

**Las exigencias
fisiológicas
del baloncesto**

**Las ideas
muy claras de
Dani García**



**Defensas
presionantes**





Barcelona Plaza Hotel

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



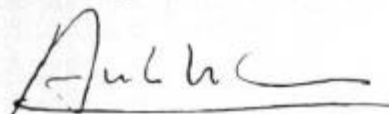
CENTRAL DE RESERVAS: 900/30 10 78

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

Hasta siempre Juan

Entre todas las personas que he conocido, Juan Coma ha sido una de las que más sabía de baloncesto. Fue mi entrenador y el de tantos otros jóvenes, y como buen técnico que era, supo transmitirnos muchos conocimientos y, sobre todo, la enorme pasión por nuestro deporte que él siempre tuvo. Juan fue un entrenador muy activo hasta el final de sus días. Durante años dirigió equipos de casi todas las categorías y durante muchos otros contribuyó como profesor y directivo. Colaboró decisivamente en la creación, desarrollo y consolidación de la Asociación Catalana de Entrenadores y fue uno de los principales impulsores de sus múltiples actividades, muchas realizadas en colaboración con la Asociación Española. Desde su posición de directivo siempre se preocupó de la formación de los entrenadores porque entendía que sin ésta el baloncesto no podía avanzar. Como profesor, impartió numerosos cursos en España y otros países, siendo instructor de la Asociación Europea y la FIBA durante los últimos años. Además, siempre estuvo al lado de cualquier entrenador que necesitase su apoyo o su consejo, aportando su dilatada experiencia y sus amplios conocimientos con prudencia, respeto y acierto.

A todas estas virtudes, propias únicamente de los mejores, hay que añadir la más importante: su amistad sincera. Juan fue un excelente amigo, y los que como yo tuvimos la enorme fortuna de tenerle como tal, le echaremos muchísimo de menos, aunque su recuerdo y su ejemplo quedarán siempre presentes. Juan, gracias por todo y descansa en paz.



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

Las exigencias fisiológicas del baloncesto
JOSÉ ANTONIO CASTRO Pág. 4

Estudio del parámetro tiempo en el baloncesto actual
RODRIGO BARRIOS Pág. 10

Mapa cronológico y evolutivo de una escuela de baloncesto
A. CARRILLO, J. RODRÍGUEZ, D. LÓPEZ y A. LOZANO Pág. 13

Defensas presionantes (II)
FELIPE COELLO Pág. 18

VII Clinic Internacional
Raimundo Saporta Pág. 26

IX Viaje a USA Pág. 28

Ejercicios para desarrollar dinámicamente una defensa en zona press
Fco. JAVIER AGUILAR Pág. 32

Defensa combinada "caja y uno"
JULIO LAMAS Pág. 36

El pase en categorías formativas
RICARD LÓPEZ Pág. 40

Las enseñanzas de un maestro y amigo
JOSÉ CARRIÓN Pág. 41

Motivos de los conflictos
JUAN CARLOS MITJANA Pág. 44

Actividades AEEB Pág. 46

Entrevista con Dani García
RAFAEL W. GONZÁLEZ Pág. 47

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

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton M^a Comas i Coma

Director
Francisco Mirat

Coordinación técnica
Franco Pinotti

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

Han colaborado en este número

José Antonio Castro; Rodrigo Barrios; Antonio Carrillo; Jordi Rodríguez; Domingo López; Antonio Lozano; Felipe Coello; Fco. Javier Aguilar; Julio Lamas; Ricard López; José Carrión; Juan Carlos Mitjana; Rafael W. González.

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

Distribución
Gratuita a todos los socios

Producción gráfica
Esbós Gráfico, S.L.

Impresión
Offset Color, S.L.

Depósito legal: M-26999-1988
ISSN: 0214-2636

(c) 2002 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

El carácter científico de las investigaciones relacionadas con los factores que pueden actuar sobre la optimización del rendimiento deportivo testimonia la importancia de lo que se ventila y la convicción íntima según la cual nosotros - entrenadores - estamos en disposición de preparar y provo-

car el mejor rendimiento. Para ello, nos corresponde examinar con detenimiento el trabajo presentado por Moreno (1987), Galiano (1987) para proceder al inventario de las diferentes exigencias fisiológicas que nos impone la práctica del baloncesto a alto nivel. Están estrechamente ligados a la duración de la prueba, así como a las diferentes acciones que la componen: su frecuencia, su periodicidad, su intensidad y los tiempos de recuperación. En los deportes llamados cíclicos, tales como el atletismo o la natación, se han realizado importantes investigaciones, como las realizadas por Colli R. y Faina R. (1985) que han permitido comprender y dominar mejor ciertos factores; ya que se trata de actividades deportivas cuyos modelos de ejecución permanecen bastante estereotipados.

Por el contrario, en los deportes acíclicos, tales como el baloncesto o el balonmano, que se componen de modelos de ejecución variables y frecuentemente imprevisibles, la evaluación y la distribución de esfuerzos se revelan mucho más complejas.

Dicho esto, me ha parecido fundamental tener en cuenta los resultados de algunas observaciones realizadas estos últimos años y aprovecharlas para proceder a una evaluación objetiva de las acciones motrices más significativas en nuestra especialidad.

Sabiendo que el baloncesto es un deporte de oposición y de colaboración que genera comportamientos socio-motrices particulares, codificados y regidos por un reglamento muy concreto, la identificación de los dife-

Las exigencias fisiológicas del baloncesto

Por José Antonio Castro

Entrenador Licenciado en Biología Sanitaria y Bioquímica

rentes tipos de esfuerzos que efectúa un jugador solamente puede obtenerse a partir de una observación directa del juego.

Hay seis parámetros que nos permiten obtener las informaciones indispensables para la evaluación de estos esfuerzos (según Moreno, 1998):

- ♦ Las acciones técnicas.
- ♦ Las acciones tácticas.
- ♦ Los saltos realizados.
- ♦ Las distancias recorridas y su intensidad.
- ♦ Los tiempos de actividad y de recuperación.
- ♦ La incidencia del reglamento.

LAS ACCIONES TÉCNICAS

Las acciones técnicas más importantes y que se repiten con más frecuencia durante un encuentro son el pase, el dribling y el tiro.

Según Moreno, ver tabla 1, el dribling es la acción técnica más solicitada durante el juego (60%), seguida del pase (22%), mientras que la acción de tiro solamente representa el 7%.

Al ser esta última la resultante de las dos primeras, parece lógico que su frecuencia sea de este orden. Sin embargo, la conclusión a que se llega, a partir de estos datos, es la exigencia de una hiperespecialización en función de los diferentes puestos de juego (base, alero, pivot). Aunque se habla cada vez más de la polivalencia de los jugadores, la realidad del terreno confirma la presencia de una nueva etapa en su especialización: los bases son los responsables de la organización y de la conducción del juego y, por tanto, es comprensible que tengan

la posesión del balón el 12% del tiempo de juego.

Su dribling básico representa el 88% del total y el 44% del total de los pases. Los aleros realizan el 35% de los pases, mientras que los pivots solamente el 21%.

En cambio, el reparto de los tiros es más equitativo: 48% de tiros para los aleros y 42% para los pivots.

En los últimos campeonatos del mundo, era corriente ver ataques de 20s con dos pases solamente. Durante este tiempo se desarrollaban numerosos movimientos de desmarcaje de los no-portadores del balón.

La aparición del tiro de tres puntos modificó de manera importante el ataque y la defensa, tanto en el plano del juego como en el plano físico. En el campeonato del mundo de Toronto (Canadá), P. Beesley (1994) cuantificó la diferencia de los diferentes tiros (de dos y de tres puntos) así como los porcentajes de acierto.

Las zonas de tiros agrupan tres grandes espacios:

1) La frecuencia de tiros disminuye, en la zona de dos puntos, de lejos (solamente el 8% de las canastas se marcan en esta zona) en la medida en que la agresividad defensiva es importante, así como la creación de espacios aislados para buscar mejor el juego en 1c1 en el interior o en penetración. Además, el porcentaje medio de aciertos en esta zona (37%) es del mismo orden que el de los tiros de tres puntos (38%).

2) Por el contrario, los tiros de cerca en la zona interior también son los más utilizados (el 67% de los tiros se hacen en la zona interior) pues el porcentaje de aciertos es importante (entre el 55% y el 59% de promedio).

3) El tiro de tres puntos se ha convertido en un arma temible. Los mejores equipos alcanzan entre el 40% y el 46% de éxito. Estos tiros representan el 23% del total de los tiros intentados (de dos y de tres puntos) y el 21% del total de puntos marcados.

Los defensas no pueden flotar y por ello han aumentado las canastas marcadas de cerca por penetración. El ataque gana por la mano a la defensa, pues la ayuda cada vez es más difícil.

LAS ACCIONES TÁCTICAS

Puede haber tantos esquemas tácticos de juego como entrenadores. Sin embargo, la observación de los encuentros de diferentes Campeonatos Nacionales Europeos muestran un abanico de disposiciones tácticas bastante reducido. Esta simplificación se debe a una nueva concepción estratégica: la lectura del juego. Este estilo de juego ya no se fundamenta en jugadas o sistemas acordados, sino más bien en la búsqueda sistemática de una adaptación rápida y eficaz a los comportamientos de la defensa.

Esta simplificación en la elaboración de sistemas, tanto ofensivos como defensivos, provoca la repetición de ciertas disposiciones tácticas a las que cada entrenador agrega sus variantes según las características de los jugadores de su equipo.

A pesar de todo, es interesante, ver los tipos de **Sistemas Ofensivos** más importantes en la *tabla 2*, presentar tendencias generales, y también es curioso observar variantes en los mejores equipos europeos:

► *Los equipos yugoslavos* han mostrado una preferencia por las disposiciones 1-2-2 muy clásicas, pero muy bien explotadas, que permiten fácilmente el juego con dos al lado del balón y el juego con tres en oposición de éste.

► *Los equipos italianos*, que buscaban un dominio importante del tiempo del partido, han utilizado disposiciones iniciales en 1-4.

► *Los equipos españoles*, que han mantenido una estructura de juego muy clásica, con un base frecuentemente de poca altura, dos aleros tiradores y dos interiores americanos, prefieren una disposición en 1-2-2.

Cuantificación de las acciones técnicas

ACCIONES TÉCNICAS	TOTAL		BASE		PUESTOS DE JUEGO ALEROS		PIVOTS	
	T-C	T-L	T-C	T-L	T-C	T-L	T-C	T-L
DRIBLINGS	744		567		73		14	
PASES	290		124		103		63	
TIROS	75	17	7	1.5	36	8.2	32	7.3

▲ **Tabla 1:** Cuantificación de las acciones técnicas por puestos de juego. T-C = tiro de campo. T-L = Tiro libre.

► *Los equipos franceses* han utilizado una alternativa más importante con perfiles menos estereotipados.

Por tanto, es difícil hallar combinaciones que se repitan, a no ser del tipo zipper, (a partir de una colocación en cremallera o en doble stack) con dos postes altos y los dos aleros bajos.

En **Defensa**, ir a *tabla 3*, existe un neto predominio de la *defensa individual*.

Tanto si la causa es la Influencia del baloncesto profesional americano, el carácter espectacular del juego o simplemente la eficacia deportiva, la realidad fisiológica está presente: un ritmo de juego vivaz hecho de alternativas, de responsabilización personal, de intensidad y de resistencia. Parece evidente que el jugador debe mejorar su condición física general y específica, particularmente su velocidad de desplazamiento.

La importancia de las etapas y de los comportamientos de transición ha permitido poner en evidencia el aspecto atlético y físico, pues todo va más rápido, más alto y se desarrolla con más fuerza. Esto se traduce en una gran velocidad de carrera y de ejecución de las fases de contraataque, una mayor capacidad de anticipación.

LOS SALTOS REALIZADOS

Otro parámetro importante para identificar y evaluar las exigencias fisiológicas del baloncesto radica en el estudio del número y de la naturaleza de los saltos realizados.

Los resultados de esta investigación permiten dirigir mejor la preparación física específica sobre todo la potencia y la coordinación.

En este aspecto, diversos autores (Gradowska, Cohen o Colli) han establecido una cuantificación, pero las divergencias de los resultados obtenidos eran considerables, ya que los criterios de identificación diferían (el tiro en suspensión no era contabilizado como salto por el conjunto de estos autores).

En lo que nos interesa, hemos inventado diversos comportamientos donde la acción de saltar es cuantificable:

- Salto para el rebote defensivo;
- Salto para el rebote ofensivo;
- Salto para el saque entre dos;
- Salto para el tiro a canasta;
- Salto para pasar en suspensión;

A esta variedad de saltos, es preciso añadir dos criterios importantes: los

DISPOSICIONES OFENSIVAS

% DEL TIEMPO DE JUEGO

1-2-2	71
2-3	7
1-3-1	16
2-1-2	3
1-4	2
3-2	1

▲ **Tabla 2:** Distribución de la frecuencia de disposiciones ofensivas (Moreno; 1988).

DISPOSICIONES DEFENSIVAS

% DEL TIEMPO DE JUEGO

Individual	88.05
2-3	5.46
1-2-2	2.31
3-2	0.84
2-1-2	0.50
Mixta (4+1)	0.46
Otras	2.38

▲ **Tabla 3:** Distribución de la frecuencia de disposiciones defensivos (Moreno, 1988).

diferentes puestos de juego que realizan estos saltos y la dinámica del salto. En efecto, base y pivot no están implicados de la misma manera en el rebote ofensivo; los saltos de los jugadores interiores son en realidad más estáticos que los tiros en penetración de los jugadores exteriores.

Según Moreno (1988), la distribución del número total de saltos por puesto de juego se presenta por una clara ventaja en el número de saltos realizados en el puesto de pivots, siendo un total del 50% del total de saltos producidos en un partido, consiguiendo un 37% del total los aleros y un 13% los bases.

Aunque los resultados sobre el número de saltos no concuerdan siempre entre los investigadores, los resultados en porcentaje que ilustramos aquí concuerdan con los calculados por Gradowska (quien no distingue los saltos de los bases de los que efectúan los aleros). Se observa que los jugadores interiores están sometidos a esta exigencia con doble frecuencia que los jugadores exteriores.

LA DISTANCIA RECORRIDAS Y SU INTENSIDAD

En Baloncesto, como en otros deportes colectivos, el parámetro que determina el tipo de esfuerzo es esencialmente la distancia recorrida, así como la intensidad del desplazamiento. Estos datos permitirán una mejor planificación del desarrollo de la resistencia específica.

La evolución de las estructuras formal y funcional de nuestra especialidad ha modificado fuertemente los

datos que se refieren al dominio de este parámetro.

Mientras que los estudios derivados de observaciones de encuentros de los años 70 a 80 permiten identificar cierto kilometraje absoluto (kilometraje absoluto representa la distancia total recorrida en el curso de un partido independientemente de las características de los desplazamientos) por puestos de juego, *tabla 4*, la observación de los encuentros de los ocho últimos años comprueba la influencia de tendencias ofensivas y defensivas contemporáneas sobre los factores fisiológicos.

El volumen de carrera ha aumentado a medida que los ataques son cada vez más rápidos (el número de posesiones de balón aumenta), las defensas individuales a media pista, y frecuentemente a toda la pista, son

omnipresentes y los jugadores interiores son cada vez más polivalentes. Ya no existen disparidades entre los jugadores de pista y los jugadores interiores. Las posiciones cerca de las líneas de fondo son ocupadas tanto por unos como por otros.

Los comportamientos de transición colectivos y la evolución técnico-táctica del juego están para algo.

En las secuencias de contraataque y de transición ofensiva, el paso clásico de los dos carrileros ha caído en desuso.

Si se puede ver todavía el corte del primer seguidor, el segundo permanece frecuentemente en la posición de segundo escolta, ya sea para facilitar las circulaciones, para intentar un tiro de tres puntos, o para jugar una situación de 2c2 a partir de un bloqueo directo con la posibilidad de provocar situaciones de desequilibrio defensivo.

En las secuencias de balance defensivo, los jugadores interiores no van hasta su línea de fondo para esperar la llegada de su contrario, sino que esperan a nivel de la línea media, para ayudar a los jugadores exteriores en su presión sobre el portador.

Los dos contra uno a nivel de los ángulos de la línea media son las situaciones más clásicas.

AUTORES	De 1970 a 1985	
	Papeles	Distancias (en metros)
Gradowska (1971)	Base	?
	Aleros	3.522 (+/-501)
	Pivots	3.949 (+/-374)
Cohen (1980)	Base	3.017
	Aleros	3.171
	Pivots	3.956
Colli (1983)	Base	3.500
	Aleros	4.000
	Pivots	?
Moreno (1987)	De 1985 a 1990	
	Base	6.104
	Aleros	5.632
Galiano (1987)	Pivots	5.552
	Base	5.913
	Aleros	5.655
	Pivots	5.567

▲ **Tabla 4:** Evolución del kilometraje "absoluto" por puestos de juego.

En realidad, el estilo de juego de cada equipo influye sobre este kilometraje absoluto.

Un equipo que practique un ataque dinámico y corto tendrá un kilometraje absoluto un 40% mayor que un equipo que practique un baloncesto controlado. Dos estilos de juego diferentes, que tienen exigencias fisiológicas diferentes y que, por tanto, deberán ser objeto de dos preparaciones físicas distintas.

En lo que concierne a las intensidades, Moreno, *tabla 5*, distingue cuatro niveles de intensidad de carrera:

- 1) Recuperación velocidad inferior a 1 m/s.
- 2) Trote velocidad comprendida entre 1 y 3 m/s.
- 3) Carrera rápida velocidad comprendida entre 3 y 5 m/s.
- 4) Esfuerzo máximo velocidad entre 5 y 8 m/s.

Estas velocidades de desplazamiento no tienen la misma frecuencia de aparición, y esta última varía ligeramente en función del papel del jugador (base, alero, pivot).

Gallano (1987), *tabla 6*, ha evaluado la distancia recorrida, por puesto de juego, en función de la intensidad de carrera. Según estos datos, la mitad de la distancia recorrida se realizaría a velocidades comprendidas entre 1 y 3 m/s, y solamente menos del 5% de la distancia a una velocidad superior a 5 m/s, o sea un poco más de 250 metros.

Aunque ciertos autores (Grosgeorge; 1990) constatan que los resultados obtenidos por estos dos investigadores no corresponden al perfil de la atribución de puestos por los entrenadores, retendremos estos datos según los cuales, los escoltas y los pivots recorren las mayores distancias a velocidades superiores. Efectivamente, estos resultados reflejan las consecuencias fisiológicas

que puede tener una elección estratégica en ciertas categorías de jugadores.

Si es clásico observar las secuencias de transición de contraataque y de balance defensivo, también es interesante identificar las astucias de los entrenadores, que llevan a una modificación de los comportamientos de los jugadores.

Hay una evolución conceptual del contraataque que modifica los comportamientos de los jugadores pivots, sus sollicitaciones fisiológicas.

po del Limoges de Maljkovic. Este equipo presentaba la particularidad de tener en su seno jugadores pivots que evolucionan tan rápido como los aleros. (Citado por Grosgeorge; 1990).

La evaluación de las exigencias fisiológicas a través del kilometraje absoluto y de las velocidades de desplazamiento sigue siendo un proceso complejo que evoluciona con los aspectos técnico-tácticos del juego y, por tanto, debe ser objeto de observaciones regulares, para descubrir lo más pronto posible cualquier modificación.

Aunque la evaluación de las distancias y la identificación de las intensidades sean indicadores que determinan el tipo de esfuerzo en baloncesto, un análisis de la calidad de la tarea necesita que los datos recogidos se completen con otros indicadores, tales como los tiempos de actividad y los tiempos de recuperación.

PAPELES	Intensidad de carrera	% de metros recorridos	% del tiempo requerido
Base	1	13.30	46.04
	2	54.15	42.26
	3	27.45	10.44
	4	5.10	1.26
Escoltas	1	14.36	49.63
	2	53.64	39.53
	3	27.36	9.75
	4	4.64	1.09
Alero	1	15.38	50.33
	2	54.02	39.53
	3	26.31	9.16
	4	4.29	0.99
Pivot	1	14.40	52.53
	2	52.76	36.80
	3	28.33	9.65
	4	4.51	1.02

▲ **Tabla 5:** Frecuencia de los cuatro niveles de intensidad de carrera en función de los puestos de juego (según Moreno, 1987).

