

# CLINIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año XV • Núm. 57 • Abril 2002  
DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS

**Antonio  
Gómez Nieto,  
autenticidad y  
pasión**



**La evolución  
del modelo  
comparativo**

**La defensa  
individual**



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO



## *Barcelona Plaza Hotel*

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



**CENTRAL DE RESERVAS: 900/30 10 78**

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

## Una contribución fundamental

**E**n los últimos meses se ha iniciado una profunda reforma en el seno de la FIBA. El principal objetivo de esta reforma es transformar la FIBA-Europa en una zona autónoma, similar a las zonas que representan a los restantes continentes. Este proceso conducirá a una nueva estructura formada por la FIBA mundial con sede en Ginebra y cinco zonas ubicadas en el continente que representan.

Esta evolución ha sido necesaria por el enorme desarrollo del baloncesto europeo en los últimos años, logrando grandes avances a todos los niveles. Una contribución fundamental a este progreso se debe, sin duda, a los entrenadores y sus asociaciones, tanto a nivel nacional como internacional. En la esfera internacional, la Asociación Europea de Entrenadores ha trabajado durante muchos años en colaboración con la FIBA con enorme éxito.

Es redundante acentuar una vez más el papel determinante del entrenador en nuestro deporte, tanto en la base como en la élite. Pero es necesario señalar que el entrenador es un actor principal e indispensable en la estrategia de desarrollo del baloncesto europeo. Cualquier programa para el desarrollo del baloncesto en cualquier país necesita incluir, necesariamente, la organización de clinics para entrenadores. Su misión es transmitir información y experiencia, los ingredientes esenciales para progresar en nuestra moderna Sociedad de la Información, cuya principal característica es la circulación libre y rápida del conocimiento.

Esta nueva situación general del baloncesto europeo, proporciona también nuevas perspectivas y retos para la Asociación Europea de Entrenadores y las asociaciones de entrenadores nacionales afiliadas a ésta, como es el caso de la Asociación Española de Entrenadores. En este sentido, debo subrayar que en la actualidad el papel de la Asociación Europea es más crucial que nunca, pues es por su naturaleza el punto de unión de los expertos en baloncesto. Por tanto, sus actividades dentro de la estructura de FIBA-Europa deben recibir un nuevo impulso en el futuro cercano, de forma que pueda cumplir óptimamente su papel. Sus publicaciones deben llegar a un público más amplio y sus clinics abarcar un rango mayor de países, profesores y participantes, por el beneficio general del baloncesto europeo.



**GIORGOS VASSILAKOPOULOS**  
Presidente FIBA-EUROPA

El niño no es un pequeño hombre,  
y el Minibasket no es Basket  
MAURIZIO MONDONI Pág. 4

Entrenamiento psicológico  
para los tiros libres  
ENEKO LARUMBE Pág. 10

Defensas presionantes (y III)  
FELIPE COELLO Pág. 15

La evolución del  
modelo comparativo  
MARIO MADEJÓN Pág. 22

Actividades Aeeb Págs. 25 y 28

"Jugada-concepto" libre básico  
MARCO MARCOS Pág. 29

La defensa individual  
JOSÉ ALBERTO PESQUERA Pág. 33

Nuevas interpretaciones  
de la FIBA 2002  
JUAN CARLOS MITJANA Pág. 40

El tobillo que se lesiona  
DEL CORRAL y J. VAQUERO Pág. 44

Entrevista con Antonio Gómez Nieto  
PERE FERRERES Pág. 47

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

**Edita**  
A.E.E.B.

**Presidente**  
Anton M<sup>o</sup> Comas i Coma

**Director**  
Francisco Miret

**Coordinación técnica**  
Franco Pinotti

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

**Han colaborado en este número**  
Maurizio Mondoni; Eneko Larumbe; Felipe  
Coello; Mario Madejón; Marco Marcos;  
José Alberto Pesquera; Juan Carlos Mitjana;  
Alfonso del Corral; Javier Vaquera; Pere  
Ferrerres.

**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](http://www.aeeb.es)

**Distribución**  
Gratuita a todos los socios

**Producción gráfica**  
Esbós Gráfico, S.L.

**Impresión**  
Offset Color, S.L.

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

(c) 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 niño no es un pequeño hombre, y el Minibasket no es Basket

Por Maurizio Mondoni

Instructor FIBA de Minibasket

## EL INSTINTO DE LA COMPETICIÓN

En los niños la actividad deportiva está organizada según modelos heredados de los adultos; efectivamente se organizan minicampeonatos, se distribuyen medallas y títulos y se establecen clasificaciones.

¡Como entre los mayores!

Pero, el niño no es un adulto en miniatura. El tan alabado "instinto de competición" no es tan intangible como muchos imaginan. Este es un tema que desde hace años los psicopedagogos discuten sin unas soluciones satisfactorias.

Hay que considerar que las ganas de confrontación con los demás se manifiesta a temprana edad, alrededor de los 2-3 años. Mientras, el instinto de competición no parece un camino obligatorio desde los juegos de la infancia a los juegos deportivos de la niñez porque no está conectado de una forma visceral a la naturaleza humana.

Entonces, ¿qué debemos hacer?, ¿suprimir este instinto?. ¡Seguro que no !.

Es cierto que el hecho de confrontarse aporta algo más al placer de jugar y de estar juntos.

La organización de una competición bajo la autoridad y la dirección de un árbitro es un buen medio para integrar funciones cuales el "fair play", el respeto del rival y de las reglas de juego.

No sirve de nada prohibir la competición al niño bajo el pretexto que es demasiado frágil psicológicamente para enfrentarse con el estrés de la confrontación. Es importante, al contrario, limitar su importancia.

Según nuestro criterio, la práctica



del deporte a alto nivel debe tener unas limitaciones de edad (14-15 años mínimo). En el aspecto de la salud, la práctica demasiado intensiva de un deporte en la infancia está conectada en muchas ocasiones a disfunciones en el desarrollo.

Los resultados de una gran encuesta, realizada por la Sociedad Francesa de Pediatría, han demostrado que más del 90% de los 3500 pediatras entrevistados, atribuyen a la actividad matriz y deportiva múltiples beneficios, pero el 75% de estos mismos pediatras piensan que la alta competición no es buena antes de la pubertad, y existe el temor de que el niño supere sus límites fisiológicos, que no son iguales a los de los adultos.

En este contexto, el papel del instructor, del Entrenador, de los Maestros, de los Dirigentes y de los Padres no se debe infravalorar, más bien al contrario.

El niño, en general, todavía no posee reales capacidades para establecer con ellos una cierta distancia: está completamente bajo su influencia, que a veces puede ser nefasta y crear daños muy grandes.

Por lo que respecta a los "talentos", se corre el riesgo de olvidarnos de una fase muy importante del desarrollo: "en muchas ocasiones, el niño, aunque sea muy bueno, tiene la necesidad de no hacer nada".

Y en lugar de aceptar esta situación, se le explota, se le exprime y después cuando no gana más, se le abandona y se coge a otro, y así el ciclo continúa.

Varios estudiosos han demostrado que, en muchas ocasiones, el jugar y el "no hacer nada" son fases importantes para la construcción del carácter y de la personalidad del niño.

- Hay que desconfiar de quien abandona en demasiadas circunstancias el aspecto lúdico por opciones inmediatas de rendimiento.

