

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

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