El estudio de la secuencia de transición del balance defensivo verifica que quienes la aseguran son los más bajos. A partir de ahí, y sabiendo que un solo jugador cogerá el rebote defensivo, los entrenadores intentan colocar lo más pronto posible al jugador de interior sin balón cerca de la canasta adversaria.

Un desequilibrio de altura difícilmente superable para la transición defensiva, cuyo principal precursor en Europa, fue nuestro ex seleccionador Nacional Lolo Sáinz cuando entrenaba al Real Madrid, y donde disponía de un interior, Fernando Martín, con excelentes cualidades físicas.

Observaciones más recientes confirman esta tendencia. Senegal ha logrado valores máximos de carrera superiores a 8 m/s, en la mayoría de los contraataques realizados por el equi-

LOS TIEMPOS DE ACTIVIDAD Y DE RECUPERACIÓN

Para conocer mejor la naturaleza de los esfuerzos y planificar mejor la preparación física específica, es indispensable conocer la distribución de los esfuerzos y de las pausas.

A fin de delimitar mejor esta intermitencia, utilizaremos los resultados de las investigaciones llevadas a cabo por Colli y Faina (1985), *Tablas 7 y 8*.

Este estudio muestra los porcentajes de tiempos de esfuerzos y de pausas analizados de 10 en 10 segundos, para poner en evidencia las estructuras temporales dominantes.

Cerca del 52 % de los tiempos de actividad se concentran en periodos que varían de 11 a 40 segundos. Los tiempos de juego que se prolongan más allá del minuto representan el

Papeles y distancias m/s	Velocidad de desplazamiento							
	0-1	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8
Bases 5.931 m	801	1.648	1.531	1.052	579	227	62	13
Escoltas 5.711 m	814	1.610	1.452	1.029	539	204	53	8
Aleros 5.655 m	857	1.674	1.410	986	495	195	35	3
Pivots 5.567 m	785	1.510	1.416	1.051	544	191	62	8
Total 17.135 m	2.443	4.832	4.357	3.089	1.618	613	159	24

▲ **Tabla 6:** Distribución de las distancias recorridas por puestos de juego y por velocidad de desplazamiento.

28,7 % y son, por tanto, bastante raros.

Igualmente, este autor subraya que el tiempo de juego parece tener consecuencias sobre el tiempo de pausa que le sucede. Si el primero aumenta, también aumenta el tiempo

esencialmente a interceptaciones y a saques de banda y fondo, a tiempos muertos, a faltas personales y a sustituciones de jugadores.

Los tiempos de pausa superiores a 40 segundos se producen esencial-

Duración en segundos	JUEGO		PAUSAS	
	Frecuencia requerido	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
1-10	34	5.4	36	5.7
11-20	141	22.5	153	24.4
21-30	108	17.2	114	18.2
31-40	76	12.1	57	9.1
41-50	43	6.8	66	10.5
51-60	45	7.1	60	9.6
61-70	37	5.9	45	7.1
71-80	25	4.0	36	5.7
81-90	30	4.8	6	1.0
91-100	11	1.7	15	2.4
101-110	23	3.7	9	1.4
111-120	21	3.3	3	0.5
+120	33	5.3	3	0.5
Total	627		603	

▲ **Tabla 7:** Distribución de los esfuerzos y de las pausas (según Colli, 1985)

de pausa. Durante estos tiempos de esfuerzos comprendidos entre 11 y 40 segundos, los jugadores pueden defender intensamente 10 segundos y atacar con un ritmo moderado durante 20 segundos.

Así pues, esta distribución pone en evidencia la estructura intermitente propia de la actividad del baloncesto, los datos obtenidos no tienen en cuenta las pausas activas comprendidas en el tiempo de juego. Ésta es la razón por la cual hemos evaluado, anteriormente, las distancias recorridas, así como la distribución de las velocidades medias.

Por otra parte, el 52% de los tiempos de recuperación varía también entre 11 y 40 segundos. Son debidos

mente con ocasión de tiros libres o de tiempos muertos.

A pesar de la multitud de combinaciones o acciones consecutivas que pueden producirse, un tercio de todas las acciones de juego se compone de una acción de juego única, una segundo tercio comporta de dos a tres

acciones consecutivas, y solamente un cuarto de las acciones comporta cuatro o cinco acciones consecutivas.

A partir de estos datos, podemos deducir orientaciones objetivas concernientes a la metodología del entrenamiento. La evaluación de los tipos de alternativa actividad/recuperación, nos proporciona indicaciones necesarias para la evaluación de la carga de competición, permitiendo a los entrenadores concebir mejor sus ejercicios de entrenamiento.

LAS INCIDENCIAS DEL REGLAMENTO

El Reglamento es uno de los elementos fundamentales que determinan la estructura formal y funcional del juego. Es indispensable conocerlo bien si se pretende acercarse a las situaciones reales del juego.

Las limitaciones temporales provocan una aceleración del juego, y lo hace rápido, vivo y alerta.

El aspecto técnico de las paradas, las salidas, las nociones de contacto personal, etc, exige un dominio corporal, a primera vista, que contraría la velocidad del juego.

El protocolo de arbitraje según las violaciones o las faltas cometidas, puede implicar paradas muy breves para las primeras, y paradas un poco más largas para las segundas.

La posibilidad de pedir cinco tiempos muertos, y la opción de realizar cambios a voluntad se traduce en una alternancia constante de esfuerzos y de pausas.

Del mismo modo, la frecuencia de paradas está estrechamente ligada al nivel de juego, ya que en los encuentros de alto nivel que se consideran deporte-espectáculo, los árbitros tole-

Número de acciones	Número de veces	Duración-media	Total en un partido	% del tiempo total
1 acción	16.33	19 seg.	310 seg.	13%
2 acciones	10.33	34 seg.	350 seg.	14%
3 acciones	7	49 seg.	343 seg.	14.4%
4 acciones	5.33	58 seg.	307 seg.	12.9%
5 acciones	5	85 seg.	425 seg.	17.8%
6 acciones	2.33	90 seg.	207 seg.	8.7%
7 acciones	4	111 seg.	444 seg.	18.6%

▲ **Tabla 8:** Distribución media de acciones consecutivas durante los partidos y sus duraciones medias (según R. Colli).

ran mas los contactos y evitan los saltos entre dos.

Este recuento nos ha permitido verificar que los esfuerzos que un jugador de baloncesto debe realizar a lo largo de un encuentro son muy variados, con intensidades diferentes, carreras a ritmos diversos, saltos, acciones defensivas, tiros, etc.

Por ello me corresponde confirmar que las exigencias energéticas necesarias para la práctica del baloncesto varían según dos parámetros fundamentales:

a) *La intensidad:* (para mi, la intensidad implica la duración del esfuerzo, ya que es evidente que un esfuerzo máximo no puede ser indefinido). El esfuerzo producido se caracteriza por periodos de actividad intensa, alternados con periodos de intensidad media y periodos de recuperación.

Podemos decir que existe una alternancia de intensidades, donde prevalecen las que corresponden a frecuencias cardíacas de 160-180 puls/min;

b) *La recuperación:* Los periodos de pausa tienen casi la misma

distribución que los periodos de actividad y representan esencialmente secuencias de recuperación incompletas, con una frecuencia cardíaca que oscila entre 140 y 150 puls/min.

Así pues, el baloncesto es una disciplina caracterizada por un esfuerzo intermitente, variable pero esencialmente aeróbico.

Por consiguiente, la competición deportiva genera la aparición de una fatiga, más o menos marcada, que disminuye la capacidad de rendimiento. Aunque esta fatiga permite continuar la actividad motora, exige un aumento energético notable y perturba la precisión técnico-motriz.

Resulta importante identificar el tipo de esfuerzo que exige cada acción técnica, para optimizar la relación Intensidad/recuperación en las secuencias de entrenamiento.

Coll ha realizado una lista precisa, que podemos ver en la tabla 9, de las frecuencias cardíacas por cada puesto de juego en diferentes situaciones, así como el porcentaje de tiempo pasado en cada acción tipo.

CONCLUSIONES

Esta evidencia de las exigencias fisiológicas del baloncesto, nos lleva a considerar todos los esfuerzos producidos como una constante energética. La duración del encuentro muestra claramente que es una sollicitación de

Se observa que la característica fundamental del jugador de baloncesto es su potencia anaeróbica aláctico (fuerza explosiva, capacidad de aceleración de las piernas (saltos..) así como de los brazos (pases, interceptación, etc....).

Teniendo en cuenta la gran repetición de acciones de corta duración y de intensidad máxima, es importante desarrollar la resistencia de fuerza. Ésta es la capacidad física más importante que debe adquirir un jugador de alto nivel, ya que sus necesidades específicas, tales como el tiro, el dribling, el pase, etc..., exigen una gran velocidad de ejecución y un grado de coordinación importante.

Destacar que la lactatemia no es un factor limitativo del rendimiento

en baloncesto, puesto que los esfuerzos máximos de duración superior a 40-50 segundos se producen raramente.

Aunque la diferencia que puede existir entre dos jugadores de igual calidad técnica radica en las acciones explosivas, es por ello importante tener

una base sólida de resistencia aeróbica, entre otras cosas, ya que me va a facilitar la recuperación entre las acciones de intensidades máximas e importantes.

Tener en cuenta las exigencias fisiológicas de la actividad del baloncesto, debe permitir al entrenador tener en cuenta sus prestaciones, tanto en las competiciones como en los entrenamientos.

La identificación de las características fisiológicas de la tarea le debe proporcionar los indicios necesarios para una buena planificación sistemática del entrenamiento con vistas a una optimización del rendimiento. □

Tipo de acción	Base		Alero		Pivot	
	frec. card.	% de tiempo juego	frec. card.	% de tiempo de juego	frec. card.	% de tiempo de juego
Reposo	150		158		153	
Defensa sobre el portador	172	14.5%	171	13%	169	7.5%
Defensa sobre el no portador a un paso	167	18%	171	13%	169	14.5%
Defensa lado de ayuda	164	8.2%	154	14.7%	154	18.2%
Carrera lenta	167	11.7%	162	13%	161	3.5%
Carrera moderada	174	11.2%	171	20%	170	17%
Carrera rápida	175	12%	175	11.7%	177	7.2%
Carrera rápida con el balón	195					
Salto con tiro en suspensión	208	5.5%	207	4.7%	204	2.2%
Salto para un rebote	178	1.2%	174	3.2%	180	5.7%
1c1 sin balón	169	11%	166	9.5%	167	5.2%
1c1 con balón	183	3%	178	4.7%	178	2.5%
Contra	-		-		195	6.2%

▲ **Tabla 9:** Frecuencia cardíaca y porcentaje de tiempo pasado en el partido^a por tipo de acción y por puesto de juego.

tipo aeróbico que responde a las necesidades energéticas.

Sin embargo, la práctica de nuestra especialidad requiere aptitudes tales como el salto, el tiro, las aceleraciones, la defensa, etc..., que representan esfuerzos breves pero de gran intensidad, realizados de modo intermitente durante el desarrollo del encuentro.

Por consiguiente, a pesar de la duración importante del encuentro, las aptitudes específicas para la práctica del baloncesto son en gran parte anaeróbicas. El paso de una sollicitación a otra se efectúa en función de la intensidad y de la duración de las sucesivas acciones.

Estudio del parámetro tiempo en el baloncesto actual

Por Rodrigo Barrios

Preparador físico C.B. Alcalá.
Licenciado en Ciencias del Deporte

Tras los cambios reglamentarios sufridos la temporada pasada entre los que se encontraban la duración de las posesiones (de 30" a 24") y el paso de dos periodos de 20' a 4 cuartos de 10', el presente artículo presenta un estudio de cuatro parámetros que influyen en el rendimiento del baloncesto y en la forma de entrenar el mismo. Estos cuatro parámetros son los siguientes: tiempo de juego, tiempo de pausa, etiología de las pausas y segundo en el que se produce el tiro.

El objetivo del artículo es observar si los parámetros anteriormente mencionados han sufrido alguna modificación con los cambios reglamentarios de la pasada temporada. La observación y posterior estudio de estos parámetros nos será muy útil de cara a una programación, lo más parecida posible a lo que sucede en la competición, de los ejercicios en las sesiones tanto técnicas-tácticas como físicas.

Para ello, y una vez obtenidos los resultados del presente estudio, se han comparado con los ya existentes de Colli-Faina (1987), Hernández Moreno (1988) y Sampedro y Cañizares (1993).

El nivel elegido para la observación fue la liga A.C.B. Para ello se han observado 10 partidos completos correspondientes a la Liga Regular de la A.C.B y a la Copa del Rey de la temporada 2000-2001.

Para facilitar la comprensión del artículo a los lectores vamos a separar los parámetros analizados uno por uno y vamos a estudiar sus resultados de forma individual para en las conclusiones exponerlos todos ellos de forma global, cuadro 1.



1) Con relación al número de acciones que se dan en un partido en este estudio se llega a la conclusión de que se realizan 76,1 acciones, muy próximas a las 73,2 de las que habla Hernández Moreno pero sin embargo muy alejadas de las 52,25 de las que hablan Colli-Faina.

2) En cuanto al número de pausas por partido Colli-Faina hablan de 50,25, Hernández Moreno 71,28 y el resultado del presente estudio son 72 pausas por partido.

3) La media del tiempo de juego en este estudio es 30,73 muy próxima a la media del estudio de Hernández Moreno que es 31,95 segundos.

4) La media del tiempo de pausa es 33,44 segundos, un poco más alejada del resultado obtenido por Hernández Moreno en su estudio que es de 27,55 segundos.

5) El número de lanzamientos a canasta en este estudio es de 128 por partido mientras que Hernández Moreno habla de 75 tiros por partido.

Por lo que respecta al tiempo de juego en porcentajes, cuadro 2.

	Colli-Faina	Hdez. Moreno	Actual
Nº Acciones	52,25	73,2	76,1
Nº Pausas	50,25	71,28	72
Media Tiempo juego	-	31,95	30,73
Media Tiempo pausa	-	27,55	33,44
Lanzamiento a canasta	-	75	128

▲ Cuadro 1: Estadísticas

	Colli-Faina	Hdez. Moreno	Cañizares y Sampedro	Actual
1-20 sg	27,9	41,4	26,56	45,5
21-40 sg	29,3	30,7	37,5	28
41-60 sg	13,9	14,8	21,87	14,3
61-80 sg	9,9	6,7	10,94	5,6
81-100 sg	6,5	3,2	1,66	3,6
101-120 sg	7	1,6	1,03	1,7
> 120 sg	5,3	0,8	0,63	1,4

▲ Cuadro 2: Tiempo de juego en porcentajes.

sacamos las siguientes conclusiones:

1) Como se dijo en el apartado anterior, el presente estudio demuestra que la media es de 30,73 segundos muy cercana a los 31,95 segundos del estudio realizado por Hernández Moreno en 1985-1986 en el que todavía existían las reglas de 30 segundos de posesión y 2 periodos de 20 minutos.

2) En este estudio el 20,9 % de las acciones duran entre 1-10 segundos y en el estudio de Colli-Faina hablan del 5,4%.

3) Con relación al apartado anterior, el 24,5% de las acciones están comprendidas entre 11-20 segundos y Colli-Faina nos hablaban del 22,5%.

4) Las acciones entre 1-20 segundos conforman el 45,4% del total de las acciones. Según Colli-Faina este porcentaje es del 28%, según Hernández Moreno del 41,4%, según Cañizares y Sampedro del 26,56% y según Blanco Nespeira del 42%.

5) Las acciones entre 21-40 segundos son el 27,9% del total de las acciones. Según Colli-Faina este porcentaje es del 29%, según Hernández Moreno del 30,7%, según Cañizares y Sampedro del 37,50% y según Blanco Nespeira del 28%.

6) Acciones superiores a 120 segundos se dan 1 por partido (1,4% de las acciones totales), en el estudio de Colli-Faina hablan de 2 ó 3 acciones superiores a 120 segundos por partido (5,3%) y en el estudio de Cañizares y Sampedro hablan de menos de una por partido (0,63%).

Los tiempos de pausa, cuadro 3, dan las siguientes conclusiones:

1) Como se dijo en el apartado de estadísticas, el presente estudio

demuestra que la media es de 33,44 segundos. En el estudio realizado por Hernández Moreno en 1985-1986 en el que todavía existían las reglas de 30 segundos de posesión y 2 partes de 20 minutos la media del tiempo de pausa eran 27,55 segundos.

2) En este estudio el 14,9 % de las pausas duran entre 1-10 segundos y en el estudio de Colli-Faina hablan del 5,7%.

3) Con relación al apartado anterior, el 31,5% de las pausas están comprendidas entre 11-20 segundos y Colli-Faina nos hablaban del 24,4%.

4) Las pausas entre 1-20 segundos conforman el 46,4% del total de las mismas. Según Colli-Faina este porcentaje es del 30%, según Hernández Moreno del 50,8%, según Cañizares y Sampedro del 44,82% y según Blanco Nespeira del 58%.

5) Las pausas entre 21-40 segundos son el 26,3% del total de las mismas. Según Colli-Faina este porcentaje es del 27%, según Hernández Moreno del 30,7%, según Cañizares y Sampedro del 36,20% y según Blanco Nespeira del 27%.

6) Pausas superiores a 120 segundos se dan 1,4 por partido (2% de las pausas totales), en el estudio de Colli-Faina hablan de 0,5% de pau-

sas superiores a 120 segundos por partido y en el de Cañizares y Sampedro hablan de 0 pausas superiores a 120 segundos.

En el apartado de "segundo en el que se produce el tiro", cuadro 4, sólo se van a exponer los resultados obtenidos en este estudio porque no se ha encontrado ningún dato en la bibliografía con relación al segundo de posesión en el que se producen los lanzamientos a canasta.

1) La media de lanzamientos a canasta son los 11 segundos.

2) Un porcentaje muy elevado de lanzamientos (56,9%) se realizan entre los 12 primeros segundos de posesión y de ellos el 43% se realizan entre los segundos 1 y 9.

3) El intervalo con mayor porcentaje de lanzamientos (16%) es el comprendido entre los segundos 1 y 3.

4) Sólo el 14,7% de los lanzamientos a canasta se realizan después de los 18 primeros segundos de posesión.

En el apartado de "etiología de las pausas", cuadro 5, vamos a comparar sólo los datos de Hernández Moreno por ser el único autor que lo realizó. Antes de empezar hemos de decir que debido a las diferencias en la reglamentación, y por lo tanto con el estudio existente, hemos agrupado diversos parámetros para poder compararlos con el estudio anterior.

Por ello, hemos agrupado las faltas y las técnicas; los saques de fondo y de banda; y los pasos, fin 24 segundos de posesión, pie, técnicas, luchas, 3 segundos en la zona, dobles y campo atrás en un mismo parámetro que lo denominamos violaciones; y por último las incidencias diversas del estudio de Hernández

	Colli-Faina	Hdez. Moreno	Cañizares y Sampedro	Actual
1-20 sg	30,1	50,8	44,82	46,4
21-40 sg	27,3	30,7	36,2	26,4
41-60 sg	20,1	11	8,62	14,8
61-80 sg	12,8	3,9	5,14	1,6
81-100 sg	3,4	2	5,18	5,4
101-120 sg	1,9	0,8	0	3,5
> 120 sg	0,5	0,1	0	1,9

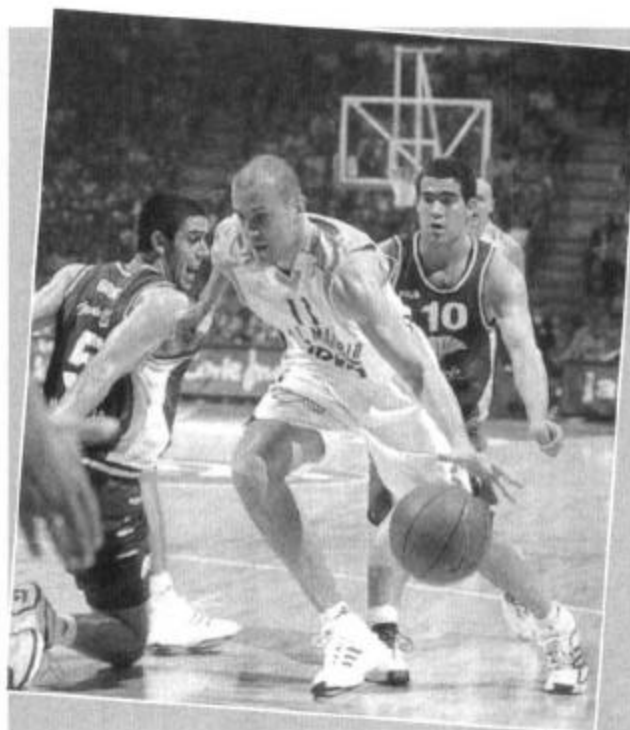
▲ Cuadro 3: Tiempo de juego en porcentajes.