### **FISIOLÓGICAMENTE, ¿CÓMO ES EL NIÑO?**

En relación con el adulto, el niño tiene escasas capacidades para almacenar carburantes a nivel del hígado y de los músculos.

El niño es rápido, explosivo pero no resistente, y es peligroso iniciarle demasiado pronto a este tipo de esfuerzos. Es absurdo que los niños sean sometidos a largas sesiones de entrenamiento porque no poseen grandes capacidades de adaptación en el plan metabólico, y son muy dañinas las consecuencias relacionadas con repeticiones de fases de hipoglicemia (la glicemia es el contenido en glucosio de la sangre).

Algunas disciplinas deportivas deben plantearse determinadas preguntas.

Por debajo de los 14-15 años hay que evitar el que los entrenadores llaman "entrenamiento láctido", que consiste en repetir una serie de esfuerzos breves e intensos, con el propósito de mejorar la capacidad del organismo para soportar un exceso de acidez en sus tejidos y en la sangre.

Este tipo de entrenamiento es ineficaz en el niño y no es acorde con su potencial físico. Hay que saber que un niño está limitado de forma natural para este tipo de esfuerzos debido a una limitación en un enzima clave de la glicólisis, la fosfo-fructo-Kinasi (PFK); en la práctica es incapaz de producir mucho ácido láctico.

Por ausencia de determinados péptidos (carnosina y anserina), elementos esenciales en el equilibrio corporal, el niño se encuentra desarmado frente a estos incrementos de acidez que pueden provocar daño a sus células.

El porcentaje de todos estos elementos aumenta después de la pubertad y, por ello, no se deben

someter a los niños a entrenamientos láctidos.

Es sabido que los niños no pueden trabajar con intensidad la resistencia, pero pueden jugar mucho y seguido si lo que hacen les interesa y suscita su curiosidad.

### **EL AUMENTO DE LA MUSCULATURA**

Otro elemento fundamental que diferencia el niño del adulto es su sistema hormonal.

Las hormonas andrógenas (testosterona y similares) son muy bajas en los niños hasta la pubertad. No sirve forzar la naturaleza y lanzarse en programas de entrenamientos con cargas y con pliometría: trabajando de esta forma se corre el riesgo de incidentes y de pérdida de confianza.

La hormona del crecimiento está durante todo el periodo de la infancia, pero no posee el mismo efecto anabolizante que en el adulto. ¡la hormona del crecimiento sirve sobre todo para el crecimiento!

Varios estudios científicos han demostrado que la hormona del crecimiento (como también otras hormonas segregadas por el eje hipotálamo-hipofisario) se encuentra a gusto en una actividad física y deportiva. La actividad deportiva estimula el crecimiento hasta un determinado nivel.

"El niño crece por la noche": efectivamente es en los momentos de descanso que esta hormona se segrega. Por ello, un niño que practica una actividad deportiva debe dormir bastante (8-10 horas) cada día.

La actividad física y deportiva demasiado fuerte y que supera un determinado nivel provoca un stress, frena la hipófisis y, como consecuencia, el aumento de la estatura.

### **LA FACILIDAD DE APRENDIZAJE**

El niño posee una facultad de aprendizaje motriz muy superior a la del adulto; está en una edad magnífica para su capacidad receptiva.

En el aspecto de la memoria

cinestésica se calcula que el periodo más favorable para el aprendizaje ronda entre los 10-12 años; ésta es la edad en la que todo se pone en movimiento y en la que el niño adquiere su "motricidad deportiva".

Un niño que practica correctamente el deporte en este lapso de tiempo siempre estará listo para seguir practicando un deporte específico.

Las disciplinas deportivas acíclicas, simétricas, de situaciones, de tipo aeróbico/anaeróbico alternado, que necesitan unos gestos muy técnicos, como por ejemplo en el Minibasket, deben ser enseñadas en este periodo.

Mientras, las disciplinas deportivas cuya característica esencial es el desarrollo de la capacidad motriz, pueden esperar la pubertad.

### **LA SOLIDEZ DE LA ESTRUCTURA ÓSEA**

El crecimiento óseo es algo muy específico del niño y se desarrolla a través de los cartílagos situados en las extremidades óseas.

El deporte genera determinadas presiones que son estimulantes hasta un cierto límite y se convierten en traumatismos cuando se supera este límite.

Los huesos del adulto son "duros", mientras los del niño pueden deformarse bajo el efecto de fuertes contracciones o por entrenamientos demasiado fuertes.

El niño deportista debe beneficiarse de un asiduo seguimiento ortopédico y debe elegir por su cuenta la disciplina deportiva a practicar después de haber probado y jugado distintas modalidades deportivas (el llamado horizonte deportivo).

En ocasiones, la práctica de un deporte provoca de forma precoz vicios estructurales en el aparato articular. Por ello, es muy importante al comienzo realizar una actividad multilateral y desarrollar sucesivamente las capacidades y las habilidades motrices.

## LAS PROPORCIONES DEL CUERPO

El análisis de las curvas de crecimiento y de la morfología, en relación a las distintas edades, demuestra que todos los elementos del esqueleto no crecen de forma uniforme.

En la pubertad el tronco crece más rápidamente que los miembros inferiores; las caderas se ensanchan más en las chicas, así como es mayor la masa grasa de los chicos respecto a la de las chicas.

Por todo ello, creemos que una especialización demasiado precoz es muy poco recomendable.

## EL DESARROLLO DE LA MOTIVACIÓN EN EL NIÑO

El impulso que lleva a moverse, que en parte es innato y en parte se forma en el proceso de socialización a lo largo de la infancia, es un indicador esencial del interés hacia el juego, hacia el movimiento y hacia el deporte.

Los niños tienen una decidida tendencia a moverse. Hay niños con buena predisposición para aprender nuevos movimientos y que en cada estímulo motriz encuentran un interesante problema para resolver. Estos niños están muy motivados hacia el movimiento y en el campo de la motricidad tienen una predisposición para aprender superior a la media.

Por el contrario, hay niños que no tienen mucho interés en mejorar su capacidad motriz y esto puede ser debido al hecho de que el ambiente que le rodea le da escaso valor al

movimiento, o que el espacio para moverse es mínimo y en consecuencia las posibilidades de movimiento son mínimas. El niño queda afectado por estas actitudes negativas y las asimila.

Esta escasa importancia que se atribuye a la capacidad motriz lleva a una escasa predisposición hacia el



esfuerzo físico, a una menor adaptación del aparato motriz y de apoyo de las funciones orgánicas, y también a actitudes paramórficas precoces.

Una vez asimiladas por el físico, las causas, que muchas veces tienen origen psíquico, no son ya conscientes del problema, lo que origina resultados negativos o fracasos que llevan al niño a perder interés por la actividad física.

El interés hacia el deporte es producto de las experiencias motrices que presuponen determinados modelos de comportamiento que se pueden adquirir únicamente mediante un proceso de entrenamiento.

El interés hacia una determinada disciplina deportiva es provocado principalmente por causas motivantes como son los padres, los maestros, los compañeros, la opinión pública.

En ocasiones, el hecho de que los objetivos estén claramente definidos y encauzados provoca motivos de rechazo por parte de los niños por las dificultades en alcanzar estos mismos objetivos, lo que lleva a la inseguridad y a la falta de éxito.

La idoneidad hacia un deporte se perfecciona en los partidos, y las victorias y las derrotas, y los éxitos y los fracasos determinan la continuidad en el rendimiento.