Moreno son las veces que el árbitro para el tiempo en nuestro estudio.

1) En el presente estudio se dan 45,4 faltas personales y técnicas por partido (58,14 % del total) mientras que en el estudio de Hernández Moreno habla de 42 (48,5%).

2) Con relación a los saques de banda Hernández Moreno dice que hay 19 por partido (21,94%) y en este estudio sumando saques de fondo y banda salen 15,6 (19,98%).

3) En el estudio actual se dan 7,7 tiempos muertos por partido (9,86%) y en el trabajo de Hernández Moreno se dan 5,6 (6,46%).



4) Con relación a las violaciones, Hernández Moreno habla de 7 por partido (8,08%) y en el presente estudio el resultado es de 6,2 por partido (7,93%).

5) Por último, las incidencias diversas en el estudio de Hernández Moreno suman el 4,62% (4 por partido) y en el estudio actual son 3,8 por partido (4,87%).

CONCLUSIONES

1) El tiempo de juego disminuye desde los 31 segundos de los que habla Hernández Moreno hasta los 23 segundos.

2) El tiempo de pausa también disminuye aunque en menor proporción, desde

los 27 segundos de Hernández Moreno hasta los 22,5 segundos.

3) La relación tiempo de juego-tiempo de pausa es 1:1.

4) Se realizan más acciones a lo largo del partido; desde las 52,25 de Colli-Faina, y las 73,2 de Hernández Moreno hasta las 76,1 del estudio actual.

5) Hay más pausas en el transcurso del partido; desde las 50,25 de Colli-Faina, y las 71,28 de Hernández Moreno hasta las 72 del estudio actual.

6) Aumenta el número de tiros por partido, que según Hernández Moreno eran 75 tiros por partido y en la actualidad 128 por encuentro.

7) Con relación a la etiología de las pausas:

✓ Aumenta el número de faltas personales y técnicas, de 42 por partido según Hernández Moreno a 45,9 en el presente estudio.

✓ Disminuye el número de saques de banda y fondo, desde los 19 de los que habla Hernández Moreno hasta 15,6 del estudio actual.

✓ Disminuye el número de violaciones, desde 7 por partido según Hernández Moreno hasta las 6,2 por partido de este estudio. □

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
1-3 sg	205	16	16
4-6 sg	198	15,5	31,5
7-9 sg	147	11,5	43
10-12 sg	178	13,9	56,9
13-15 sg	186	14,5	71,4
16-18 sg	178	13,9	85,3
19-21 sg	136	10,6	95,9
22-23 sg	52	4,1	100
TOTAL	1280	100	100

▲ Cuadro 4: Segundo en el que se produce el tiro.

	Hdez Moreno	Actual
Faltas	48,5	57,36
Técnicas		0,78
Fueras de fondo	21,94	13,71
Fueras de banda		6,27
Tiempos muertos	6,46	9,87
Árbitro para tiempo	4,62	4,87
Pasos		2,67
Fin 24 sg posesión		2,43
Pie		1,15
Luchas	19,2	0,34
3 sg en la zona		0,28
Dobles		0,14
Campo atrás		0,14

▲ Cuadro 5: Etiología de las pausas

Mapa cronológico y evolutivo de una escuela de baloncesto

Por Antonio Carrillo (*Entrenador y Técnico Deporte Base*)

Jordi Rodríguez (*Técnico Deporte de Base*)

Domingo López (*Entrenador Nacional de Atletismo y Técnico Deporte de Base*)

Antonio Lozano (*Técnico Deporte de Base*)

En el cuadro 1 se recogen los tres Contenidos motrices básicos más adecuados que se han desarrollado de una forma general, al principio, y que, poco a poco, han evolucionado de una forma más específica y orientada hacia el baloncesto.

En el cuadro 2 se observa la progresión realizada del primer Contenido matriz básico "Esquemas motores de base" - que son: caminar, correr, saltar, lanzar, coger, chutar, rodar, trepar y reptar-. Al iniciar el trabajo -6-8 años- se presentaron todos los esquemas motores de base, con todas sus variantes (espacial, temporal,

cualitativa, cuantitativa y táctica), para conseguir una mayor riqueza matriz del niño. Tenemos que saber que un gesto técnico no es producto de sólo dos esquemas motores combinados, sino de la suma de las diferentes acciones motrices realizadas en la formación. Después -8-10 años- se pasó del trabajo general de los ocho EMB a incidir en los esquemas motores que tienen más relevancia en nuestro deporte (caminar, correr, saltar, lanzar y coger). Por último -10-12 años- se sustituye el trabajo de los EMB por una introducción, muy genérica y de una forma totalmente primaria, para aumentar el conocimiento cognitivo de los niños, de las Capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad). La fuerza, mediante formas jugadas con todo tipo de tracciones. La resistencia, con la duración de la propia

Este artículo muestra una experiencia real llevada a cabo por este cuadro técnico, a lo largo de 6 años en el club A.E. L'Hospitalet, con un grupo de niños durante la iniciación deportiva -concretamente en escuela (6-8 años), pre-mini (8-10 años) y mini-basket (10-12 años)- y pretende ser el punto de partida para coordinadores de clubes y colegios en la elaboración y organización de un mapa cronológico y evolutivo en el cual se recojan las premisas básicas de una escuela de baloncesto.

También quiere ayudar y servir de ejemplo a los monitores jóvenes en el inicio al trabajo con niños y niñas y su posterior adaptación al baloncesto.

Se ha apostado por una metodología que intenta respetar la evolución natural del niño sin "quemar" etapas, iniciando el trabajo con una educación física de base general que se irá orientando progresivamente hacia el deporte escogido (idea basada, principalmente, en el trabajo iniciado por la Generalitat de Catalunya con el programa Multimedia).

Esta es una propuesta que no es la única ni la mejor forma de hacer las cosas; es simplemente una de las múltiples, y posibles, formas de iniciación deportiva que se pueden realizar, que nosotros, en particular, hemos escogido. A partir de aquí, tan sólo pretendemos que cada uno saque las conclusiones que crea oportunas y las adapte, o no, a las características de su club o colegio.

La primera dificultad con la cual nos encontramos fue la elección de los **Contenidos motrices básicos** más idóneos para cada fase de la iniciación deportiva. Normalmente se escogen demasiados y después se destina poco tiempo a su desarrollo. Nosotros hemos partido con los contenidos definidos en el programa Multimedia de la Generalitat de Catalunya, y, posteriormente los hemos adaptado hacia el baloncesto, reduciéndolos a los mínimos que consideramos necesarios trabajar, para así poder llevar a cabo su desarrollo.



La primera dificultad con la cual nos encontramos fue la elección de los **Contenidos motrices básicos** más idóneos para cada fase de la iniciación deportiva. Normalmente se escogen demasiados y después se destina poco tiempo a su desarrollo. Nosotros hemos partido con los contenidos definidos en el programa Multimedia de la Generalitat de Catalunya, y, posteriormente los hemos adaptado hacia el baloncesto, reduciéndolos a los mínimos que consideramos necesarios trabajar, para así poder llevar a cabo su desarrollo.

La primera dificultad con la cual nos encontramos fue la elección de los **Contenidos motrices básicos** más idóneos para cada fase de la iniciación deportiva. Normalmente se escogen demasiados y después se destina poco tiempo a su desarrollo. Nosotros hemos partido con los contenidos definidos en el programa Multimedia de la Generalitat de Catalunya, y, posteriormente los hemos adaptado hacia el baloncesto, reduciéndolos a los mínimos que consideramos necesarios trabajar, para así poder llevar a cabo su desarrollo.

CUADRO 1

CONTENIDOS MOTRICES BÁSICOS (6—12 años)

- 1) Esquemas motores de base
- 2) Capacidades coordinativas básicas
- 3) Introducción a los deportes individuales y colectivos

sesión y con juegos de resistencia; e incluso, en la última etapa, con la introducción de la carrera continua. La *velocidad*, mediante formas jugadas y todo tipo de salidas cortas, con desplazamiento, y, para finalizar, en la *flexibilidad*, se ha diferenciado entre la *movilidad articular* y la *elasticidad muscular*, con el aprendizaje y conocimiento de los distintos grupos de músculos y articulaciones.

En el *cuadro 3* se aprecia la progresión realizada del segundo Contenido motriz básico "*Capacidades coordinativas básicas*", que son: la capacidad de diferenciación dinámica, la capacidad de diferenciación espacio-temporal, la capacidad de equilibrio, la capacidad de orientación, la capacidad rítmica, la capacidad de anticipación motora, la capacidad de fantasía motora y la capacidad de combinación motora. En primer lugar (6-8 años) se presentaron todas las capacidades coordinativas básicas en su forma más general. Más tarde (8-10 años) se escogieron las habilidades básicas del baloncesto (el

bote, el pase, el tiro y la entrada), y se adaptaron para poderlas trabajar mediante las capacidades coordinativas básicas. Este trabajo se reforzó con la introducción de diferentes recursos del juego como las paradas en 1 y 2 tiempos, las arrancadas -sólo la cerrada- y el concepto de pivote. Para terminar (10-12 años) se ampliaron y se mejoraron los conceptos trabajados los años anteriores.

En el *cuadro 4* podemos ver la evolución realizada del tercer Contenido motriz básico "*Introducción a los deportes individuales y colectivos*" -en nuestro caso el baloncesto-. De 6-8 años, tenemos que resaltar la importancia que tuvo para nosotros el libro de Gerard Lasiera y Pere Lavega "1015 Juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo", ya que pensamos que el desglose que hacen es muy apropiado para la iniciación deportiva. Desde el principio al niño se le hace pensar dentro del juego y se le da responsabilidad cuando tiene la pelota y sobre todo cuando no la tiene. Elegimos este camino ya

que el trabajo Multimedia de la Generalitat de Catalunya no había desarrollado este contenido y nos vimos en la obligación de realizar este esfuerzo partiendo de nuestras bases: **no "quemar" etapas formativas y jugar para divertirse**. Posteriormente, de 8-10 años se introducen pequeños conceptos de los Principios básicos tácticos, que se utilizarán de aquí en adelante y que parten de todo el trabajo de juegos realizado en la primera etapa. Todo esto reforzado con una introducción y comprensión de la normativa básica del baloncesto para obtener una mejor adaptación al deporte. Se finaliza (10-12 años) con una introducción a la táctica individual y colectiva de los cuatro apartados siguientes: ataque, defensa, contraataque y situaciones estereotipadas.

A modo de conclusión, el *cuadro 5* recoge un resumen evolutivo de la metodología desarrollada durante los seis años de esta experiencia. A continuación explicamos cada uno de los apartados de este cuadro:

Competición:

Durante los dos primeros años se realizaron "*Trobades*" organizadas por nuestro club con equipos o colegios que más o menos tenían una filosofía del baloncesto muy parecida a la nuestra. La frecuencia de estos encuentros era de uno cada dos meses para que los niños los recibieran como una jornada especial y festiva. Después, siguiendo esta línea no competitiva, se redujo a uno cada mes

CUADRO 2

ESQUEMAS MOTORES DE BASE

ESCUELA (6-8 años)	PRE-MINI (8-10 años)	MINI (10-12 años)
<p>Desarrollo de los esquemas motores de base:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ caminar-correr ✓ saltar ✓ lanzar-coger ✓ chutar ✓ rodar ✓ trepar ✓ reptar <p>Nota: Introducimos el concepto de esquema motor de base y lo trabajamos de una forma libre y general mediante juegos.</p>	<p>Reforzar el desarrollo de los esquemas motores de base:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ caminar-correr ✓ saltar ✓ lanzar-coger <p>Nota: Especializamos este contenido, trabajando nada más los esquemas motores de base más relacionados con nuestro deporte (el baloncesto), y enfocándolos hacia a unos contenidos más específicos.</p>	<p>Introducción de las capacidades condicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ resistencia ✓ fuerza ✓ velocidad ✓ flexibilidad <p>Nota: Se inicia este trabajo en esta etapa de una manera totalmente introductoria y didáctica, con una voluntad de hacer un aprendizaje lúdico y experimental (sin buscar en ningún momento el rendimiento).</p>

ACB.COM



ACB 2001-2002

Una temporada de cine

PATROCINADORES OFICIALES ACB



PATROCINADOR OFICIAL
COPA DEL REY



PATROCINADOR OFICIAL
ALLSTAR



PATROCINADORES TÉCNICOS ACB



Balón Oficial
ACB



Bebida
Deportiva
Oficial ACB



Líneas Aéreas
Oficiales ACB

CUADRO 3

CAPACIDADES COORDINATIVAS BÁSICAS

ESCUELA (6-8 años)	PRE-MINI (8-10 años)	MINI (10-12 años)
<p>Desarrollo de las capacidades coordinativas básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ dif. dinámica ✓ dif. espaciotemporal ✓ orientación ✓ equilibrio ✓ rítmica ✓ anticipación motora ✓ fantasía motora ✓ combinación motora 	<p>Adaptación de las capacidades coordinativas básicas al baloncesto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ bote ✓ pase-recepción ✓ tiro-entrada <p>Introducción de los diferentes recursos del juego:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ paradas ✓ salidas ✓ pivotes 	<p>Ampliación de las capacidades coordinativas básicas adaptadas al baloncesto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ bote ✓ pase-recepción ✓ tiro-entrada <p>Ampliación de los diferentes recursos del juego:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ paradas ✓ salidas ✓ pivotes
<p>Nota: Introducimos el concepto de capacidad coordinativa de base y lo trabajamos de una forma libre y general mediante formas jugadas con una voluntad de dar la máxima experiencia motora al niño.</p>	<p>Nota: Adaptamos el concepto de capacidad coordinativa de base a nuestro deporte, bajándolo mediante los fundamentos básicos técnicos del baloncesto.</p>	<p>Nota: Ampliamos esta adaptación intentando encontrar la mejora de los fundamentos básicos técnicos del baloncesto iniciados en el segundo ciclo.</p>

con un total de 10 encuentros por temporada, realizándolos con equipos que estaban inscritos en alguna competición reglada -en nuestro caso la FCB, JEEB,... El grupo no participa en una competición reglada hasta los diez años. Se ha escogido esta evolución porque partimos de la base que la competición establecida, hoy en día, no persigue la formación de todos los niños, sino que con su actual sistema se premia el resultado final, y eso hace que muchos niños no puedan disfrutar del tiempo en pista necesario para su desarrollo. También porque entendemos que ha habido una pérdida de "valores" tanto en la pista como en las gradas.

Sistemas de competición: Los niños se iniciaron jugando 3c3 con una normativa adaptada, sin marcador, etc. en la mitad de una pista oficial de baloncesto porque así tenían mayor probabilidad de participar en el juego. Posteriormente se

pasó a utilizar una pista oficial con un 4c4 también con una normativa adaptada, sin marcador, etc. para repartir de una forma más natural el espacio, que es como creemos que se tendría que jugar en minibasket por ser más fácil de entender la distribución espacial. Y finalmente, se pasó al tradicional 5c5 para adaptarse a la normativa básica de nuestro deporte.

Pelota canasta: En este apartado, los niños se iniciaron con la pelota y la canasta "baby-basket" y progresivamente se fueron adaptando a la pelota y canasta oficial de minibasket. Partimos de la base que tanto los elementos materiales que se utilizan en el deporte, como los espacios, como su normativa se deben adaptar a la edad del niño.

Sesiones: En un primer momento, se realizaron dos sesiones semanales porque entendíamos que los niños deberían tener días libres para des-

cansar o realizar otro tipo de actividades deportivas o culturales. Sucesivamente se pasó a realizar tres sesiones por semana, aunque la experiencia nos ha demostrado posteriormente, que de 8 a 10 años, con dos sesiones hubiera estado más que suficiente

Duración de la sesión: En este aspecto se ha ido evolucionando progresivamente según la madurez física de los niños de 45' a 60' para finalizar con 75', siguiendo la evolución del número de sesiones por semana.

Grupos: Se recomienda el trabajo con grupos mixtos en la primera etapa de desarrollo de los niños (6-8 años) porque, en esta fase, no hay diferencias físicas, en general, de una manera destacable entre sexos. A partir de los 8 años ya es necesario diferenciar los grupos, en masculinos y femeninos, porque el desarrollo físico de ambos sexos no sigue una evolución paralela, y las diferencias comienzan a destacar de una manera notable con un desarrollo mayor de las niñas sobre todo de 10 a 12 años.

Número de participantes: En un inicio se puede trabajar con un grupo de niños y niñas más numeroso, que posteriormente se irá reduciendo de una forma progresiva, hasta llegar a equipos de 10 componentes, que creemos que es el número adecuado para un correcto reparto de períodos y minutos de juego en competición, ya que pensamos que en estas categorías deportivas no tiene que haber grandes diferencias de tiempo de juego entre los niños, al contrario, cada uno de los niños debe demostrar su progresión en igualdad de condiciones, sino en el mismo partido si durante la temporada.

Métodos de enseñanza: Los métodos de enseñanza en que nos hemos basado son los más apropiados para estas edades: libre exploración, descubrimiento guiado, resolución de problemas y mando

CUADRO 4

INTRODUCCIÓN A LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS

ESCUELA (6-8 años)	PRE-MINI (8-10 años)	MINI (10-12 años)
<p>Aprendizaje de los elementos básicos técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ mantener la pelota ✓ progresar con la pelota ✓ orientarse con la pelota <p>Aprendizaje de los elementos básicos tácticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ responsabilidad individual con la pelota ✓ responsabilidad individual sin la pelota ✓ fase final de posesión <p>Nota: Introducimos al niño en los conocimientos básicos y necesarios para conseguir jugar al deporte mediante formas jugadas regladas que comiencen a implicarse con una cierta componente táctica.</p>	<p>Introducción de los principios básicos tácticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ataque ■ jugar lejos de la pelota ✓ defensa ■ recuperar la pelota ✓ contraataque ■ jugar por delante de la pelota <p>Introducción y comprensión de la normativa básica del minibasket</p> <p>Nota: El niño ya comienza a profundizar en los conocimientos básicos tácticos necesarios que definirán su futuro juego dentro de un equipo de baloncesto.</p>	<p>Táctica individual y colectiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ataque ✓ defensa ✓ contraataque ✓ situaciones estereotipadas <p>Nota: Profundizamos en este trabajo táctico intentando conseguir, en esta etapa, que los niños puedan jugar de una forma medianamente organizada y puedan afrontar un partido de competición con ciertas garantías. Siempre se premiará más la parte ofensiva del juego que la defensiva.</p>

competición, etc. El área emotiva se reforzó positivamente para conseguir la confianza necesaria para afrontar los problemas planteados. En el área cognitivo o intelectual se ha desarrollado el siguiente trabajo. En principio sólo queríamos ver la percepción libre y espontánea que tenía el niño del deporte que comenzaba a practicar para pasar a familiarizarse con la normativa y conceptos básicos y finalizar con la asimilación de estos conceptos básicos del baloncesto. Todo esto se ha llevado a cabo mediante unas plantillas en las cuales tenían que pintar, dibujar, pegar, recortar, etc.

Por último, tenemos que resaltar, que todo este trabajo de las Áreas de la personalidad se ha desarrollado bajo un seguimiento de los valores actitudinales del niño para una evolución positiva. Entre ellos destacamos aspectos educativos (puntualidad, respeto a las normas, compañerismo, diversión, sacrificio, etc.), aspectos higiénicos (aseo personal, equipaje, alimentación, etc.) y aspectos de normativa básica del deporte (señalización arbitral, comprensión de violaciones del juego, etc.). □

directo. Se ha utilizando cada método en su debido momento.