## LA PSICOLOGÍA DEL NIÑO-CAMPEÓN

El querer que los niños jueguen competiciones demasiado estresantes conlleva unos desequilibrios psíquicos y físicos que a la

larga aportan sólo aspectos negativos.

El niño debe competir con los demás, debe intentar mejorarse, no debe nunca darse por satisfecho. No debemos reducir todo a tiempo de juego o a puntos realizados; se corre el riesgo de confundir su calidad o su talento con los resultados alcanzados.

Demasiadas veces para los niños ganar un partido equivale a tener éxito en la vida, y demasiadas veces los padres son culpables en este contexto.

Los niños-campeones en demasiadas ocasiones son espoleados por sus padres a "ganar como sea", buscando de esta manera una solución



# CLINIC INTERNACIONAL



## Ibiza.Eivissa

Illes Balears

Ibiza, 4 al 7 de Julio de 2002

### CONFERENCIANTES y TEMARIO



**ZELJKO OBRADOVIC**  
Entrenador Panathinaikos

Preparación táctica previa  
a un partido



**SERGIO SCARIOLO**  
Entrenador Real Madrid

Ataque: juego con  
un hombre alto

**RICK CARLISLE**

Entrenador Detroit Pistons.  
"Coach of the year" en la NBA



Juego en transición

Ataque pick and roll

Defensa de los Pistons:  
normas y reglas

**DUSKO IVANOVIC**

Entrenador Tau



Técnica de entrenamiento:  
Ejercicios

Rotaciones defensivas

**EDUARD TORRES**

Entrenador Caprabo Lleida



Defensa de los bloqueos  
indirectos

Juego por conceptos:  
creación de espacios

### PROGRAMA

4 Julio	12'00 - 17,15 h	Entrega documentación
	17'00 h	Inauguración
	17'15 h	Rick Carlisle
	19'00 h	Eduard Torres
5 Julio	10'00 h	Eduard Torres
	12'00	Dusko Ivanovic
6 Julio	10'00	Dusko Ivanovic
	12'00	Rick Carlisle
7 Julio	9'30 h	Sergio Scariolo
	11'00	Zeljko Obradovic
	12,30	Rick Carlisle

Director Técnico Moncho Monsalve

#### Información e inscripciones:

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA  
DE ENTRENADORES  
DE BALONCESTO

C/ Jorge Juan, 82, 5º 1ª  
28009 Madrid

Tels. 91 575 35 65 • 91 575 21 81

Fax 91 577 50 73

E-mail: aeeb@aeeb.es

**Organiza:**

**Patrocinan:**

**Colaboran:**

a sus problemas sociales en su carrera hacia la élite.

El niño-campeón suele ser, muchas veces, un individuo inseguro; para ganar aumenta el número de entrenamientos para satisfacer a sus padres y al Instructor. Para este tipo de niño ganar es la cosa más importante de la vida y cuando pierde surgen dramas terribles (castigos, ansiedad, estrés, amenazas).

El Instructor se aprovecha del niño para destacar su habilidad para entrenar; no lo considera como una persona, sino como un objeto para plasmar, para mejorar, para auparle enseguida a la victoria.

Es fácil anticipar los tiempos de desarrollo de las capacidades motrices; es también fácil aumentar la carga de entrenamiento. De esta manera se consiguen enseguida notables prestaciones y victorias. Pero, ¿después qué?

Si no se gana puede entrar la desconfianza, la ansiedad y el abandono precoz de la actividad deportiva.

¡Antes de practicar un deporte hay que jugarlo!

Y es cuando asume una gran importancia el trabajo de concentración sinérgico entre Padres, Maestros, Instructores y Entrenadores desarrollando una correcta cultura

deportiva. No es fácil pero está en juego la salud y el futuro del niño.

### EL ENTRENAMIENTO DEL NIÑO

El entrenamiento es un proceso en el que un ejercicio repetido a lo largo de semanas y meses provoca modificaciones morfológicas y funcionales en los tejidos y en los sistemas del organismo.

Las estructuras más complicadas son los músculos esqueléticos estriados, el miocardio, los vasos sanguíneos, el tejido adiposo, los huesos, los tendones, el sistema nervioso y las glándulas endócrinas.

"Ponerse en forma física" significa llevar a cabo un programa de ejercicios con el propósito de aumentar, de forma general, el nivel metabólico del individuo.

"Entrenar" significa llevar a término un programa de ejercicios con el fin de mejorar una capacidad específica o una parte específica del individuo.

"Actitud al entrenamiento" significa la respuesta de un individuo a la puesta a punto general a través del entrenamiento.

En el adulto, las modificaciones funcionales que se consiguen después de un programa de entrenamiento pueden ser atribuidas de forma concreta al mismo entrenamiento.

No ocurre lo mismo con los niños.

Las modificaciones provocadas por el crecimiento, el desarrollo y la madurez pueden enmascarar las derivadas por el entrenamiento.

Varias modificaciones fisiológicas que se atribuyen al entrenamiento se alcanzan igualmente en el proceso natural de crecimiento y maduración.

La disminución de la frecuencia cardíaca, el aumento del volumen de eyección sistólica, del tipo maximal de lactato sanguíneo, de la fuerza

muscular, de la economía en la carrera, son válidos ejemplos.

Los niños pueden jugar 1-2 horas al día sin cansarse si lo que hacen les divierte; obligarles a realizar deporte es dañino; obligarles a entrenar sin ganas es nefasto. Aumentar el número de entrenamientos para conseguir enseguida resultados es dañino en todos los sentidos.

Realizar una clase de Minibasket donde no se entrenen determinadas capacidades motrices no sirve para nada; exagerar desde el punto de vista técnico/táctico no es correcto.

La capacidad de entrenamiento aeróbico en los niños de menos de 10 años es muy baja aun siendo su prestación atlética notable.

La capacidad de entrenamiento anaeróbico es irrisoria (son capaces de grandes prestaciones pero sin regularidad) y manifiestan una discontinuidad en el rendimiento.

### ¡EL MINIBAKET NO ES BASKET!

El Minibasket es un juego/deporte colectivo, con el balón, simétrico, acíclico, de situaciones, de tipo aeróbico/anaeróbico alternado, con reglas precisas, canastas más bajas, balón más pequeño, tiempos de juego limitados.

El Instructor tiene que ser antes un Educador y luego un Técnico.

¿Y los sistemas?

Nada de sistemas, sino ideas de juego en ataque y defensa.

El Instructor tiene que estar muy preparado para enseñar los fundamentos bajo la forma de juegos porque sólo así los niños aprenderán divirtiéndose.

Dejemos pues el juego a los niños y el deporte a los adultos. Cada uno debe llevar a cabo lo que le divierte: lo importante es intentar satisfacer las necesidades y las motivaciones de cada uno y no sólo ganar de cualquier manera.