Aspecto cognitivo del basket: A las cuatro áreas de la personalidad se le ha dedicado el tiempo necesario para un correcto desarrollo. Concretamente en el área motora se ha llevado a cabo todo el programa establecido. En el área social se tuvo en cuenta todo tipo de relaciones que se producen en un grupo: monitor-padres, monitor-niños, niño-niño, niño-

CUADRO 5

METODOLOGÍA

	ESCUELA	PRE-MINI	MINI
Competición	"Trobades" (1 x 2 meses)	"Trobades" (1 x mes)	FCB (1 x semana)
Sistema de competición	3c3 (sin marcador)	4c4 (sin marcador)	5c5 (reglamento oficial)
Pelota-canasta	baby-basket	minibasket	minibasket
Sesiones	2	3	3
Duración sesión	45'	60'	75'
Grupos	mixto	masculino femenino	masculino femenino
Nº de participantes	12-15 niños	12 niños	10 niños
Métodos de enseñanza	libre exploración descubrimiento guiado	descubrimiento guiado resolución de problemas	resolución de problemas mando directo
Aspecto cognitivo	percepción libre y espontánea del deporte	familiarización de la normativa básica del deporte	asimilación de los conceptos básicos del deporte

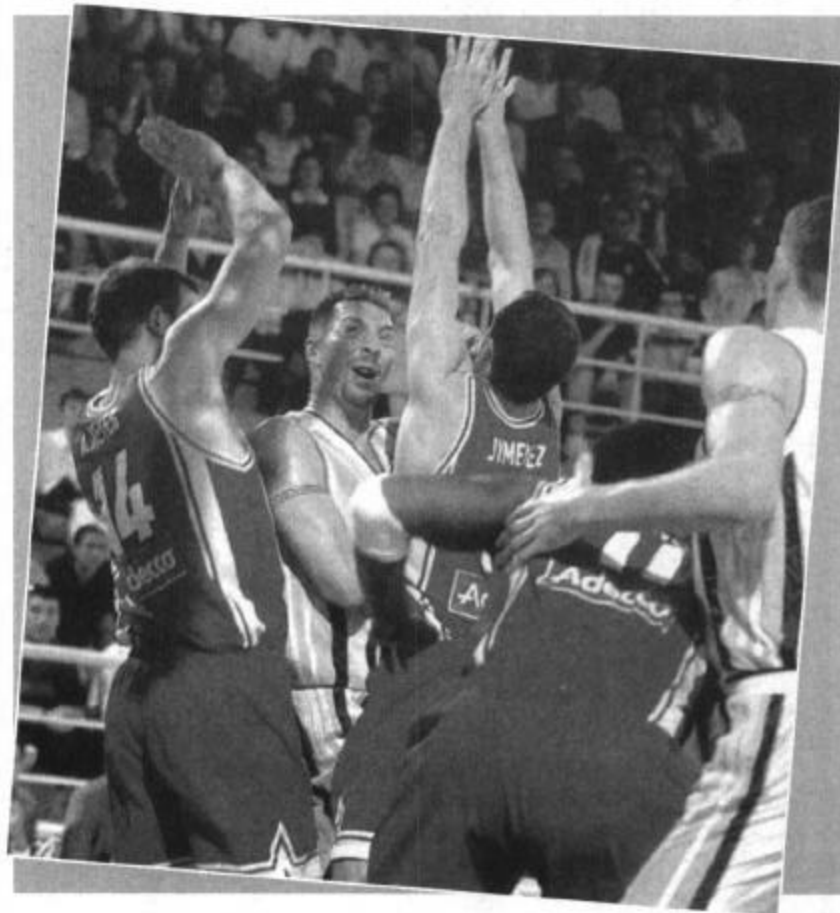
Defensas presionantes (II)

Por Felipe Coello

Entrenador ACB

Si el base ha llegado sin haber arriesgado con un 2c1 o por que pensábamos presionar a partir de este momento, debemos presionar las líneas de pase arriesgando mucho e incluso dando opciones de posibles puertas atrás, teniendo en cuenta la disposición del resto de jugadores en el lado débil para ayudar en estas situaciones. Cuando el pase llega al lado, porque el alero atacante ha hecho un buen trabajo para la recepción o porque simplemente queremos que reciba en esa posición, es cuando llega la segunda parte de nuestro trabajo defensivo.

Opción de 2c1 con el base sobre el alero que ha recibido el balón con la rotación continua del resto de jugadores. Está claro que después de este momento la defensa de los hombres del interior en el lado fuerte siempre será por delante, entre su hombre y el alero balón, teniendo opción para poder saltar a un nuevo 2c1 en la esquina si el balón progresa hacia allí. El defensor del hombre grande del lado débil es sin duda parte esencial en esta defensa, así como el resto de defensores del perímetro. Las rotaciones empiezan en el momento que el balón vuelve, si



puede, a la situación del base o punta del ataque contrario.

-Si el balón llega a esa situación, punta del ataque contrario, los defensores que se hallaban en el lado débil pasan a estar en el lado fuerte dando lugar a la rotación de la que hacia mención anteriormente. El defensor que ha ido al trap, se queda con el hombre que tenía

el balón y el resto de defensores rotan en sentido inverso a las agujas del reloj. (Diagramas 13-14-15-16).

Situaciones puntuales a tener en cuenta:

En la defensa de los hombres interiores, independientemente de su posición, intentaremos estar siempre entre el hombre balón y



DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 15

PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Autor: José María Buceta

Prólogo de Aíto 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 clínic 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»

(Aíto 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»

(Aíto 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.



DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 18



DIAGRAMA 20

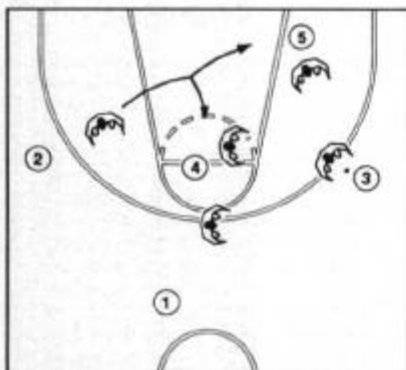


DIAGRAMA 17



DIAGRAMA 19

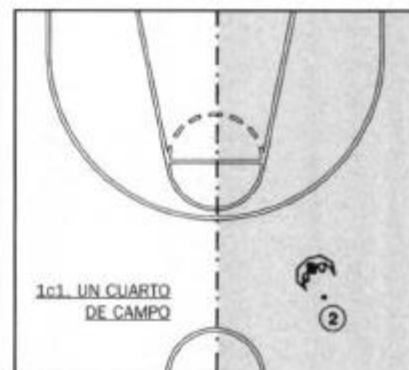


DIAGRAMA 21

nuestro hombre si está en el lado fuerte, incluyendo poste alto. Solamente habría una situación algo especial en posiciones de ataque con un solo hombre grande en el poste alto y el resto de jugadores ofensivos muy abiertos (por ejemplo en un ataque 2-1-2 con un solo pivot y aleros muy exteriores para recibir). Siempre en situaciones normales, la ayuda del defensor del otro hombre grande será pieza importantísima en la defensa. (Diagrama 17).

La defensa de los bloqueos directos al hombre con balón será una situación perfecta para sumar una situación más de 2c1 con un defensor del hombre grande frente al hombre con balón. En estas situaciones, por cierto muy frecuentes en la actualidad, la ayuda del otro defensor grande en la continuación del bloqueo (pick and roll), y la segunda ayuda del defensor del perímetro más alejado, es vital para realizar una perfecta rotación

defensiva. (Diagrama 18).

Los bloqueos entre hombres grandes conllevan el cambio automático de defensores para quedar por delante de ellos en los movimientos hacia el balón. (Diagrama 19-20).

Una vez más habría que incidir que para realizar esta defensa o cualquier otra de este tipo, zonas presionantes que veremos más adelante, el deseo y actitud defensiva guardan la parte más importante para su realización; si conocemos muy bien la sistemática de los movimientos pero no creemos en ella, es muy difícil de realizar con éxito.

Los ejercicios más frecuentes para trabajar este tipo de defensa dependen de cada entrenador, del tipo de jugadores que tengamos, de la edad y tipo de competición que se este jugando, de la fase de preparación en la que nos encontremos (pretemporada, inicio de temporada, temporada en fase

media, fase final de la temporada...), y quizás para mí uno de los



DIAGRAMA 22

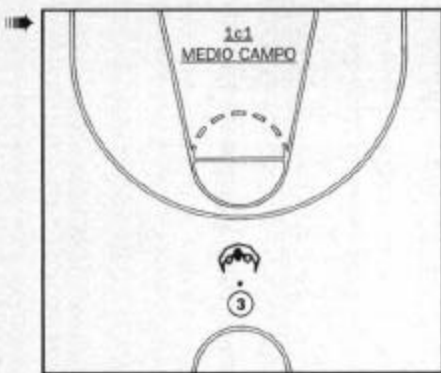


DIAGRAMA 23

factores más importantes sea el conocimiento que tengamos de estos ejercicios para aplicarlos correctamente.

Posición defensiva - con o sin movimientos laterales - con o sin zapateo - con ayuda de comunicación o no. Todos estos sin balón.

Defensa 1c1 - 1/4 de campo - 1/3 de campo - 1/2 campo con dos opciones diferentes - todo campo. Anotando o no, con la premisa fundamental de la orientación a la banda. (Diagramas 21, 22, 23, 24).

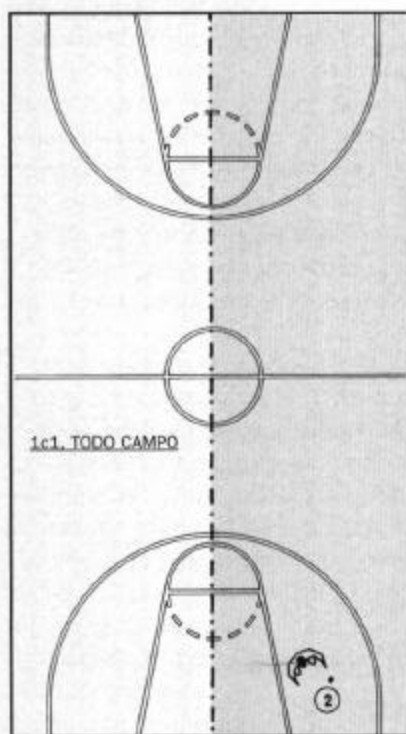


DIAGRAMA 24

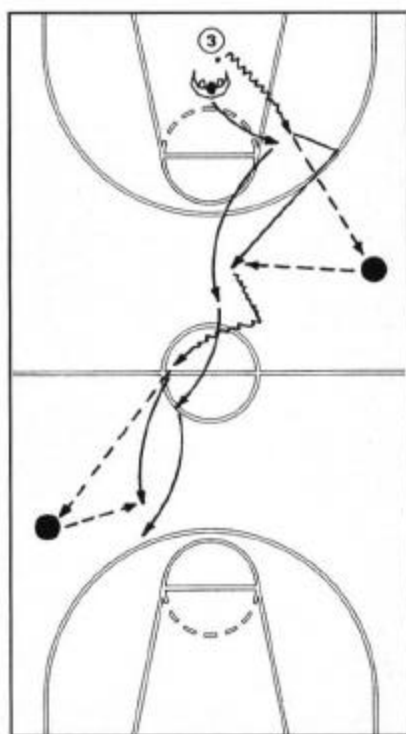


DIAGRAMA 25

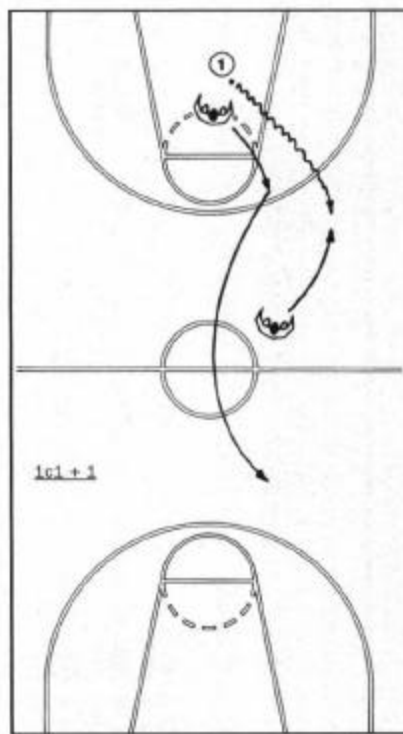


DIAGRAMA 26

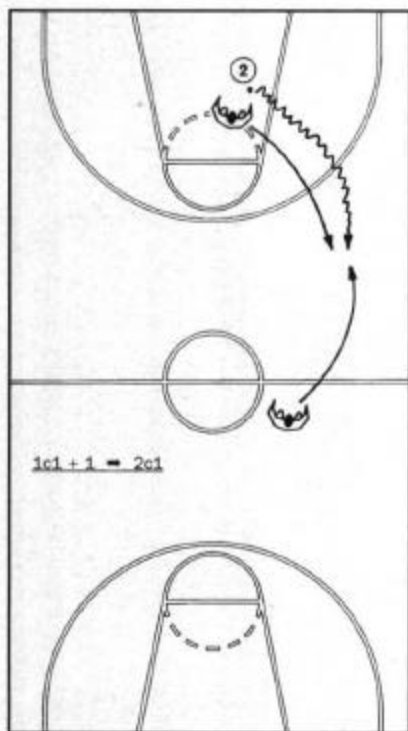


DIAGRAMA 27

Opción también de jugar esas situaciones de 1c1 con uno o dos pasadores para trabajar el salto hacia el balón; esta opción también se puede trabajar en 1/2

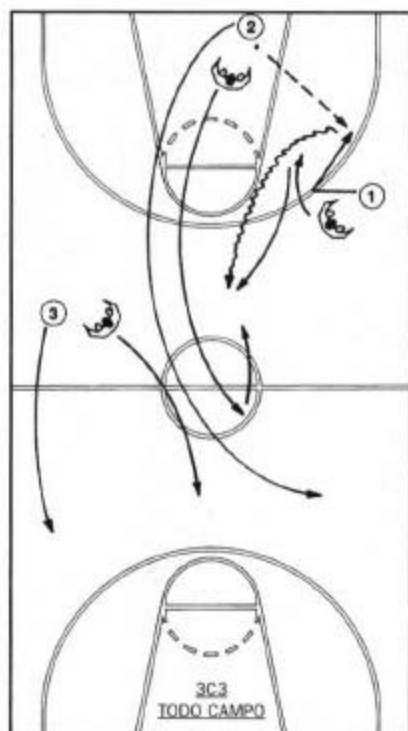


DIAGRAMA 29

campo, 3/4 de campo o en todo el campo sacando desde el fondo o sin saque de fondo. (Diagrama 25).

Defensa 1c1+1 jugando desde el fondo con pase o no, trabajando



DIAGRAMA 31

solamente el saltar y cambiar o buscar la opción para el trabajo de 2c1 si la defensa del balón ha sido correcta en la orientación (Diagrama 26-27).

En esta línea de trabajo podemos ir los jugadores que queramos para ir sumando nuevas alternativas defensivas, desde un 2c2 en todo el campo a un 4c4 en todo el campo, sin ninguna orden especial en el ataque. Solamente incidiendo en la importancia de la orientación, de la agresividad y de intentar aprovechar las situaciones que veamos más cómodas para plantear traps.

Muy importante también es el trabajo que consigamos hacer en defender, las líneas de pase en el lado fuerte y las distancias en el lado débil para ayudar o defender agresivamente los cortes hacia el balón. Empezaríamos con situaciones de 1c1 desde el lado con el entrenador de pasador en la punta del ataque; seguiríamos de igual manera con 2c2 con el entrenador o un pasador desde el mismo sitio para ir cambiando el balón de

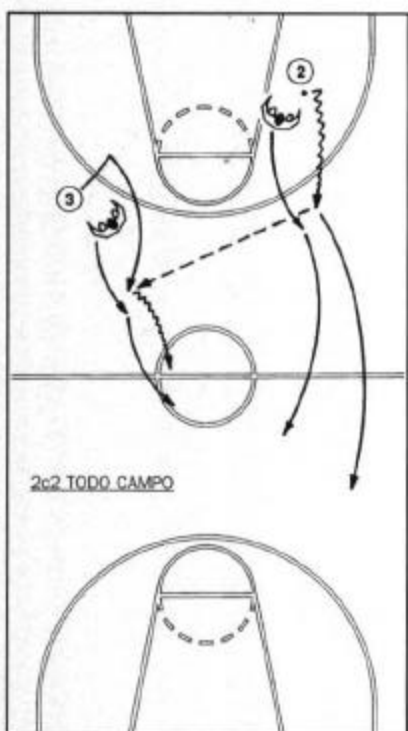


DIAGRAMA 28

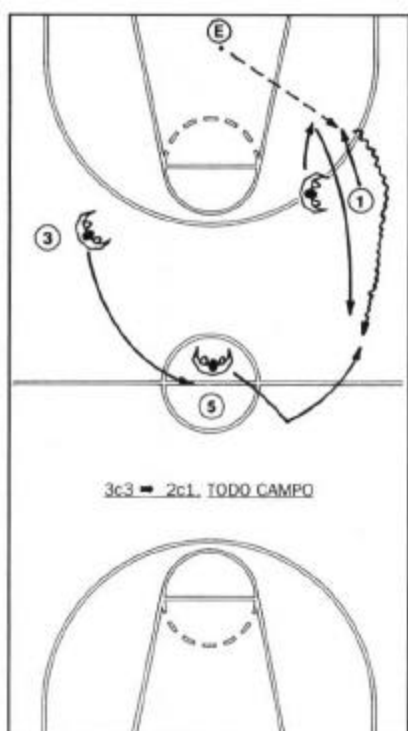


DIAGRAMA 30

➔ lado (lado fuerte - lado débil) e incluso sumando las alternativas de cortes hacia el balón, etc. Esta claro que una vez que se dominan o se tengan claras estas situaciones se pasaría a defender estas mismas situaciones con 2c2 desde arriba y 3c3 desde arriba; las normas del ataque las vamos dando nosotros y van siendo progresivas. (Diagramas 32-33-34-35).

Cuando sumamos un jugador más ya podemos empezar a plantear situaciones de traps, tanto si lo



DIAGRAMA 32



DIAGRAMA 33



DIAGRAMA 35

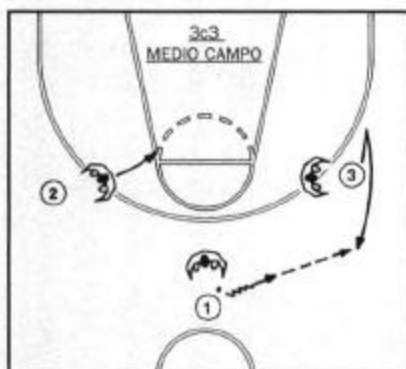


DIAGRAMA 34



DIAGRAMA 36

hacemos con 4 jugadores exteriores en medio, 3/4 o en todo el campo. De igual manera si añadi-



DIAGRAMA 37

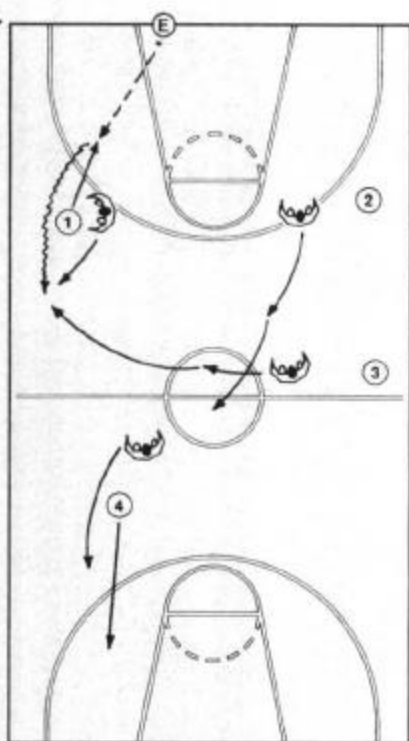


DIAGRAMA 38

mos un jugador grande en diferentes alternativas, empezando por sacar de fondo (alternativa de 2c1 con el receptor del balón mas rotación), siguiendo si lo usan como poste repeticor para romper la defensa presionante y terminando en situaciones de 4c4 en medio campo con un hombre grande en diferentes posiciones. (Diagramas 36-37-38).

Hay una alternativa de trabajo más que puede ser el usar un hombre menos en la disposición defensiva para obligar a los defensores a ayudar en el interior situaciones de 3c4



DIAGRAMA 39



con un hombre grande sin defensa, o incluso de 4c5 en similares situaciones. (Diagramas 39-40-41).

Normalmente en todas estos ejercicios solo permitimos o damos como alternativa el pase hacia fuera, a la posición de la punta del ataque que nos puede permitir recuperar posiciones. Indudablemente que cuando se consigue trabajar situaciones de 4c4 o de juego real de 5c5, las claves de

conseguir un buen trabajo pasan por conseguir la motivación adecuada y un trabajo que se parezca a situaciones reales de juego con marcadores adversos, poner un número de recuperaciones para cambiar y además sacando provecho de las recuperaciones conseguidas. Para ello incluso penalizando las precipitaciones posibles después de un trabajo defensivo bien hecho. □



DIAGRAMA 40



DIAGRAMA 41



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, 5^a1^a • 28009 MADRID
Teléfonos: 91 575 35 65 - 91 575 21 81 • Fax 91 577 50 73
E-mail: aeeb@aeeb.es



▲ El Director del Clinic, Chema Buceta, acompañado de Pedro Martínez, Jean Pierre De Vincenzi y "Charlie" Sáinz de Aja.



▲ Los conferenciantes junto con los jugadores del Real Madrid que ayudaron.



▲ Sáinz de Aja explicando los detalles del 1c1 defensivo.



Premio a los destacados



Más de 200 entrenadores asistieron a la séptima cita del "Clinic Internacional Raimundo Saporta" que ofreció, una vez más, un acontecimiento de alto contenido técnico con la presencia de conferenciantes de la talla de Sergio Scariolo, Jean Pierre De Vincenzi, Oscar Quintana, Carlos Sáinz de Aja y Pedro Martínez.

La inauguración del Clinic corrió a cargo del Presidente de la FEB, Sr. Segura de Luna, y del Presidente de nuestra Asociación, Sr. Anton Comas.

La AEEB ha instaurado el "Premio Raimundo Saporta" que recae en personas que han destacado en el mundo del baloncesto especialmente en el apartado de entrenadores. En esta primera edición del Premio, el reconocimiento recayó en dos históricos del mundo de los banquillos, los Sres. Pedro Ferrándiz y Boris Stankovic. Los méritos de ambos son indiscutibles. Recordamos la etapa triunfal de Ferrándiz al frente del Real Madrid, y la de



▲ Pedro Martínez, entrenador del Tenerife, en plena acción durante su conferencia.

acional Raimundo Saporta



aron en las demostraciones.



▲ El medallista olímpico De Vincenzi dando las claves para entrenar una buena defensa.



▲ Doña Arlette Politti haciendo entrega a Pedro Ferrándiz del Premio que lleva el nombre de su marido, Raimundo Saporta.

Stankovic, que en su vertiente como entrenador ganó una liga italiana al frente del mítico equipo de Cantú.

En el aspecto técnico, las charlas sobre el tema monográfico de "defensa individual" se centraron en "defensa de los bloqueos" (Quintana), "Defensa



▲ La Sra. Viuda de Saporta cerró el Clínic al lado de nuestro Presidente Anton Comas.



▲ En el acto de clausura, distintas personalidades rodeando al Presidente Comas: de izquierda a derecha: Sr. Pedro Ferrándiz, Sra. Arlette Politti, Sr. Comas, Sr. Ángel Luis López De la Fuente y Sr. Emiliano Rodríguez.

de los hombres altos" (Scariolo), "Ayudas y rotaciones" (Martínez), "Defensa en el 1cl" (Sáinz de Aja), y "Defensas presionantes" y "Ejercicios para mejorar la defensa" (De Vincenzi).

En el acto de clausura, Doña Arlette Politti, viuda Saporta, hizo entrega del Premio que lleva el nombre de su marido a Pedro Ferrándiz. A continuación se cerró de forma oficial el acontecimiento, contándose con la presencia del Sr. Ángel Luis López De la Fuente, SubDirector General del CSD y del Sr. Emiliano Rodríguez, Presidente de Honor de la sección de basket del Real Madrid, además del Presidente de la AEEB. □

En el IX Viaje a USA visitamos Philadelphia y New York

ESTUVIMOS CON PAU GASOL

Treinta entrenadores formaron el grupo que se trasladó a Estados Unidos el pasado mes de diciembre para presenciar en directo diversos partidos de la NBA entre los que uno llamaba poderosamente la atención, el Sixers-Memphis, porque pudimos presenciar la estelar actuación de quien se está convirtiendo en el nuevo ídolo del deporte español, Pau Gasol, el joven jugador catalán que se abre paso en el duro y difícil mundo del basket profesional norteamericano. Y nadie quedó defraudado porque Pau nos deleitó con una actuación



▲ Pau Gasol con la expedición AEEB.



▲ Por unas horas y en las calles de Philadelphia, Pau fue uno más entre nosotros.

sensacional, haciendo enmudecer al público local y dando una lección de talento logrando derrotar a los finalistas del pasado año.



▲ Pau luchando contra una de las grandes figuras de la NBA, Dykembe Mutombo. Saló ganador el jugador catalán

Al margen de la actuación en la pista, Pau Gasol tuvo el detalle de compartir unas horas de su ajetreado día con toda la expedición, lo cual lo dice todo de su talante como persona, siempre disponible y atento con todos.

En Philadelphia pudimos visitar el Museo de Arte, uno de los mejores del mundo en su género, y posteriormente viajamos a New York, la ciudad que todavía ➤



▲ Los aficionados de los Sixers se entregaron al talento de Gasol.



▲ St. John's es ya como nuestra casa.



▲ Lou Carnesecca y Anton Comas intercambiando unos obsequios.



▲ Un momento del entrenamiento del equipo femenino de St. John's.



▲ Deporte y Cultura: visita al Museo de Arte de Philadelphia.

vive el trauma del ataque terrorista del 11-S. Las secuelas del desastre son visibles en el acontecer cotidiano, pero el esfuerzo de la gente permite que poco a poco el ritmo de la ciudad más cosmopolita del mundo logre enmascarar el dolor de tanta gente.

En la "Gran Manzana" asistimos a dos buenos partidos de la NBA, Knicks-Rockets y Nets- Suns, y cumplimos con la tradición de visitar la Universidad de St. John's donde el anfitrión fue, una vez más, nuestro gran amigo Lou Carnesecca, y donde pudimos asistir a un entrenamiento del equipo femenino. □

COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.



CLINIC
"MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes

BOSA MALJKOVIC
SANTO COPPA
JIM LYNAM
ETTORE MESSINA
PEDRO MARTINEZ

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC
"COSTA BRAVA"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC
"FINAL FOUR"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



CLINIC
"CENTENARIO DEL BASKET"

Conferenciantes

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

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

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

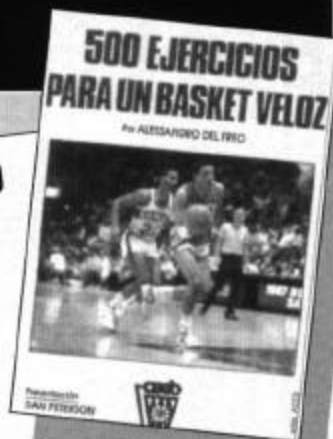
COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.



EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO

Por:
**JAVIER IMBRODA
y HUBIE BROWN**

Precio: 1.000 Pts. + gastos de envío



500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por:
ALESSANDRO DEL FRED

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío



CLINIC INTERNACIONAL "DEPORTE GALEGO"

Conferenciantes

CHUCK DALY

**PEPE LASO
ALBERTO BUCCI**

**AITO GARCIA RENESES
CLIFFORD LUYK**

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío



CLINIC INTERNACIONAL "V CENTENARIO-ISLA DE TENERIFE"

Conferenciantes

PAT RILEY

**ETTORE MESSINA
LOLO SAINZ**

**ANTONIO DIAZ MIGUEL
AITO GARCIA RENESES**

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

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

Ejercicios para desarrollar dinámicamente una defensa en zona press

Por Fco. Javier Aguilar

Entrenador C.B. Dribling San Fernando

El objetivo del presente artículo es desglosar en partes una presión en zona a través de ejercicios que permitan trabajar adecuadamente las funciones específicas de cada defensor sin pagar a cambio el alto precio de falta de dinamismo y continuidad que acostumbra a ir ligado a los trabajos estratégicos. Por otro lado, a través de estos ejercicios podemos entrenar múltiples detalles incluso cuando no contemos con 10 jugadores en esa sesión.

Proponemos una **zona press 2-2-1** con las siguientes normas básicas:

1) Negar el centro al driblador. Orientar el balón hacia las bandas. Este trabajo lo realiza el defensor (X1) de primera línea del lado fuerte, *diagrama 1*.



2) Negar la inversión del balón, así como cualquier corte hacia el centro de la defensa. Esta función la desarrollan los jugadores del lado débil situados en la 1ª y 2ª líneas defensivas -(X2) y (X4) respectivamente-.

3) Negar cualquier pase en su zona y saltar 2c1 al balón en la banda con el defensor de la primera línea. Esta misión la cumple el defensor del lado fuerte situado en 2ª línea (X3).

4) Evitar los pases largos por encima de las dos primeras líneas defensivas y negar cualquier pase a espaldas del trap en esa banda -trabajo que realiza (X5)-. También avisa los cortes que se producen desde la espalda de la 2ª línea y puede hacer 2c1 junto con la 2ª línea.

5) Realizar 2c1 a cualquier bloqueo directo y cambiar en los indirectos.

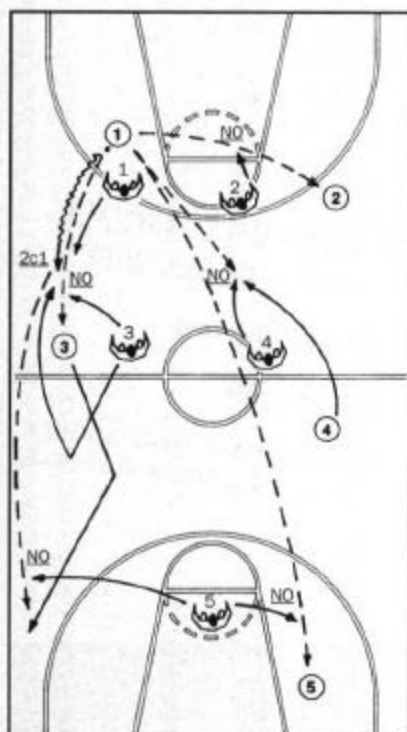


DIAGRAMA 1

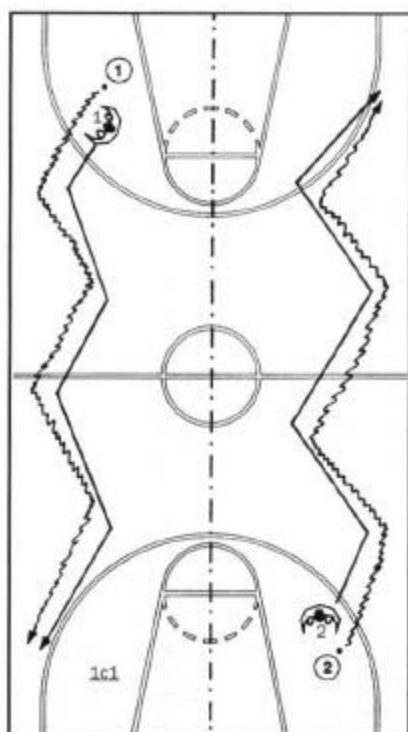


DIAGRAMA 2

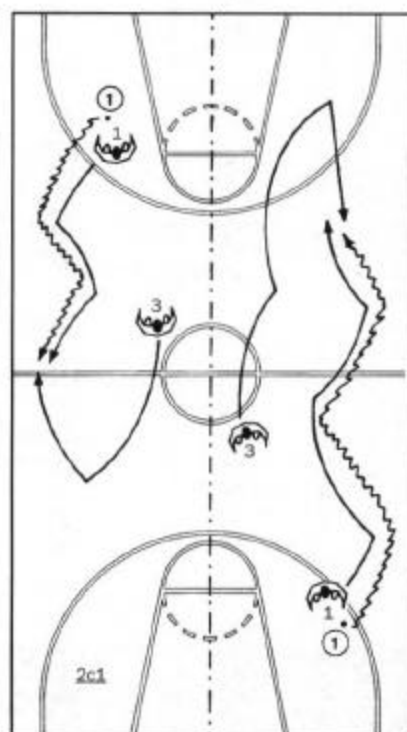


DIAGRAMA 3

La filosofía contenida en esta batería de ejercicios supone la concesión de cierta ventaja a la defensa en las primeras fases del aprendizaje, concretada en superioridades numéricas, en la imposición al ataque de una serie de restricciones, o en ambas.

EJERCICIOS

▼ **UNO CONTRA UNO "controlado"**, *diagrama 2*. Por parejas. El defensor intenta cerrar el centro y mandar el balón a la banda. El ataque empieza colaborando. Más adelante se hace este trabajo hasta medio campo, para jugar 1c1 "real" a partir de ese punto. Finalmente se impone al ataque la obligación de intentar superar a su defensor sin aproximarse a la banda -donde recibiría un 2c1- y se juega a ritmo de partido. Éste es el trabajo de (X1) y (X2) cuando el balón está en su lado.

▼ **UNO CONTRA DOS**, *diagrama 3*. Por tríos. (X1) cumple las mismas funciones y (X3) busca el 2c1 en la banda. El ataque no tiene restricciones. Quien robe el balón se convierte en atacante. Rotamos posiciones dentro del trio y jugamos en el aro contrario.

▼ **DOS CONTRA DOS**, *diagrama 4*. Trabajo de la primera línea defensiva. Orientamos hacia la banda al balón y negamos su inversión. Se prohíbe al ataque progresar a través de pases. Sólo pueden avanzar con botes -sin emplear la banda, donde se encontrarían un trap -y



DIAGRAMA 4

pasarse el balón sin ganar terreno -por lo tanto, el atacante sin balón no puede superar la línea aproximada del balón-. El objetivo del ataque es superar la línea de medio campo en menos de 8 segundos respetando estas normas. Después de haber atacado defiende a la siguiente pareja.

▼ **DOS CONTRA DOS SIN TRAP**, *diagrama 5*. (X1) realiza el trabajo sobre el base. El jugador que saca de fondo ataca por delante del balón. El ataque progresa con bote -evitando la banda- o con pase, siempre que éste sirva para avanzar. (X3) no salta al 2c1 pero sí trata de evitar que reciban en su zona. La pareja que ha atacado, defiende en el fondo contrario.

▼ **DOS CONTRA TRES**. Mínimo 8 jugadores.

► Defensores (X1), (X2) y (X3), *diagrama 6*. Ejercicio para trabajar la defensa de un bloqueo directo. El ataque debe jugar un bloqueo directo e intentar superar la línea de medio campo. Después de atacar, los dos atacantes -junto con un

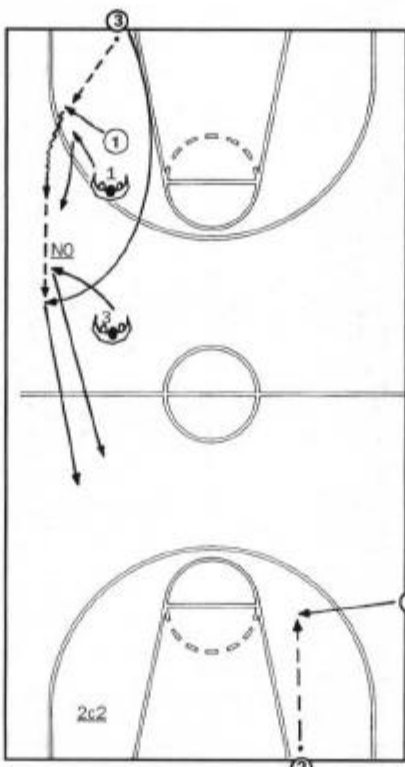


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6

defensor que viene de fuera -se convierten en defensores de la siguiente pareja. Rotamos.

► Defensores (X1), (X3) y (X5), *diagrama 7*. Jugamos en una franja del campo. El jugador que saca juega por delante del balón sin más normas. Después de atacar, defendiendo -junto con un defensor de fuera-. Rotamos.

► Defensores (X1), (X2) y (X3), *diagrama 8*. El jugador que pone el balón en juego no puede superarlo. Trabajamos el trap y negar la inversión del balón. Rotación ataque

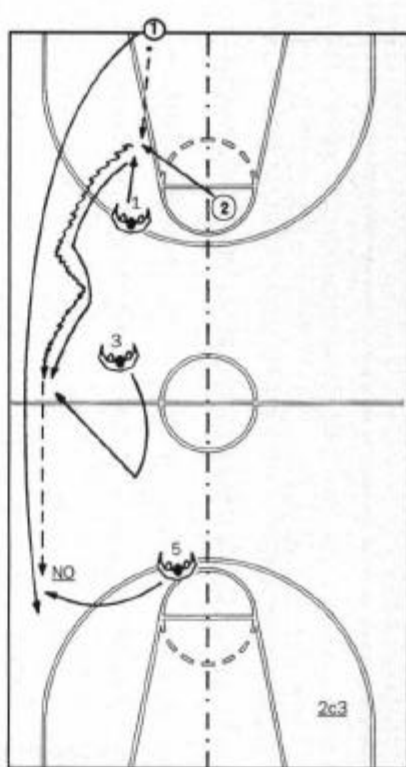


DIAGRAMA 7

-defensa (más un defensor de la fila de medio campo).

► Defensores (X1), (X3) y (X4), *diagrama 9*. (1) entra en el campo y recibe, (2) no puede superar la línea del balón. Trabajamos la rotación defensiva que originaría una hipotética inversión rápida del balón. La mecánica del ejercicio es idéntica a la del ejercicio anterior.

► Defensores (X3), (X4) y (X5), *diagrama 10*. Coordinación entre la 2ª y 3ª líneas. Necesaria tanto si planteamos una defensa con un segundo trap entre las líneas 2ª y 3ª, como si sólo hacemos 2c1 entre las líneas 1ª y 2ª. Rotación ataque-defensa (junto a un defensor que entra de fuera).

► TRES CONTRA CUATRO, *diagrama 11* y 12. En los ejercicios



continuos 3c4 en los que falta el defensor (X5), ningún atacante sin balón puede superar la posición de la segunda línea defensiva. Pueden recibir entre líneas o superar a la defensa en dribling.

En el tercer ejercicio propuesto -defensores (X1), (X3), (X4) y (X5) *diagrama 13*, el sacador juega por delante del balón y sólo puede recibir en campo de ataque. La rotación es idéntica en los tres ejercicios: después de atacar debo defender -junto con alguien que entra de fuera- en el fondo contrario.

► EJERCICIOS DE CUATRO CONTRA CINCO Y DE 5C5. No es necesario poner normas al ataque, *diagrama 14*.

En todos aquellos ejercicios en los que falta algún defensor, ponemos normas al ataque que les impida sacar

ventaja de dicha ausencia. Si respetamos este concepto, cualquier combinación de ataque y defensa es válida.