El Minibasket debe ser un juego y tiene que ser de los niños. ¡A basket jugarán más adelante! □

### CARTA DE LOS DERECHOS DEL NIÑO EN EL JUEGO Y EN EL DEPORTE

1. Derecho a divertirse y a jugar
2. Derecho de practicar la actividad deportiva
3. Derecho de disponer de un ambiente sano
4. Derecho de ser entrenado por instructores competentes
5. Derecho de participar a entrenamientos adecuados a sus ritmos
6. Derecho de medirse con niños que tengan las mismas posibilidades de éxito
7. Derecho de participar a competiciones adecuadas a su edad
8. Derecho de practicar la actividad deportiva con absoluta seguridad
9. Derecho de disponer de los tiempos justos de descanso
10. Derecho de no ser campeón

ACB.COM



# ACB 2001-2002

*Una temporada de cine*

PATROCINADORES OFICIALES ACB



PATROCINADOR OFICIAL  
COPA DEL REY



PATROCINADOR OFICIAL  
ALLSTAR



PATROCINADORES TÉCNICOS ACB



Bolón Oficial  
ACB



Bebida  
Deportiva  
Oficial ACB



Líneas Aéreas  
Oficiales ACB

# Entrenamiento psicológico para los tiros libres

Por Eneko Larumbe Zabala  
*Psicólogo del Deporte*

## PROCEDIMIENTO

**E**ste trabajo muestra como es posible entrenar a un jugador en el control de algunas variables psicológicas con el fin de mejorar su porcentaje de acierto en los tiros libres.

La intervención se realizó con un jugador de 22 años, de la Liga Española de Baloncesto (LEB), para mejorar su eficacia en el lanzamiento de los tiros libres.

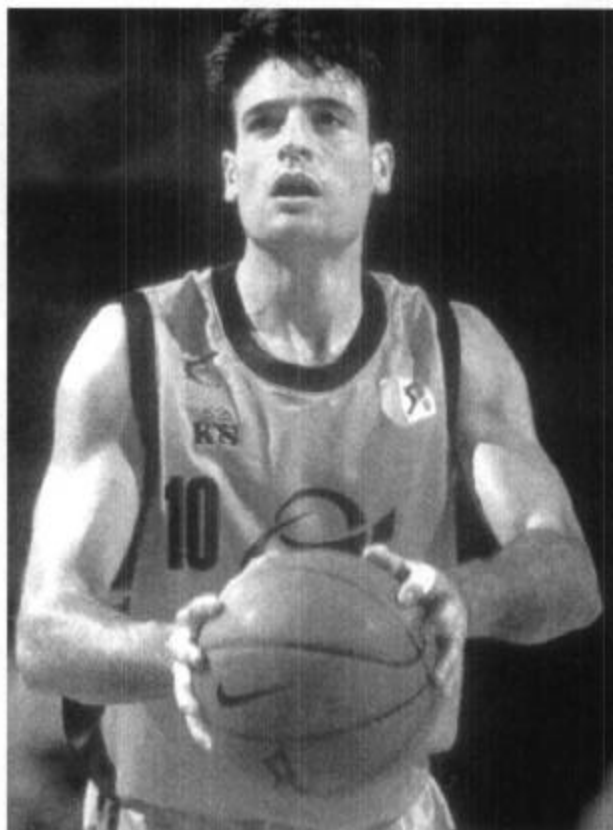
Un jugador nacional, de juego interior y 203 cm de altura. No juega de titular y está reservado especialmente para el juego defensivo, con estadísticas en tiros libres en torno al 50 por ciento de acierto, tanto en competición como en los entrenamientos.

Se dispuso de la cancha del equipo en los periodos de descanso o de entrenamiento voluntario, con los mismo balones y canastas que se emplean en la competición.

Se diseñaron plantillas de observación para registrar los datos de las competiciones y los entrenamientos, que tenían en cuenta estas variables:

### EN COMPETICIÓN

Lanzamientos en juego  
Faltas recibidas  
Periodo  
Tiempo restante  
Marcador  
Rutina de lanzamiento  
Número de botes  
Control de la visión  
Control de la respiración  
Control de la posición corporal  
Resultado



### EN ENTRENAMIENTO

Control de la posición/postura  
Control de la mecánica  
Control de la atención  
Control del nivel de activación  
Control del pensamiento  
Autoconfianza con respecto al tiro libre

Durante el entrenamiento específico sobre el nivel de activación, se empleó un aparato de biofeedback portátil, que proporciona una señal acústica en función de las variaciones en la conductancia de la piel, aunque no es estrictamente necesario su uso.

Quedó claro de antemano que la mecánica de lanzamiento no sería modificada y sólo se iba a intervenir sobre los aspectos psicológicos del lanzamiento.

Por tratarse de un trabajo voluntario del jugador, el psicólogo aconsejó obtener permiso del entrenador para la intervención y un espacio de trabajo en la cancha.

Cada sesión de trabajo duraba una hora. Siempre en periodos de descanso del equipo o durante los entrenamientos voluntarios. El rendimiento era evaluado en tres momentos:

- a) al inicio de la sesión, tras el calentamiento;
- b) durante la sesión; y
- c) al finalizar la sesión.

En la entrevista inicial,

el psicólogo se informó acerca del historial del deportista, su experiencia sobre psicología del deporte, su eficacia actual y potencial de rendimiento, estilo de trabajo, medios disponibles, habilidades psicológicas presentes y expectativas de mejora.

La siguiente sesión se dedicó a la observación, para saber cómo se estructuran los entrenamientos, cuál es el clima de trabajo, objetivos del entrenamiento, cómo observan los jugadores su propio rendimiento, así como algunas reacciones personales significativas. También se observaron los tiros libres, con ayuda de las plantillas.

## EVALUACIÓN INICIAL

La primera evaluación en competición se resumió de esta manera:

1) El jugador está orientado casi totalmente a la defensa, con poca participación en el ataque. Como no lanza, no se puede observar la conducta.

2) Realiza lanzamientos de gancho o machacando el aro, evitando así el contacto físico y la posibilidad de recibir faltas y realizar tiros libres.

3) Según las estadísticas del equipo, su porcentaje de tiros libres ha descendido antes de la intervención.

4) Existe un descenso del número de faltas recibidas y de intentos de tiros libres, en relación con lo anterior.

De la primera evaluación en entrenamiento individual, destacó lo siguiente:

1) El jugador procura reproducir siempre el mismo lanzamiento.

2) Antes de la ejecución, retrasa el pie izquierdo ligeramente para lanzar con la mano derecha. Esta es la última mecánica que le enseñaron.

3) Bota el balón un número de veces variable, entre una y seis.

4) Mira continuamente al aro, mientras se prepara y efectúa el lanzamiento. Sin embargo, no controla la atención en casi ningún momento.

5) Suele intentar ir soltando el aire mientras se prepara y ejecuta, pero no utiliza ninguna técnica para regular el nivel de activación.

6) Suele intentar reproducir mentalmente la trayectoria del balón mientras se prepara y ejecuta, según explica. A veces suele tener pensamientos interferentes que le impiden realizarlo.

## INTERVENCIÓN

El objetivo de la intervención fue entrenar algunas destrezas psicológicas relacionadas con la atención, el nivel de activación y el control de los pensamientos, para desarrollar una rutina de lanzamiento.

Esta rutina es personal, en función de la evaluación, y respeta siempre la mecánica de tiro del jugador.

Se persigue mejorar la autoconfianza en la ejecución y sistematizarla. Tras esta fase, la ejecución se debe entrenar en situaciones cada vez más similares a la competición.

Se llevaron a cabo ocho sesiones de entrena-

miento en variables psicológicas, de unos 40 minutos de duración aproximadamente. Para cada sesión se establecen objetivos generales y un programa específico, en función de las variables que se trabajan. Por ejemplo, la cuarta sesión se incluye en el *cuadro 1*.

Durante los periodos entre sesiones, el jugador debía realizar algunas tareas, como anotar los datos de sus series de tiro en los entrenamientos habituales.