Para concluir quiero sugerir tres ideas:

1) Si como es lógico, una vez superada nuestra defensa nos replegamos en individual o en zona, queremos transmitir esa misma idea

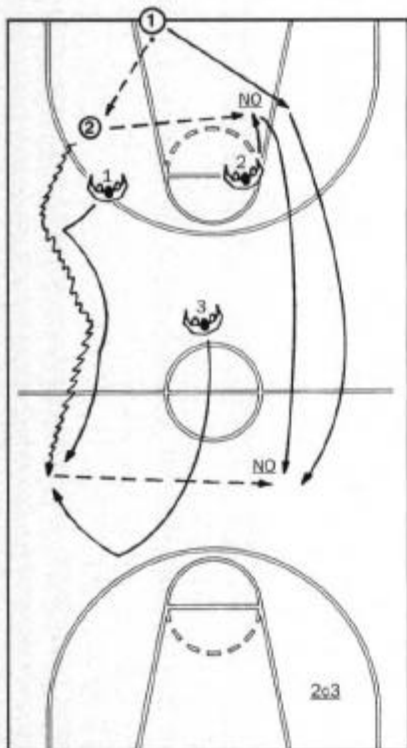


DIAGRAMA 8

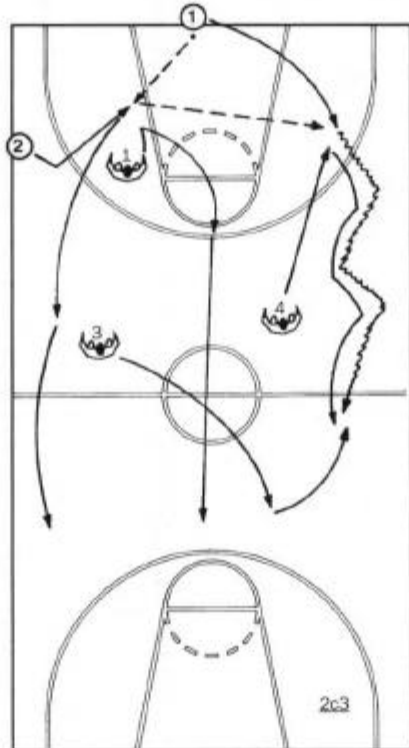


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 10

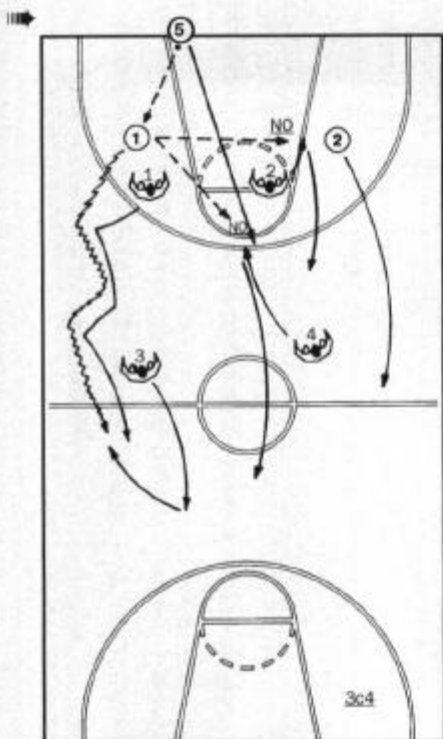
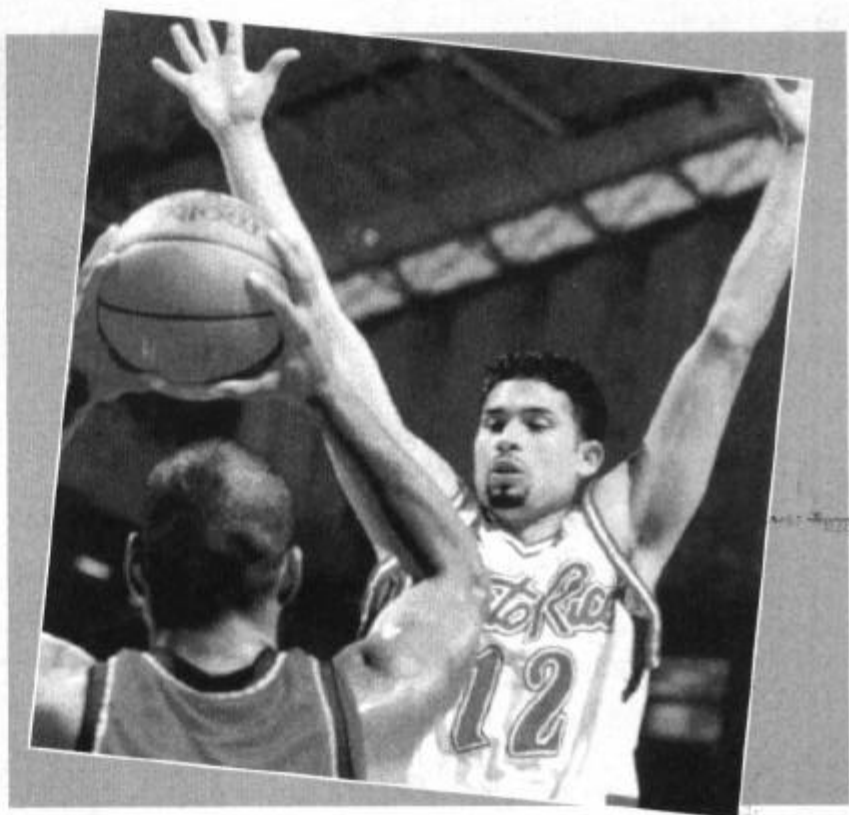


DIAGRAMA 11

a nuestros ejercicios de 2c3, 3c4, 4c5 y por supuesto 5c5.

2) Conviene empezar los ejercicios más completos - 4c5, 5c5 - después de canasta o tiro libre para



habituarse a la defensa a colocarse, del mismo modo que debemos permitir que la defensa intente anotar una vez que haya conseguido robar el balón.

3) Estamos convencidos de que todo este trabajo defensivo ayuda a nuestros jugadores a mejorar sus conceptos de ataque contra una defensa presionante. □

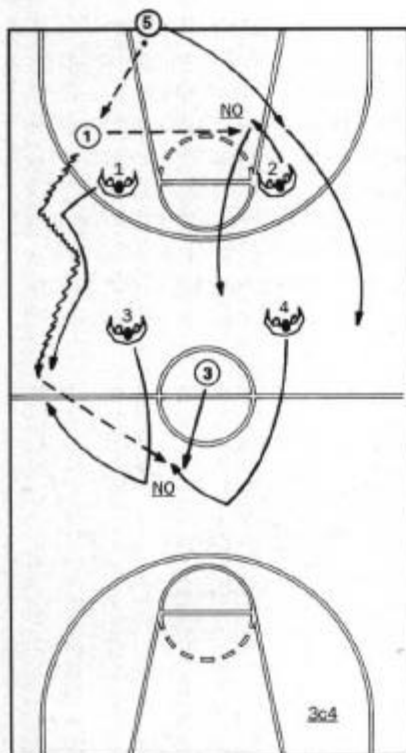


DIAGRAMA 12

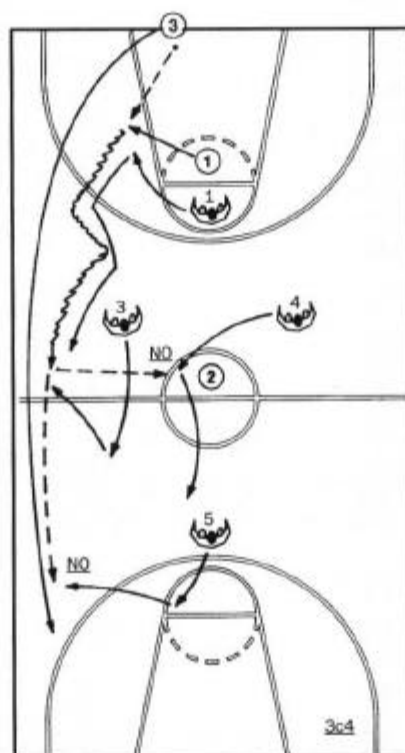


DIAGRAMA 13

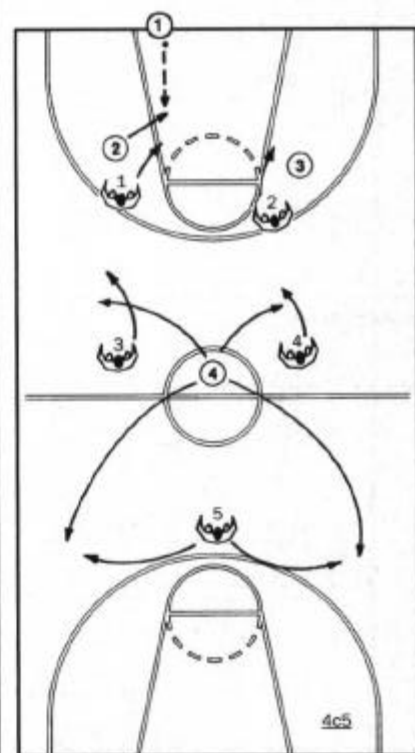


DIAGRAMA 14

Defensa combinada "caja y uno"

Por Julio Lamas

Entrenador Lucentum Alicante

Para que este tipo de defensa tenga eficacia hay que seguir una serie de normas que a continuación vamos a detallar:

1) Normas para el defensor individual: a) Defender cara a cara, negando cualquier pase, *diagrama 1*.

b) No realizar nunca la 1ª ayuda, *diagrama 2*.

c) Realizar las 2ª ayudas, *diagrama 3*.

d) Bloqueos:

1) El jugador ataca la canasta

con un bloqueo. Mandarlo al centro, *diagrama 4*. Es más fácil para que los pivots realicen un "Bump". Si le permitimos ir hacia la línea de fondo y nos retrasamos en el bloqueo, el bloqueador tendrá más fácil conseguir una ventaja en el centro de la zona cuando (X4) realice la ayuda, *diagrama 5*.

2) El jugador sale al perímetro con un bloqueo. Debemos pasar el bloqueo por arriba, *diagramas 6 y 7*. Nunca seguirle dándole una opción de "Curl".

e) El bloqueo directo (B.D.) lo defendemos siempre "Fondo", *diagrama 8*.

2) Normas para los defensores de la caja (Box):

a) No penetraciones al centro.

b) No pases al interior de la zona.

c) No juego interior. Estar 3/4 si el balón está por encima de la línea del tiro libre, ver *diagrama 1*. Si el balón está por debajo del tiro libre defender por delante, ver *diagrama 4*.

d) Es muy importante establecer la defensa del hombre balón inmediata y correctamente, ver *diagrama 1*. El atacante (1) se encuentra

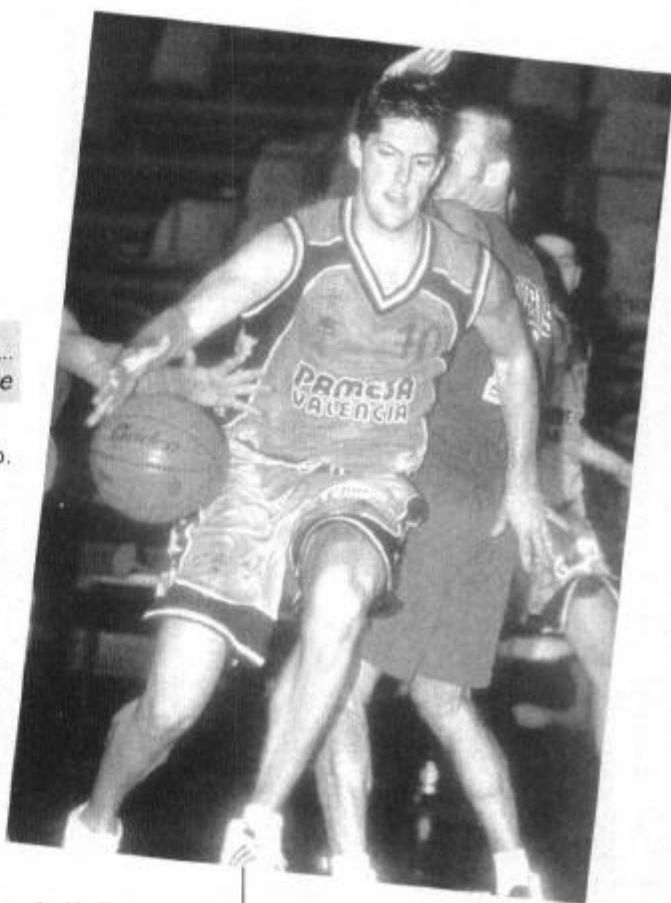


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

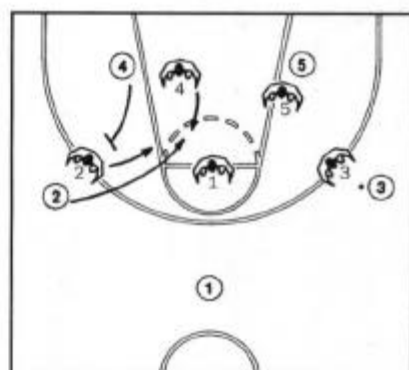
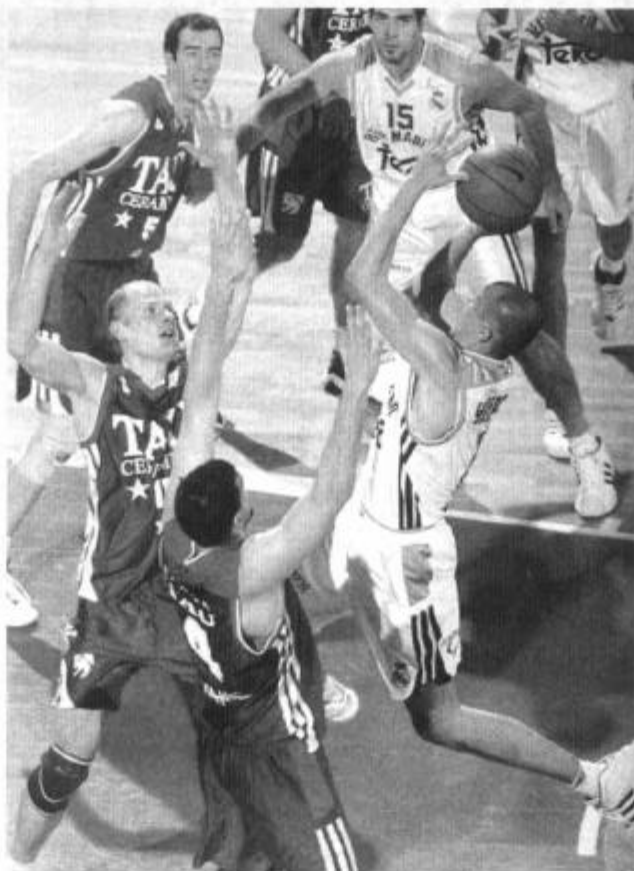


DIAGRAMA 4

➔ con balón en el eje; en este caso es el defensor (X1) quien va a defender el balón, mientras que (X3) se responsabiliza de (3). Siempre se deben repartir los dos jugadores exteriores.

e) Si un jugador interior (4) sale al perímetro, (X4) le acompaña hasta la línea de tiro libre. Cuando (1) pasa a (4), (X1) va a defender al balón y (X4) vuelve a la zona; (X3) y (X5) van al eje, *diagrama 9*. Si (4) pasa a (1), (X3) sale al balón mientras (X1) recupera. Cuando (1) pasa a (3), (X5) sale al balón y recupera cuando (X3) llega a defender el balón, *diagrama 10*.

f) Cuando el balón está en un lateral, *diagrama 11*, los defensores del lado de ayuda están en el eje.



g) Si el balón está en la esquina, *diagrama 12*, (X5) sale a defender el balón, (X4) defiende al poste bajo en el lado fuerte; (X1) baja hacia la línea de fondo, y (X3) se cierra para defender una posible penetración al centro.

h) Si el balón llega al poste bajo, *diagrama 13*, (X4) es responsable de defender el 1c1, negando la línea de fondo. (X3) y (X5), defensores del lado de ayuda, se sitúan en el eje. (X1) y (X3) trabajo de fintar y recuperar, (X5) ayuda si (4) va a canasta y (X3) realizará la 2ª ayuda, *diagrama 14*.

i) También podemos realizar 2c1 al poste bajo, *diagrama 15*. En cuanto el atacante (4) bota, (X1) va a realizar un 2c1. (X3)



DIAGRAMA 5

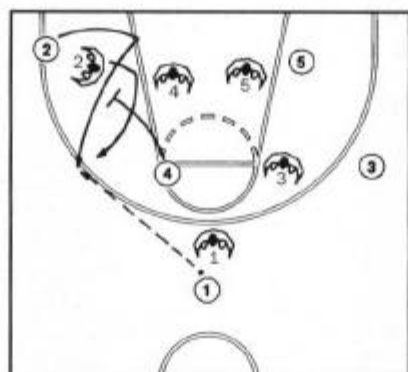


DIAGRAMA 7

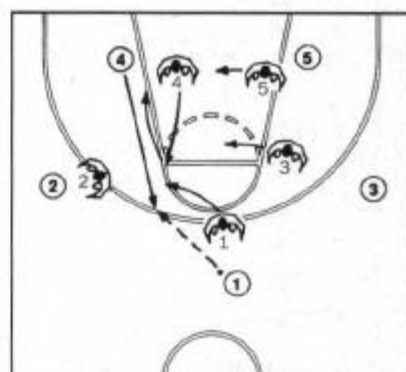


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 6

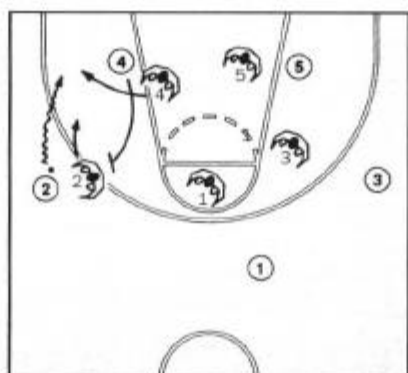


DIAGRAMA 8

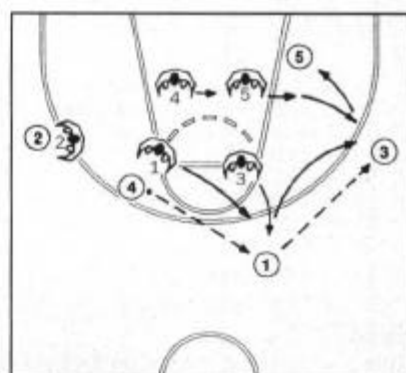
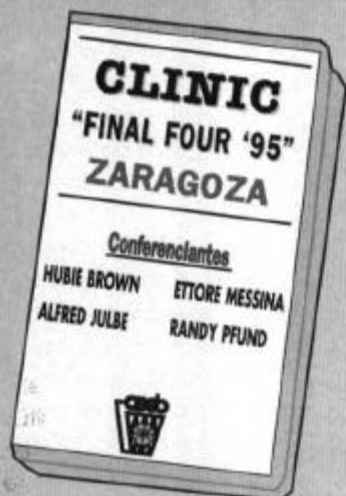


DIAGRAMA 10

COLECCION DE VIDEOS AEEB



TEMAS

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

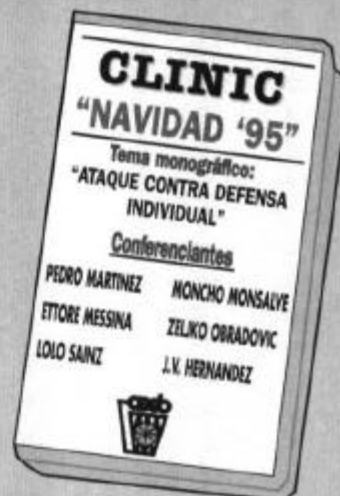
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

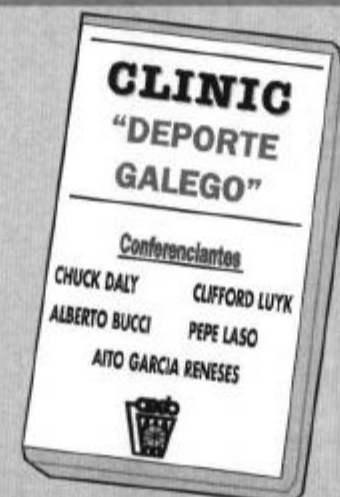
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

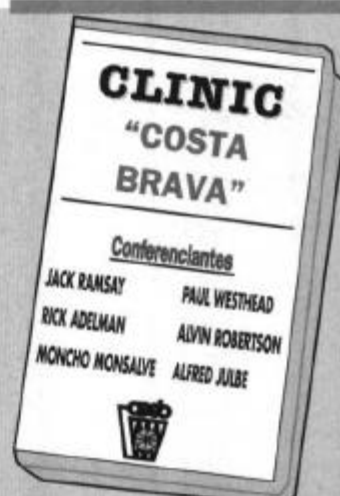
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO: ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

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



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 13

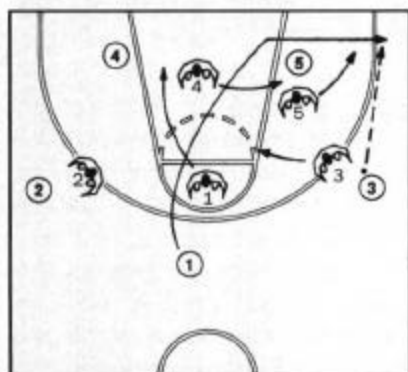


DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 14

situado en el eje estará atento para ir a defender el pase de salida tratando de negar el pase de inversión; (X1) recupera inicialmente al centro para defender la penetración; si el balón es invertido continúa su recuperación al balón. Si (1) no pasa a (3), (X3) recupera su posición en la caja.

) La caja (Box) se hace más pequeña cuanto más cerca esté el balón de la línea de fondo. □



DIAGRAMA 15

• COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE

COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN

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

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

LOS MEJORES SERÁN PREMIADOS

CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN • COLABORA TÉCNICAMENTE

El pase en categorías formativas

Por Ricard López

Entrenador de Baloncesto

En categorías de formación creo que todos los elementos técnicos tienen una gran importancia, ahora bien, no todos ellos son valorados equitativamente. Desgraciadamente, el baloncesto se juega con un balón para cinco jugadores, es decir, hace falta un esfuerzo para compartir la pelota y jugar realmente como un equipo y no simples individualidades. Hay aspectos del baloncesto, como por ejemplo una defensa donde todos luchan y se ayudan o bien en el aspecto ofensivo el juego con pases, que mantienen la cohesión del grupo e intenta que todos los jugadores se sientan partícipes dentro del equipo.

No hay que segregar los conceptos pase y recepción, si bien se debe distinguir dos fases, enlazadas en un mismo concepto, pues es uno de los factores más importantes del dominio del balón.

En las primeras etapas la instrucción debe ser como una habilidad básica, desarrollar habilidades instrumentales basadas en esquemas motores de lanzar, pasar, recibir..., con el uso de juegos lúdicos cooperativos que impliquen a todo el grupo para apoyarse mutuamente y conseguir los objetivos propuestos. A partir de los 10-11 años aproximadamente, la forma de lanzar y coger debe madurar, cómo coger el balón o aprender pases sencillos son algunos de los objetivos a cumplir. En edades posteriores (a partir de los 12-13 años) se intentará mejorar la eficacia y efectividad del movimiento trabajando con juegos más reglamentados o ejercicios, pero con el mismo objetivo: implicar al grupo para conseguir el objetivo (encestar).

Las tres secuencias que se presentan siguen una progresión tanto en dificultad y complejidad como en una mayor especificidad de las accio-

nes. Primero se familiariza, manipulando y desarrollando esquemas motores; la segunda etapa trata de combinar y aplicar los aprendizajes realizados junto con compañeros. La última secuencia es mucho más específica trabajando aspectos como velocidad de reacción, situaciones espacio-temporales...

Algunos detalles a considerar en la enseñanza, en edades posteriores (a partir de 12-13 años), en el pase y recepción y factores a tener en cuenta:

► Considerar los elementos técnicos del baloncesto como un juego integral, es decir, el dominio global de todos ellos. Dominar la pelota significará un tiempo de respuesta más rápido en el pase, buscar el espacio libre para pasar al compañero y dirigir el balón con rapidez y precisión, extendiendo los brazos para acortar la distancia. En cuanto al receptor ha de hacer un buen trabajo para recibir con cambios de ritmo y dirección si es necesario; dar un paso hacia la pelota es eficaz desde un punto de vista estratégico (la importancia de la anticipación), pero al mismo tiempo, aumenta la fuerza potencial de la pelota en el momento del contacto y complica la sincronización de los movimientos de recepción. El contacto y el cierre de los dedos se llevan a cabo al mismo tiempo con las dos manos, y los brazos retroceden con la pelota mediante la flexión de codos, hombro y tronco.

► La trayectoria debe ser tensa pero a la vez controlable para el destinatario, que debe ofrecer una mano de blanco lo más alejada posible del defensor (causa de muchas pérdi-



das de balón). ¿Verdad que cuando queremos una cosa la pedimos? Pues con el pase debe ser lo mismo.

► Finalmente la utilización del pase, en función de la posición del adversario del jugador que hace el pase y de la posición del adversario del jugador a quien

se hace el pase. Longitud del pase, muy a tener en cuenta en edades de formación donde la fuerza es el principal inconveniente. Por eso, hay que buscar recursos como el pase de bolas en situaciones de contrataque. Por todo ello hay que destacar la visión periférica, para mejorar mi situación respecto al compañero que pasa el balón y apreciar el desplazamiento de éste.

► A medida que el niño/a mejora su fuerza, enseñar a utilizar el pase con una mano (importante no sacar la pelota del pecho, extensión lateral del brazo y golpe de muñeca), así como pasar con una mano directamente después de bote sin recoger el balón, o recepcionar con una mano para lanzarla rápidamente al suelo en situaciones en carrera, para evitar recepcionar y caminar antes de botar, todo ello con el objetivo de anticiparme al defensor, consiguiendo ventajas en cada una de las acciones.

A modo de resumen, insistir en la importancia de un fundamento que también proporciona valores sociales: hábitos de compañerismo, trabajo en equipo, visión colectiva, así como desarrollo cognitivo de la estrategia y la táctica. Por eso, detrás de cualquier ejercicio de pase se esconde un objetivo técnico, táctico, cognitivo, pero también social entre otros. Aquí reside la grandeza del baloncesto. □

Fui el segundo entrenador de Juan Coma en los últimos años, y además su amigo. Cuando leía la revista y pedíais colaboraciones, Juan siempre me comentaba que debían ser colaboraciones de calidad, a lo que le contestaba que algún día publicaría sus consejos... No pensaba que sería tan pronto, ni tan de repente, pero con lágrimas en los ojos quiero dedicarle mi particular homenaje recordando algunos de los consejos que me estuvo dando a los largos de tantos años de amistad, unidos bajo una pasión común, el baloncesto.

Los que le conocimos muy de cerca entendemos ahora aquello de que hay gente que nunca muere, porque su imagen o su conocimiento perdura en los tiempos. Parecen sólo palabras, pero cobran significado en una persona que era un pozo de sabiduría y a la que le encantaba compartir sus conocimientos con todos. Y parte de estos conocimientos eran, como no, de baloncesto, su vida.

Juan era una persona que no paraba de acumular conocimientos: *hay que reciclarse, ¡muchacho!*, repetía constantemente, y aprendía de la NBA, de la ACB, pero también del basket modesto pero lleno de ilusiones de las categorías inferiores. Siempre abierto a compartir todo lo que sabía y ayudar a quien se lo pidiese, sin dudas, con su perenne sonrisa. Recuerdo la atención que poníamos todos en el club a cada palabra que decía, pues

Las enseñanzas de un maestro y un amigo



Por José Carrión

Entrenador Superior

nadie quería perderse detalles de lo que explicaba.

Los tres últimos años pude compartir con él todo sus conocimientos. Le gustaba decir que era su ayudante, y daba énfasis al cargo tanto delante de los propios jugadores como cuando te presentaba a otros entrenadores, a los que siempre trataba de compañeros, fueran del nivel que fueran.

A su lado me acostumbré a recopilar ideas, sencillas si se quiere, pero importantes para que el baloncesto que practican nuestros jugadores sea cada vez mejor.

En esto Juan era muy preciso y exigente. Comentaba que a las ideas más sencillas, por el mero hecho de serlas, no se le daba la suficiente importancia, y era (es) un gran error, porque de los pequeños

detalles bien hechos se hacen las grandes cosas.

Y lo más importante, no sentaba nunca cátedra. Un día en el entrenamiento, otro tomando un aperitivo en el bar o en una charla

informal solía recalcar estos detalles, a veces fruto de su experiencia y otras, cosechas ajenas, porque le parecían de suma importancia.

Por ejemplo, uno de los temas que más destacaba era el del espacio. Nos decía: *¿no hay espacio?, pues yo me tengo que crear el espacio*. Parece una frase cualquiera, una más, pero si la analiza-

mos nos daremos cuenta de lo importante que es. ¿Cómo vamos a construir un ataque si

nos estorbamos unos con otros?

Juan comentaba que este detalle era vital para que los sistemas y conceptos básicos de juego funcionaran. Y así nos machacaba una y otra vez con el dichoso espacio, hasta que todos quedamos convencidos de lo importante que es para un entrenador ser consciente de esta particularidad del juego, porque ¿cuántas veces vemos a los jugadores estorbarse y casi siempre pensamos que no funciona el sistema cuando en realidad es que los jugadores no ocupan los lugares idóneos en la cancha?

Este tipo de detalle era el que nuestro "jefe" enseñaba de una forma sencilla, sin ejercicios específicos, pero parando y corrigiendo a medida que transcurría el entrenamiento. ■

Su concepto básico es que "hay que abrir el perímetro, hacer grande el campo". Si la línea de tres puntos va de esquina a esquina no tiene sentido hacer la pista pequeña porque necesitamos espacio para jugar, y ocupando las esquinas es una manera para que el balón circule y pueda entrar dentro con facilidad y con menos ayudas.

El mantener la distancia es fundamental para combatir las ayudas defensivas. En el caso, por ejemplo, de un alero (3) con posesión de balón, *diagrama 1*, si el base (1) está muy cerca, lo que consigue es que su defensor llegue fácil a la ayuda, por lo cual se debe desplazar hacia el lado contrario abriendo espacios para el 1c1 de su compañero.

En los casos de cortes pasa algo similar, *diagrama 2*. Cuando (3) corta, suele desajustar las distancias del perímetro o hacer pequeño el campo al acercarse demasiado a (1), con lo cual impide la movilidad de éste que, a su vez, cierra el espa-

cio a su compañero con balón. En el *diagrama 3* podemos apreciar el movimiento correcto cuando (2), con balón, se desplaza hacia su esquina "arrastrando" consigo a (1) y a (3), manteniendo así los espacios correctamente ocupados.

La idea básica es que hay que mantener unos 4 metros (de curva de la línea de tres puntos) entre los jugadores de forma continua. Lo que pasa en realidad es que los jugadores muchas veces se quedan mirando al que corta y no se adaptan a la nueva situación, desequilibrando el espacio. Y así, tras cada movimiento, se desequilibra más la ocupación del espacio y se finaliza con la pérdida del balón por un mal pase o por forzar situaciones de 1c1 con las ayudas bien posicionadas.

Otro detalle importante es fijarse como los buenos jugadores juegan siempre lejos de la línea de tres y a medida que avanza el movimiento ofensivo se van acercando ganando la posición y la ventaja, *diagrama*

ma 4; esta posición abierta la intentan mantener tras cualquier corte hasta que pueden iniciar una acción con ventaja sobre el desajuste defensivo.

Otro detalle importante es el que se refiere al jugador con balón. Muchas veces, sin tener el espacio, intenta soluciones ofensivas y se estrella contra una defensa muy cerrada. Lo que debe hacer es tener espacio para jugar y por lo tanto botar hacia atrás para agrandar el campo, *diagrama 5*, y disponer de la visibilidad para tomar mejores decisiones. Esto es válido para cualquier jugador de perímetro y en particular modo cuando quiere jugar dentro/fuera con un pivot, *diagrama 6*. Si está muy cerca del pivot, el pase puede ser interceptado por la defensa por falta de espacio. Si, por el contrario, bota hacia atrás y lateralmente podrá pasar con más comodidad.

Como pueden comprobar, detalles y consejos sencillos pero impor-

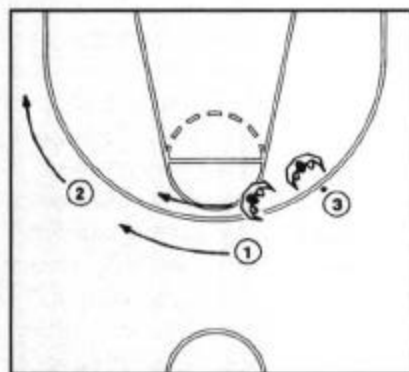


DIAGRAMA 1

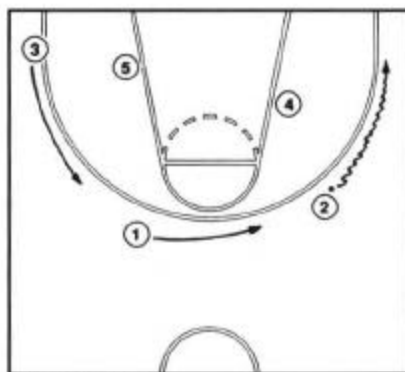


DIAGRAMA 3

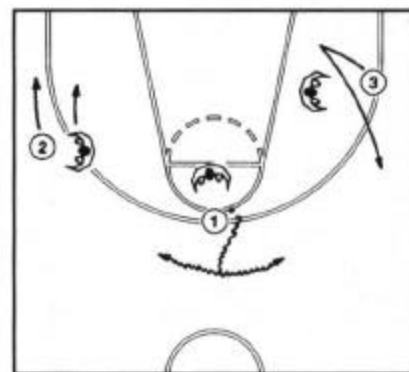


DIAGRAMA 5

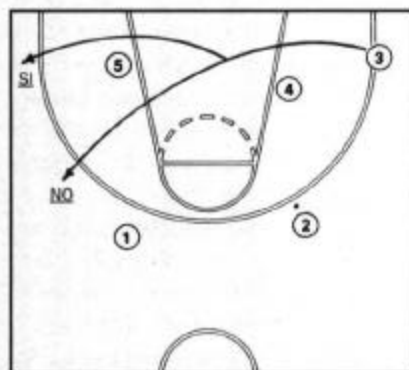


DIAGRAMA 2

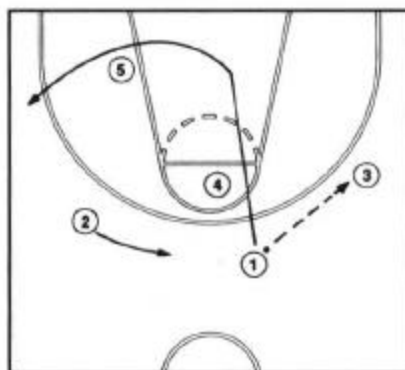


DIAGRAMA 4

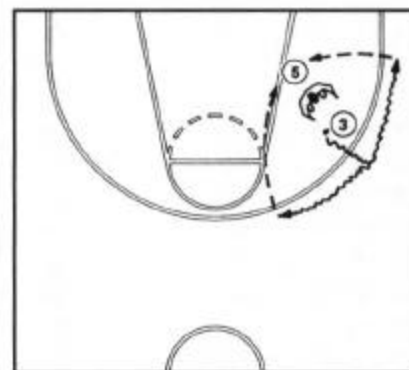


DIAGRAMA 6

tantos porque marcan la diferencia entre hacer las cosas bien o mal hechas.

Con frecuencia Juan nos ofrecía datos estadísticos para avalar sus tesis. Opinaba que la estadística es un elemento de apoyo interesante cuando queremos convencer a los jugadores de algo que consideramos muy importante. Por ejemplo, Juan decía que: *'los rebotes van el 75% al lado contrario de donde se tira y a un tercio de la distancia desde la que se tiró'*. Lo comprobábamos y era totalmente cierto. Con datos en la mano, podía convencer al jugador que tomara una determinada actitud hacia este detalle, convenciéndole para que aprendiera a calcular la distancia y donde iba el balón en el rechace.

Otro aspecto en el que hacía mucha incidencia era en la relación con los jugadores, la que llamaba la práctica del vestuario. Él nunca comentaba cosas después del partido y dejaba para el lunes el repaso sobre situaciones incorrectas y medidas a tomar para que se resolviera correctamente la situación. Al jugador, decía, hay que ofrecerle la solución hablando entre todos, razonando. El jugador ha de acostumbrarse a las críticas constructivas colectivas y asumirlas; el equipo ha de saber quién está fallando y en qué, y cuál es la solución correcta.

¿Y lo de la tiza?. Al principio nos reíamos, pero al final te das cuenta de que un detalle tonto puede llegar a ser de gran importancia. Él iba siempre con una tiza en el bolsillo. Cuando fallaba la pizarrita, que ahora está de moda, una tiza es la solución: permite escribir en las pizarras técnicas más grandes del mundo. Las puertas de los vestuarios, las paredes, los suelos son elementos en los que podemos dar las explicaciones a tamaño casi real, con tranquilidad, y con la confianza de que seremos entendidos.

Así era Juan, un maestro y un amigo. □



Falleció Juan Coma

El pasado 26 de enero falleció repentinamente **Juan Coma** a la edad de 68 años. Su frágil y gran corazón no aguantó más, y todo el colectivo de entrenadores, y del baloncesto en general, sufre una pérdida importante no sólo desde el lado deportivo sino y sobre todo en el humano.

Persona sensible y atenta a todos los problemas del mundo actual, Juan Coma en estos últimos años se había dedicado a mezclar su tarea como directivo de nuestro colectivo a la de enseñanza del basket a todos los niveles. Su capacidad para dominar varios idiomas, le llevó, como experto FIBA, a dar conferencias en países de todas las latitudes, desde Libia a Honduras, pasando por Hungría o Portugal, y por descontado en nuestro país.

En su tiempo de entrenador profesional, allá por los años sesenta/setenta, fue todo un adelantado. Maestro en estrategias tácticas, al frente de equipos de potencial limitado como eran el Hospitalet, el Mataró, el San Josep de Badalona o el Ripollet, supo plantarle cara a los equipos potentes.

Retirado del basket profesional, y ya como Vice Presidente de la "Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol", siguió ligado a las canchas a nivel amateur pasando por el Santa Coloma, Banca Catalana, La Salle Gracia y principalmente por el SESE, un popular club barcelonés donde ha dejado una huella difícil de olvidar. Descanse en paz. □

Motivos de los conflictos

Hace unas fechas asistí a una charla sobre un estudio realizado por la Universidad de Estocolmo, que trataba sobre los motivos de los conflictos que se generan en los deportes de equipo.

Fue muy interesante, más teniendo en cuenta que se realizó sobre una población escandinava, normalmente de sangre menos caliente que la mediterránea o latina.

Me he basado en esta charla y en mi experiencia de 28 años en las diferentes facetas del mundo del baloncesto (como jugador, entrenador, árbitro y directivo), para analizar algunos aspectos que nuestro baloncesto tiene en común con los resultados del citado estudio.

► 1) MI IDEA DEL ARBITRAJE

Los árbitros no anglosajones, tienen a menudo sus propios criterios sobre las normas a aplicar sobre todo en lo relacionado con la conducta.

Lo correcto, sin embargo, es no ejercer una opinión sobre el nivel de apreciación de los hechos, y aplicar las normas tal y como nuestro responsable nos ha indicado. De lo contrario, estas opiniones generan diferencias de criterio en la toma de decisiones, de difícil comprensión para todos los que las observan.

La no unificación de criterios hace que, ante una misma situación, se decidan sanciones diferentes, lo que constituye una gran amenaza a la hora de marcar una línea de arbitraje coherente y consistente.

La verdadera unificación de criterios se basa en la no existencia de los individuales.

► 2) AGRESIVIDAD

Si la agresividad de los participantes (jugadores / entrenadores) no se corta de forma correcta, reglamentaria y oportuna, generará una dinámica de partido difícil de dirigir. Es entonces cuando las decisiones arbitrales salen del ámbito técnico para entrar en el del comportamiento, y donde la

Por Juan Carlos Mitjana

Árbitro ACB e Internacional. Entrenador Superior



subjetividad y los diferentes puntos de vista entran en juego.

El hecho de no alcanzar los objetivos deportivos en un encuentro produce frustración difícil de controlar. Algunas veces esta frustración se convierte en agresividad, verbal o física, sobre contrarios o árbitros.

En otras ocasiones la agresividad viene determinada por causas anteriores, difíciles de evaluar por los árbitros, que no conocen normalmente los antecedentes: rivalidades históricas entre entidades, jugadores, o incluso jugadores o entrenadores que cambian de equipo pero mantienen la hostilidad con los mismos jugadores/entrenadores.

Las reacciones ante la frustración de no alcanzar la meta deseada pueden ser muy diversas en cada caso. El aceptar el resultado de cualquier juego, entre otras cosas porque el azar siempre es parte del mismo, debe ser un hábito adquirido, una conducta enseñada por entrenadores y formadores a los jóvenes deportistas. Culpar a los demás sistemáticamente (árbitros, contrarios, público, instalaciones...) es lo más fácil ante una derrota; todos lo leemos en la

prensa deportiva de los fines de semana y los lunes.

La aceptación de la derrota, del error o de la propia limitación individual o colectiva, debe estar en el decálogo de todo buen deportista. La postura de echar la culpa a todo puede convertirse en un hábito difícil de corregir y una fuente de mayores problemas.

La agresividad también puede generarse en el sentido contrario, es decir, desde el equipo arbitral hacia los participantes. Éstos se sienten entonces desprotegidos e indefensos, y responden a la agresión aumentando el nivel de protestas y dificultando más la labor arbitral en el encuentro.

En las diversas competiciones de baloncesto lo habitual es que los participantes (jugadores, entrenadores) y árbitros provengan de diferentes autonomías, países o continentes, con culturas y comportamientos diferentes. Esta diversidad cultural puede ser causa de conflicto, cuando hábitos y modos de actuar particulares se confunden con acciones agresivas.