El modelo de rutina desarrollado fue aproximadamente el que se describe en el *cuadro 2*, adaptándolo paulatinamente al estilo y las preferencias del jugador, así como a las dificultades del caso.

**Cuadro 2**

1. Ir a la línea de tiros libres	(atención externa)
2. Recibir el balón	(atención externa, más reducida)
3. Colocarse centrado respecto al aro	(atención externa e interna)
4. Utilizar técnica de respiración	(regular el nivel de activación)
5. Colocar el balón en las manos y buscar la postura correcta para el lanzamiento	(atención interna, estrecha)
6. Mirar al aro y fijar objetivo	(atención externa muy brevemente)
7. Iniciar el lanzamiento	(atención externa e interna)
8. Finalizar el movimiento	(atención interna)

**Cuadro 1**

SESIÓN	DURACIÓN	OBJETIVO GENERAL	PROGRAMA	TAREA ENTRE SESIONES
4	35 minutos	Consolidación de estrategias atencionales aprendidas y control del nivel de activación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento, estiramientos y tiro</li> <li>• Registro de 10 tiros libres</li> <li>• Repaso de trabajo anterior y práctica supervisada</li> <li>• Nuevas estrategias para el control del nivel de activación.</li> <li>• Registro de 10 tiros libres</li> <li>• Practica en biofeedback</li> <li>• Registro de 10 tiros libres</li> </ul>	Auto-registro de las series de tiros libre en entrenamiento regular

## RESULTADOS

Al final del programa, el jugador consiguió habituarse al empleo de la rutina de lanzamiento, aplicando sin dificultad todas las estrategias de tipo psicológico incluidas en ella, controlando su nivel de activación, atención y pensamientos durante el lanzamiento.

Como se observa en la primera gráfica, la evaluación a lo largo de las sesiones refleja el aumento en el porcentaje de acierto (gráfico 1).

El jugador decía tener mayor confianza en el lanzamiento, puesto que realizaba las mejores series de lanza-

miento de su carrera deportiva. Además, la mejoría era consistente, dado que los auto-registros en los

periodos entre sesiones ofrecían porcentajes similares.

Sin embargo, como se observa en la segunda gráfica, no

parece que mejore el acierto en competición (gráfico 2).

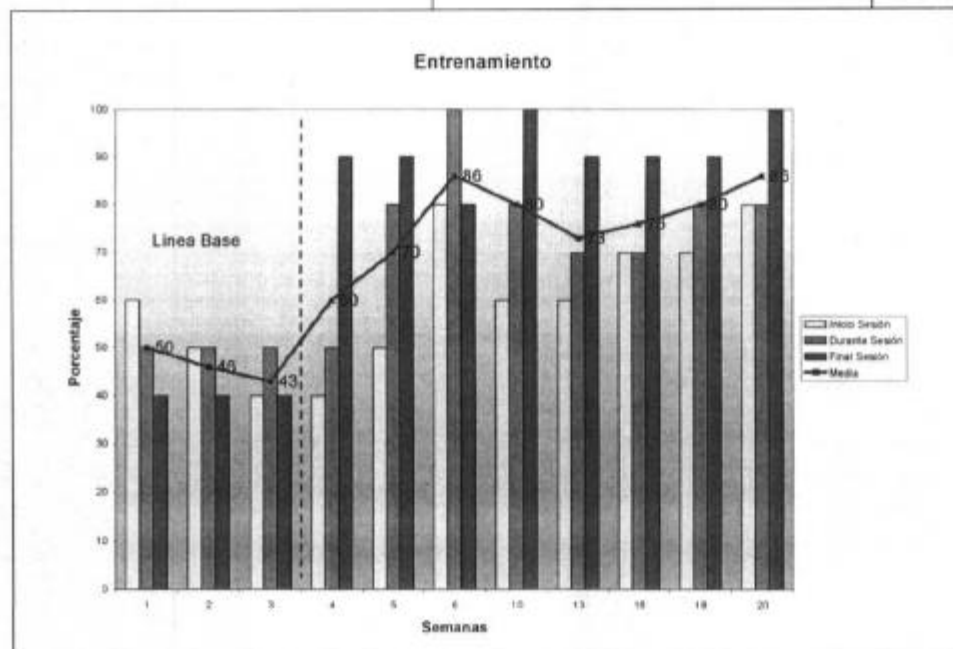
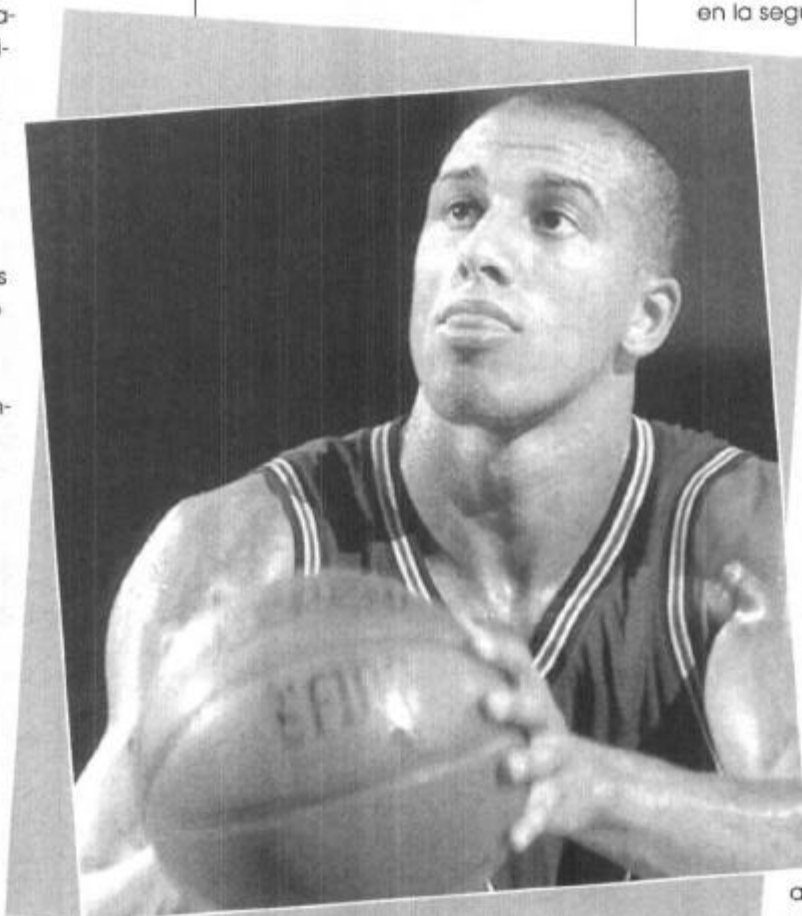
Estos resultados sugieren que el entrenamiento psicológico fue eficaz en la mejora de los tiros libres en el entrenamiento. La adquisición de la rutina de lanzamiento se consolidó, y se consiguieron altos porcentajes de acierto.

Podríamos resumir la intervención en cuatro fases: 1) evaluación, 2) entrenamiento de recursos, 3) entrenamiento específico de la rutina, y 4) generalización.

Este trabajo alcanzó hasta la fase número 3, en la que intervienen jugador y psicólogo del deporte.

Sin embargo, para mejorar en la competición, es necesario completar la fase número 4, es decir, aplicar la rutina de lanzamiento en los entrenamientos colectivos y competiciones, estableciendo objetivos y diseñando ejercicios específicos.