Los jugadores se sienten agredidos no sólo por las acciones físicas sino también por lo que ellos pueden entender como discriminaciones o tratos diferentes. Los árbitros deben saber conjugar todas estas variables para llevar con viento a favor el partido.

El temple y la calma, son buenos compañeros para poder resolver los conflictos por exceso de agresividad en cualquier encuentro o actividad deportiva. De lo contrario, el desconcierto y la falta de confianza serán los compañeros de la actuación arbitral.

► 3) VER LAS SITUACIONES DESDE DIFERENTES ÁNGULOS

Una situación puede parecer diferente para los que la están observando, en función del ángulo de visión o de la posición desde donde se observó.

La diferencia de profundidad y de volúmenes nos puede "ENGAÑAR". Lo visto, o lo que se cree haber visto, es

la verdad para el que lo defiende, y puede llevar la defensa de ello hasta el máximo extremo, sin pararse a pensar que quizás su observación no ha sido la más correcta.

En las propias imágenes de una situación de partido por TV, dos cámaras o ángulos diferentes pueden dar dos visiones distintas e incluso opuestas de la misma jugada.

También diferentes personas pueden haber percibido una misma situación de forma muy diferente, del mismo modo que varios testigos de un accidente de tráfico lo describen de formas dispares, pensando cada uno que lo que ha visto es la única versión verdadera.

Durante el encuentro hay que entender y estar preparado para las diferentes versiones que pueden tener los participantes ante cualquier acción, los árbitros normalmente deberían de tener la mejor posición. Hay una frase que siempre repito en todos los cursos de árbitros "SIN BUENA POSICIÓN NO HAY BUENA DECISIÓN". Hay que hacer reflexionar sin acalorarse, a los participantes sobre estas posibles diferencias visuales.

► 4) PERCEPCIÓN OBJETIVA

No saber detectar los jugadores líderes de cada equipo es sin duda otro de los problemas que generan conflictos durante un encuentro. Identificarlos es vital para mantener al resto del equipo en el nivel de conducta deseable.

La mayor experiencia arbitral ayuda a detectarlos y a comunicarse con ellos.

Hay que saber llevarlos, e intentar relacionarse de forma positiva con ellos. El líder tiene más influencia sobre sus compañeros que incluso el propio entrenador, y es capaz de desnivelar la balanza, y convertir un partido fácil en difícil o viceversa.

Los líderes son seguidos tanto dentro como fuera de la pista. Si el líder es correcto, el equipo también lo es: si el líder pierde el control, el equipo será difícil de controlar.

Los árbitros más experimentados tienen suficientes argumentos e infor-

mación de casi todos los jugadores de las ligas, para poder saber en cada momento como tratarlos.

Algunas veces, tan solo con aceptar que se ha cometido un error arbitral en una jugada ante el líder es suficiente para que la respuesta de todo el equipo sea positiva. Esta es una buena forma de prevenir conflictos, porque si el líder inicia un entrenamiento, todo el equipo le seguirá, y el control del partido será difícil de recuperar.

Por el contrario, él solo tiene la capacidad de apaciguar las acciones no solo de sus compañeros sino del público. Yo recuerdo un partido en Grecia, en el que Fassoulas, gran jugador y líder de su equipo, ante el cariz que estaba tomando el encuentro, solicitó dirigirse al público y participantes. Gracias a su intervención, pudimos proseguir el encuentro dentro de los cauces normales de deportividad. Nadie sabe lo que podía haber pasado de no haber intervenido el jugador.

Los enfrentamientos o discusiones con este perfil de jugador, generan en los árbitros un sentimiento de frustración por no haber podido resolver la situación, y produce en consecuencia un pensamiento negativo, pérdida de concentración y aumento en el nivel de errores.

► 5) LENGUAJE DEL CUERPO

En el reino animal, una serie de rituales realizados con el cuerpo, transmiten perfectamente el mensaje que se quiere comunicar.

En el caso de los humanos ocurre lo mismo. Una postura, un ademán con las manos o el simple hecho de fruncir del ceño, refleja el estado de ánimo del individuo, sin necesidad de mediar palabra. En el ámbito del arbitraje, un gesto puede reflejar la respuesta a una situación anterior. Y las posibilidades son incontables, dado que las personas son capaces de mostrar más de un millón de gestos distintos.

Por este motivo, los árbitros deben aprender a controlar todos sus gestos, porque con ellos, de forma voluntaria o involuntaria, están enviando un

mensaje; si estos son positivos, la reacción también lo será, y no habrá consecuencias. Pero en el caso contrario, pueden ocasionar serios problemas a lo largo del partido.

Algunas veces, el poner "cara de tonto", o sonreír, tras un comentario de un entrenador o jugador, ayuda a mejorar la relación durante el encuentro.

El lenguaje corporal no sólo refleja lo que se dice, sino la forma en que se dice; en definitiva, revela sentimientos y actitudes.

Está comprobado que aquellos jóvenes que no saben comunicarse, ya sea verbalmente o corporalmente, tienen menos posibilidades de triunfar en cualquier ámbito de la vida.

Por tanto aquellos árbitros que transmiten mensajes gestuales negativos, provocativos o agresivos, generan reacciones y respuestas contrarias a las deseadas por cualquier árbitro durante un encuentro.

Cuando los árbitros de fútbol muestran una tarjeta, su agresividad es patente y su mensaje es negativo. El comportamiento y los gestos deben evitar los estereotipos autoritarios (no actuar como un sargento).

Habitualmente estas respuestas se traducen en situaciones difíciles de resolver en el terreno de juego, y como consecuencia, los árbitros se ven obligados a tomar medidas drásticas que no hacen más que fomentar la tensión, e incluso provocar situaciones extremas.

La comunicación verbal y no verbal deben ser complementarias y transmitir el mismo mensaje, para no generar dudas en el receptor. En ocasiones, emisor y receptor marcan, con sus ademanes o gestos, su territorio, como hacen los animales. Cuando eso ocurre, hay que respetarlo al máximo; traspasarlo ocasionará grandes problemas a la relación entre ambos.

En resumen, los árbitros deben controlar su lenguaje corporal y buscar en él un aliado para transmitir los mensajes con mayor poder y fuerza con el fin de dirigir el encuentro sin alteraciones. □

Charla técnica en Toledo



Con la presencia de 120 entrenadores, y bajo la organización de la Asociación de Entrenadores de Castilla-La Mancha y

la colaboración de la AEEB, la Federación de Castilla La Mancha, el Patronato Deportivo Municipal y la Junta de Comunidades de Toledo, y el C.B. Polígono, se celebró una charla técnica a cargo de **José Alberto Pesquera**. El conferenciante habló sobre "construcción de una defensa individual".

El acto se llevó a cabo el pasado 12 de diciembre en el pabellón municipal Santa María de Benquerencia.

A
C
T
I
V
I
D
A
D
E
S

AEEB



XII Memorial Joan Tena

Con motivo del 20º Aniversario de la creación de la "Associació Catalana d'Entrenadors", se llevó a cabo el tradicional "Clinic de Nadal 2001" con la presencia como conferenciantes de Miguel López Abril, Joan Mª Gavaldá, Josep Mª Margall y Joan Ramón Tarragó. El lunes 17 de diciembre, en las instalaciones del Esportiu Claror, López Abril habló sobre "fundamentos de ataque", mientras Gavaldá disertó sobre "Defensa del bloqueo indirecto".

El día siguiente, Margall desarrolló el tema de "entrenamiento específico para los aleros", mientras Tarragó habló sobre "calentamiento con y sin pelota".

Participaron al evento técnico cerca de 100 entrenadores.

www.freeplayers.com

Sus fichajes con Internet

Vídeos, libros y programas americanos

Pide tu catálogo indicando ref. Clinic y te enviaremos un cheque de 6 € de descuento

☎ (+376) 351 655

SPORTALENTS
C/ del Sola, 21
Bloc G / 4-2
Encamp
Principado de Andorra

El técnico más joven de la ACB tuvo que dejar su puesto

Las ideas muy claras de Dani García



Por Rafael W. González

(Periodista)

Pasaba por ser el técnico más joven de la ACB, pero los resultados en el mundo profesional son los que marcan la pauta y Dani García tuvo que dejar su puesto en el Lobos Cantabria de Torrelavega.

Dani, curiosamente, ha hecho toda

su carrera de entrenador sin salir de su ciudad natal, Torrelavega. Ahora, con tres temporadas de experiencia en la ACB, sabe que es el momento de mirar hacia otros lugares. Bien en ACB o en LEB, categoría a la que define como "muy profesional".

Posiblemente el despido del Lobos ha sido el momento más duro de su carrera.

—Duro porque es la primera vez. Hasta ahora sólo había visto la cara buena de la moneda. Y ésta en la mala. Está claro que la cuerda siempre se rompe por el lado más débil y ese sigue siendo el del entrenador.

—Dos victorias en quince partidos fueron la clave del desenlace. ¿La plantilla no permitía más?

—El material no permitía más. El presupuesto del Lobos es muy limitado, pero esperaba que los jugadores rindieran más. El equipo tenía muchas carencias y no ha podido aguantar ni estar a la altura de los demás equipos. La Liga ACB se ha reforzado este año muchísimo, más de lo que se podía pensar y eso ha sido muy duro para nosotros. El año pasado ya era difícil para un equipo modesto como el Lobos, pero este año los modestos lo tienen mucho más complicado.

—¿Cuál cree que fue la razón de su destitución?

—Por un cúmulo de circunstancias. Es más barato echar a un entrenador que a diez jugadores, pero la culpa es de todos, no sólo del entrenador, sino también de la plantilla y los dirigentes. En una crisis, el técnico es el máximo responsable porque es el que toma las decisiones.

—Desde fuera da la sensación que trabajar en el Lobos no es fácil.

—El club mejoró mucho este año con respecto al anterior. Pero es un club extraño, no es el mejor para trabajar. No es comparable a otros de ACB, en los que los técnicos tienen plenos poderes.

—¿Hasta qué punto condicionan los resultados?



“
La cuerda siempre se rompe por el lado más débil y ese sigue siendo el del entrenador.
”

—Los resultados, qué duda cabe, condicionan mucho. A ningún entrenador con buenos resultados se le echa. A entrenadores modestos una buena racha de resultados le aumenta su cotización y les permite subir de categoría. No hay que olvidar que la figura del técnico es la que más depende de los resultados y estos condicionan su trabajo.

—Usted que conoce ambos mundos, ¿existe mucha diferencia al entrenar en la élite con relación a la cantera?

—Entre la élite y la base hay mucha diferencia. Entrenar en la base te divierte más, te da fuerzas ver cómo los chavales progresan, aprenden, les ves evolucionar y eso

te ayuda. No dependes para nada de los resultados de los partidos. En la élite te examinas cada fin de semana, no cuenta tanto la progresión, la mejora. Son los resultados los que te valoran. Estar en la élite es muy bonito, se te reconoce más. Digamos que son dos modos distintos de un mismo trabajo. En la base necesitas una concentración especial en el trabajo de fundamentos, técnicas, etc, te preocupas de la progresión de cada jugador. En la élite llevas un grupo de profesionales a los que no hay que enseñarles, sólo llevarlos y mejorar las carencias; sólo puedes pensar en el próximo partido.

—¿Cómo llevó eso de ser el técnico más joven de ACB?

—Lo de ser el técnico más joven de la ACB lo llevé bien. Conseguí el respeto de jugadores y árbitros y se me trató bastante bien. Nadie me miró mal y se me trató de forma muy profesional. Es más, recibí halagos de grandes entrenadores como Majkovic y Scariolo que comentaron que mi equipo jugaba bien, que era agresivo. Tres años antes le veía por la televisión y en esos momentos estaban diciendo que se lo ponía difícil. Para mí era un orgullo.

—Dígame la verdad: ¿Manda más un técnico que los jugadores?

—Muchas veces son los jugadores los que mandan. El técnico marca las pautas, la disciplina, cómo jugar, pero son los jugadores los que juegan. Si lo hacen bien, todos seremos buenos, pero si no, criticarán tu trabajo. Es importante tener unos cuantos veteranos en el grupo, para que sean ellos los que involucren al resto en la dinámica del trabajo y del grupo.

—¿Prefiere jugadores nacionales o extranjeros?

“
La figura del técnico es la que más depende de los resultados y estos condicionan su trabajo.
 ”

—Si me dan a elegir, prefiero a jugadores nacionales antes que a extranjeros. Otra cosa es la que te imponga el club, pero los nacionales se integran mejor en el grupo, en la ciudad, en el proyecto. Los extranjeros no suelen hacerlo, están de paso. No les preocupa la ciudad ni el club. Pero el que las fronteras se abran de forma definitiva es algo inevitable. Creo que los jugadores españoles deberían ir preparándose para esa situación y pensar en la competencia preparándose.

—Regresemos a lo que debería haber sido el comienzo de esta entrevista, pero que condicionó su salida del Lobos. ¿Por qué se hizo entrenador?

—Me hice entrenador muy pronto. En el colegio jugaba al baloncesto y un año me dio por entrenar a un grupo de niños y aquello me enganizó. Dejé incluso de jugar para entrenar a diferentes equipos de niños y niñas. Era una labor que

“
El técnico marca las pautas, la disciplina, cómo jugar, pero son los jugadores los que juegan. Si lo hacen bien, todos seremos buenos, pero si no, criticarán tu trabajo.
 ”

me apasionaba. Ver progresar a la gente y transmitir tus conocimientos es algo sensacional.

—Ahora está fuera de la actividad profesional. ¿Le costaría regresar a la base?

—No debería haber diferencias entre un técnico de base y otro de

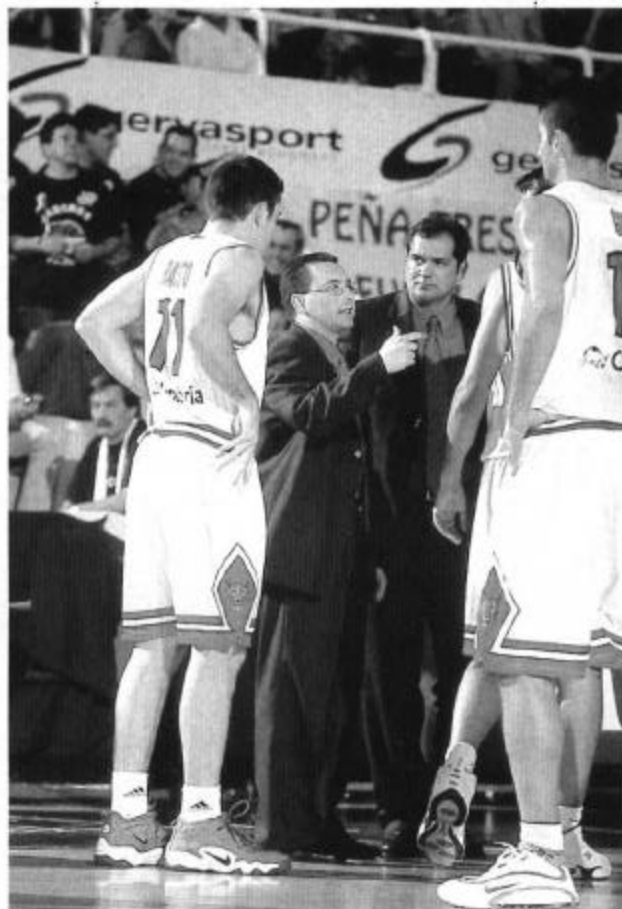
como entrenador ayudante. Llevaba un equipo y era ayudante de otro de categoría superior. En mí influyó decisivamente José Ignacio Alvaro, un técnico de base de Cantabria. Así fue como llegué al primer equipo del Lobos, en diferentes categorías como ayudante de Quino Salvo hasta que en febrero de 2000 le sustituí en el banquillo, hasta enero de este año que me han sustituido a mí.

—¿Tiene ya el gusanillo del regreso a un banquillo profesional?

—Ojalá pueda regresar pronto. Con el trabajo de estos años he demostrado que puedo entrenar en la ACB. El problema es que hay muy pocos puestos y muchos entrenadores. Tanto en ACB como en la LEB y LEB 2 hay muy buenos entrenadores. Si no es en lo que queda de temporada, espero que en la próxima pueda volver a un banquillo porque alguien confíe en mí.

—¿Qué conclusiones ha sacado de su paso por el Lobos?

—He visto la cara buena y la mala del baloncesto profesional. Lo



élite. Los de base pueden ser de élite sin problemas. Es más, yo recomendaría a los profesionales que trabajasen con la cantera, les sería muy útil. Yo he estado entrenando en la ACB y al tiempo llevando un equipo de minibasket. Te ayuda a descargar la tensión. Si vales para entrenar, da igual la categoría.

—Es al menos curioso comprobar que siempre ha desarrollado su carrera en su ciudad natal, Torrelavega.

—Siempre he entrenado en Torrelavega. Empecé con 17 años en el colegio y con 18 fui al SAB. Los primeros años siempre estuve

“
Ver progresar a la gente y transmitir tus conocimientos es algo sensacional.
 ”

bueno es que me he demostrado que puedo entrenar. Hacerlo en un vestuario de la ACB es muy difícil. Este año el vestuario del Lobos no transmitía y éstas han sido las consecuencias. Pero al final te quedas con lo bueno, que es que muchos jugadores de los que tuve en las



“
**Si vales para entrenar,
 da igual la categoría.**
 ”

otras temporadas, me han llamado para darme su apoyo.

—Por fortuna para los miembros de la AEEB, salir de la ACB al menos garantiza que no dejarán de cobrar lo pactado con los clubes.

—La AEEB hace una extraordinaria labor. Espero que pronto se amplíe a la LEB el acuerdo que existe con la ACB, porque esa categoría es igual de profesional. Si no fuera por la AEEB habría algunos clubes que no pagarían. Pero lo bueno de la AEEB no se limita al cobro de los contratos ni a que exista un salario mínimo en la categoría; los clinics, la información... son muchas las ventajas para los entrenadores. Creo sinceramente que la AEEB funciona incluso mejor

que la propia ACB. Nos sentimos muy respaldados.

—¿Cómo se hizo socio de la AEEB?

—Me hice socio hace muchos años. Pero en Cantabria desapareció la asociación de entrenadores. Me volví a enganchar cuando me inscribí en un clinic que dio en Galicia Chuck Daly. Recibía la revista, información permanente, actualizaciones, etc. Y hace dos años pase a formar parte del Comité Profesional.

—¿Qué opinión le merece la revista CLINIC?

—La revista Clinic tiene una calidad impresionante. Leo cada número con mucho interés porque la calidad de los artículos es muy grande. Se nota que la gente que escribe controla mucho los temas, y hay ejercicios que me son muy útiles para mis entrenamientos. Realmente ayudan

“
**Creo sinceramente que
 la AEEB funciona incluso
 mejor que la propia ACB.**
 ”

a los entrenadores, y eso que muchas veces son de gente que ni conoces, pero que compruebas que saben de muchas cosas más que tu mismo. Muchas veces he estado tentado de escribir algún artículo, pero me lo he pensado porque no sé si tendrá la calidad suficiente como para ser publicado. Voy a ver si por fin lo escribo y se puede publicar.

—¿Y los clinics de la AEEB?

—Los clinics son algo magnífico. En los dos últimos años no pude asistir por mi trabajo, pero siempre que lo he hecho he aprendido mucho. Intercambias puntos de vista con otros entrenadores, te informas de pequeños detalles... Los de la AEEB son de gran calidad.

—Para terminar, ¿cómo enjuicia la marcha de Pau Gasol a la NBA? ¿Hubiera preferido seguir disfrutando de él en la ACB?

—Yo disfruto viendo jugar a Gasol en la NBA. Al margen de yugoslavos que juegan muy bien, también hay un español que lo hace. Creo que ha sido bueno que se machara, porque igual la ACB se le había quedado pequeña. Alucino con él, porque parece que lleva allí veinte años. Pau es un escarparte del baloncesto ACB y pronto no será el único español que esté en la NBA.

Es Dani García, un técnico joven pero ambicioso y con las ideas muy claras. Savia fresca para el baloncesto español, al que muy pronto volveremos a ver por las canchas nacionales. □



1 TEST DEL BALÓN.

3 PIELES DIFERENTES.

10.000 BOTES.

UN ÚNICO GANADOR.

Báden LEXUM®

BX450 SECCIONADA

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



ZONA G

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

LEXUM®

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

ZONA A

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

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

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

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

Báden

Recuerda: la calidad es importante.

Balón oficial de la
Federación Española de Baloncesto.

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

Av. Montbau, 60 · 08094 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