En esta última fase es indispensable el entrenador. Éste debe conocer y potenciar el empleo de la rutina de lanzamiento, en el entrenamiento colectivo diario, en los ensayos de jugadas en los que se produzcan jugadas de falta, o mejor todavía, en los partidos de entrena-



▲ **Gráfico 1:** Porcentaje de acierto durante las fases de evaluación (línea base) e intervención.

# 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 clinic de verano de la Asociación Española de Entrenadores celebrado en Pontevedra en 1993).*

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

*(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.

► miento y, más allá, en competición real. En este punto se observa rápidamente la clara interrelación entre dos planos de trabajo, el del entrenador y el del psicólogo.

En este caso particular, el entrenador permitió al jugador el trabajo psicológico, pero no se implicó en él, lo que impidió que se pusiera en práctica al 100% lo aprendido. Es cierto que el jugador puede aplicar la rutina por su cuenta, durante los entrenamientos y competiciones, y éste es un modo de generalizar la rutina a situaciones reales de competición. Sin embargo, no está exento de riesgos, puesto que el jugador puede olvidarse de algunas partes, modificarla o dejar de emplearla totalmente. Por ello, es más conveniente que el trabajo se finalice com-

pletamente hasta la generalización y consolidación de sus resultados en la competición real.

Nuestro jugador evitaba el uso de recursos técnicos que le condujeran a recibir faltas, probablemente debido a su baja autoconfianza respecto al tiro libre. Ello determina un estilo de juego y un lugar táctico dentro del juego colectivo diseñado por el entrenador (recordemos que se emplea especialmente en defensa, no en ataque).

Sin embargo, para mejorar el tiro libre habría sido necesario modificar previamente la disposición del jugador con respecto al juego de ataque, para poder producir más cantidad de ensayos de tiros libres. Conlleva ciertos costes, y se habría modificado su estilo de juego y por tanto su lugar táctico.

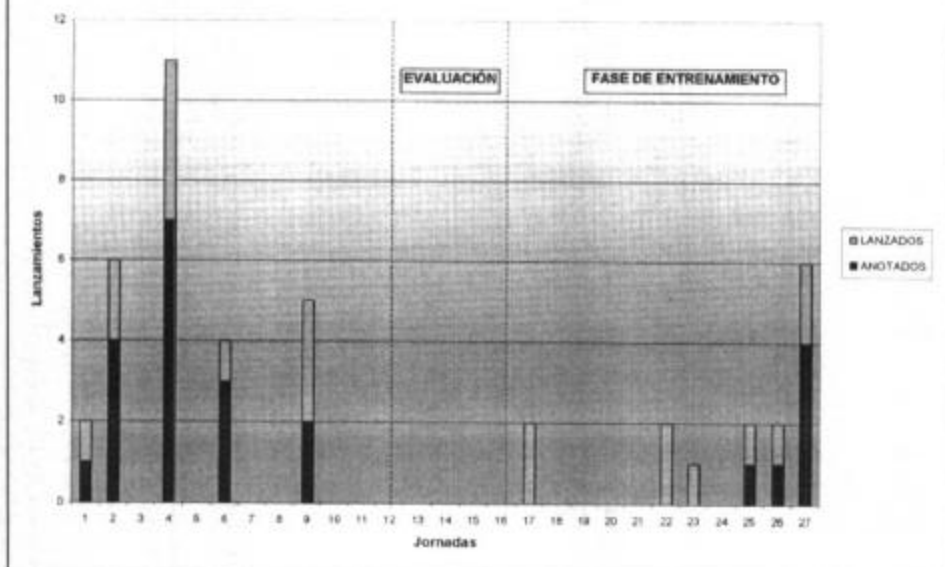
Del mismo modo, cuando el jugador mejora en los tiros libres,

es mucho más probable que utilice recursos de ataque, puesto que tiene más probabilidad de éxito final, lo que amplía el repertorio táctico en beneficio del equipo.

Por tanto, el entrenador es quien determina y ejecuta los cambios, valorando los costes de los mismos y las ventajas de la adquisición de los nuevos recursos. Sin duda, la solución óptima es que el entrenamiento psicológico se contemple en los planes globales del equipo, desde un punto de vista multidisciplinar, lo que permite una planificación coordinada de todos los aspectos. □



Tiros libres en competición (liga regular)



▲ Gráfico 2: Cantidad de tiros libres efectuados y acertados durante la competición de liga regular.

# Defensas presionantes (y III)

**A**l hablar de las zonas presionantes nos sirven casi todos los argumentos dados como preámbulo de la defensa individual presionante: tener la certeza de que tengo un equipo con actitud y deseo para hacer una defensa con éxito de este tipo es sinónimo de conseguir triunfos. Nuevamente la agresividad y el deseo son parte común anterior a ninguna explicación táctica de cualquier zona presionante en todo, 3/4 ó 1/2 campo.

A mí me gustaría explicar como he trabajado estas zonas en las últimas temporadas, la "2-2-1" en todo ó 3/4 de campo y la



Por Felipe Coello

Entrenador ACB

"1-2-1-1" ó "3-1-1" en toda la pista, son las que mejor conozco y voy a tratar de explicar sus detalles más interesantes.

Seguramente este tipo de zona se han puesto más de moda después del cambio de normativa con respecto al tiempo de posesión y el tiempo de paso para llegar a cruzar el medio campo, *diagramas 41 y 42*.

Esta claro que cuanto más tiempo se le dedique en el trabajo diario, los resultados mejorarán considerablemente. La presión por zonas obliga al rival a enfrentarse a situaciones poco corrientes defensivas si no se trabaja

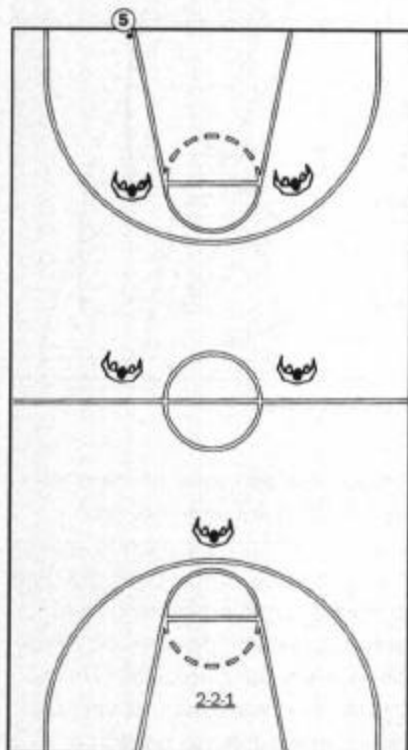


DIAGRAMA 41

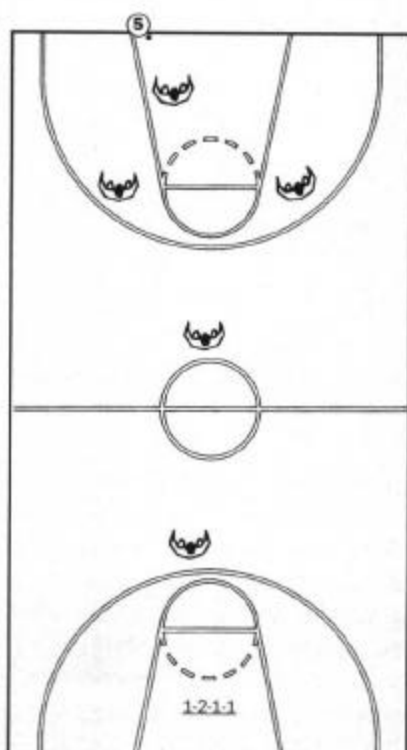


DIAGRAMA 42

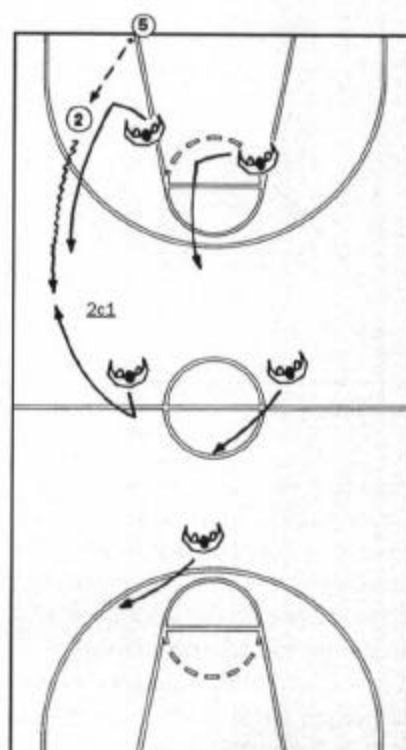


DIAGRAMA 43

de manera similar. Como eje fundamental, en ambas situaciones el que el balón progrese por el centro con el dribling o con el pase nos puede hacer replantearnos la situación y pasar a defender una zona normal en nuestro perímetro o una defensa individual en medio campo.

La defensa "2-2-1" tiene varias alternativas interesantes; se puede plantear desde la zona de tiros libres del rival para buscar solamente los traps en las esquinas del centro del campo (en campo ofensivo o en campo defensivo) o en las áreas correspondientes a la primera recepción en nuestro

Depende de los jugadores que tengamos y los riesgos que queramos asumir, *diagramas 43 y 44*.

En esta zona la colocación de los jugadores es importante. He visto y jugado contra esta zona hecha con las colocaciones más diversas que podamos pensar en las diferentes posiciones. Personalmente busco un equilibrio entre las primeras líneas y la última; en la primera línea suelo colocar a uno de los dos hombres grandes junto a uno de los pequeños del equipo, el más grande suele defender en el lado izquierdo (el base del equipo contrario, botará a su derecha normalmente) y el

opciones de éxito. Está claro que en esa segunda línea se encontrará junto al alero alto el otro hombre pequeño, normalmente el base que se encargará de la comunicación con el resto, y dirigir y apretar la situación dependiendo de cómo la vea. La última línea es para el mejor defensor de los dos grandes, tiene que estar pendiente de ayudar a sus compañeros, recuperar los balones largos, intimidar las posibles penetraciones si se ha roto la presión con facilidad y muchas más cosas que iremos viendo, *diagrama 45*.

Si la situación del 2c1 la forzamos nada más sacar el rival de

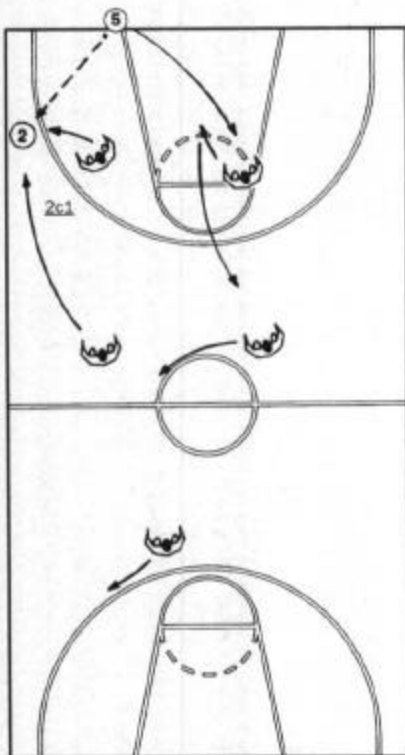


DIAGRAMA 44

campo defensivo del balón en la prolongación del tiro libre. También podemos plantear las situaciones de trap mucho antes, en la recepción del balón tras el saque de fondo o nada más iniciarse el progreso hacia nuestra canasta y saltar al 2c1 por sorpresa e impidiendo a la vez que el balón pueda volver al centro.

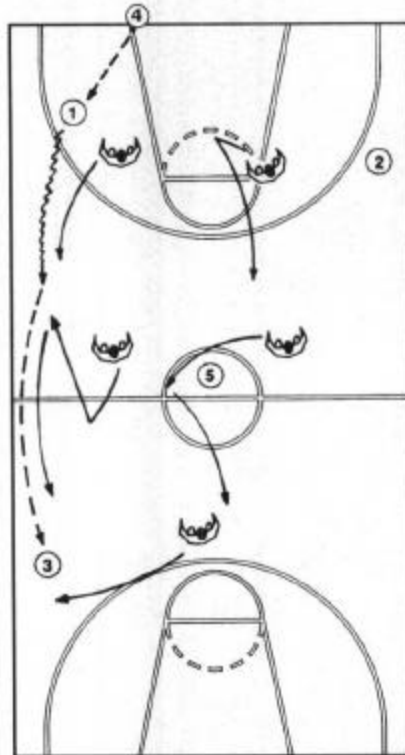


DIAGRAMA 45

pequeño en el lado derecho. ¿Porqué? Pues al colocar un grande en esa posición junto con el alero alto que también estará en su lado en la segunda línea al realizar la primera opción de trap, antes de pasar o una vez pasado el centro del campo, se jugará una situación de 2c1 contra un hombre pequeño con muchas

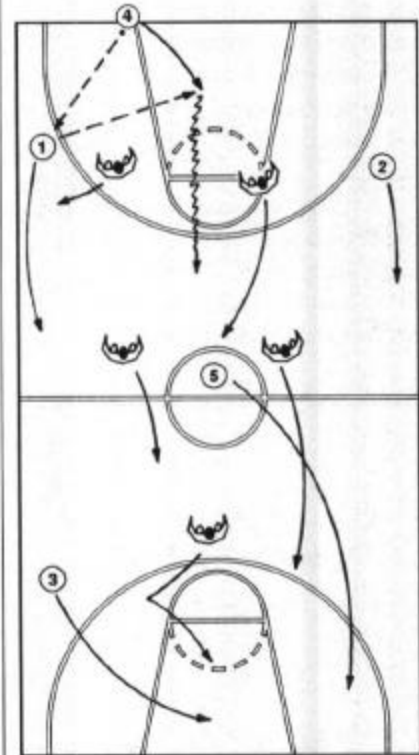
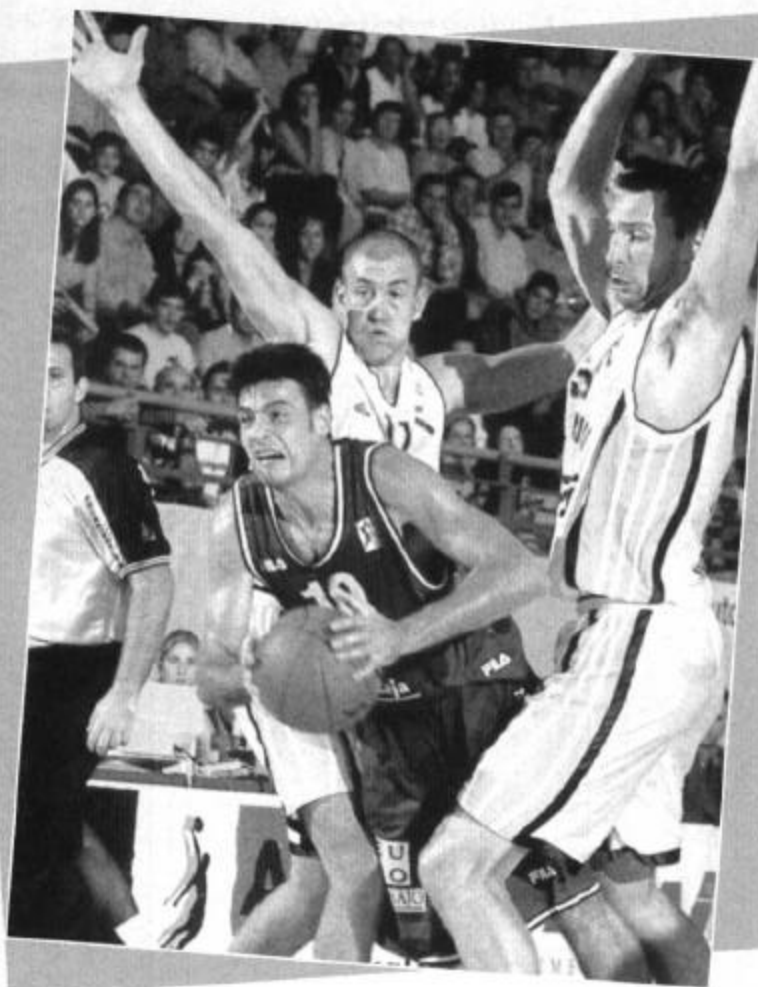


DIAGRAMA 46

fondo, también tenemos la alternativa de dejar volver el balón al centro al hombre grande que ha sacado de fondo para que sea el mismo quien progrese con el balón con más opciones de pérdida que si fuese cualquiera de los bases del equipo rival. Es una salida normal contra la presión el dar el pase de vuelta al que ha

➔ sacado de fondo si se enfrenta a una situación de trap el hombre que recibe el balón. El FC Barcelona usaba siempre ese pase de escape con Pau Gasol y sus características, con 2'15, le permitían romper con facilidad cualquier tipo de zona presionante, *diagrama 46*.

Si la situación de trap que buscamos es en la zona entre el centro del campo y la zona del rival, es importantísimo el trabajo defensivo de los hombres del lado contrario.



Hemos visto que deben ser dos pequeños y rápidos jugadores que tendrán la misión de impedir que el balón vuelva al centro y además cerrar las posibles líneas de pase más cercana que tenga el hombre con balón. Exactamente igual si hemos esperado que pase el centro del campo y entonces hacemos el 2c1. Si el balón ha progresado con facilidad gracias a pases rápidos, nuestra mejor alternativa es correr rápidamente hacia atrás y defen-

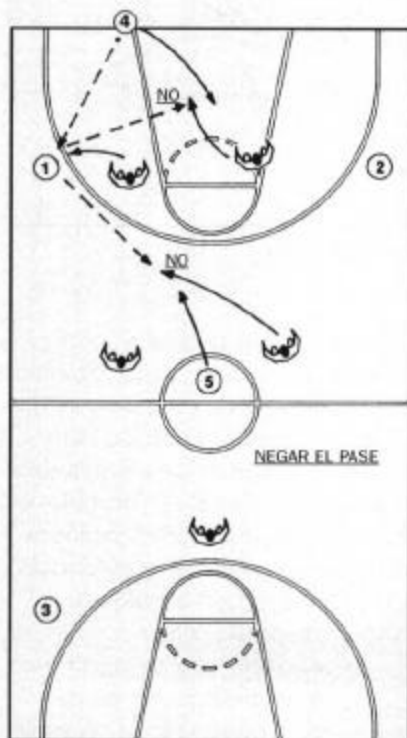


DIAGRAMA 47

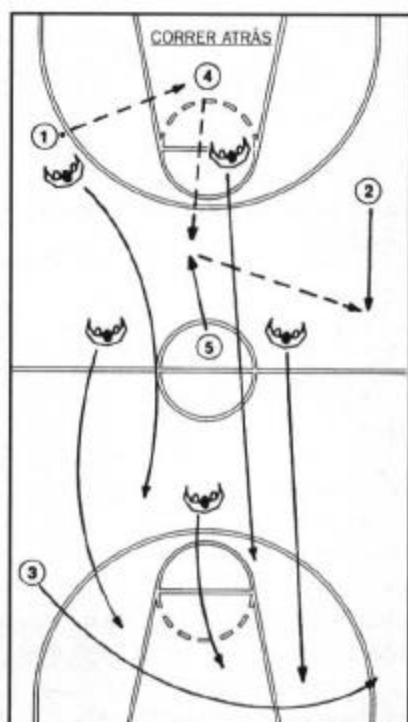


DIAGRAMA 48

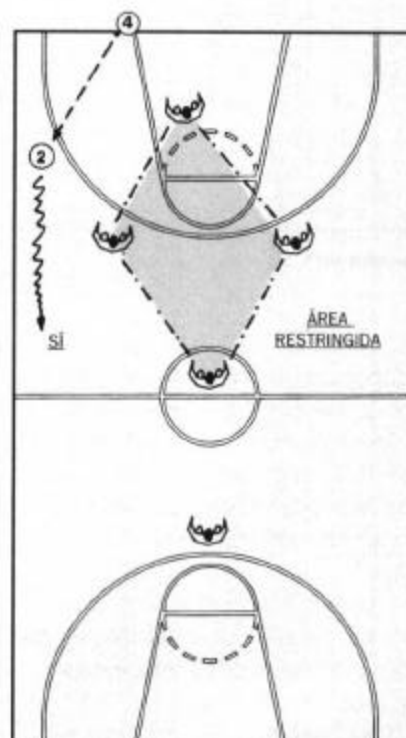


DIAGRAMA 49

der nuestra canasta, con una zona regular (más lógica situación) o defender en individual con los desajustes provocados, *diagramas 47 y 48*.

Es difícil en esta zona press el poder dividirla o fragmentarla para poder entrenarla con menos de cuatro jugadores, por lo que es más fácil explicarla y enseñarla en su conjunto al contrario que la defensa presionante en individual o en el próximo ejemplo de zona presionante.

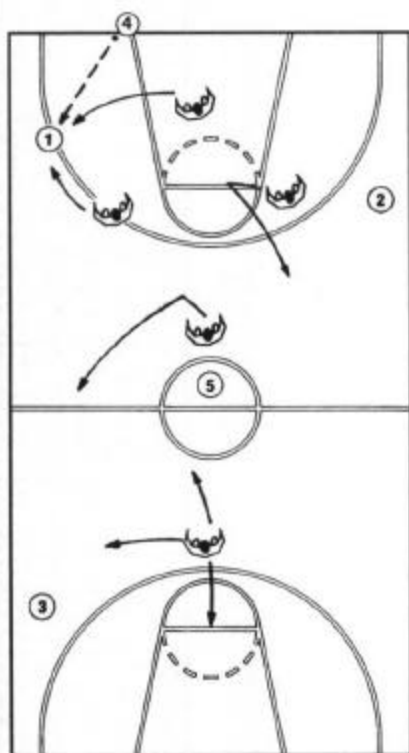


DIAGRAMA 50

La zona "1-2-1-1" o "3-1-1", dependiendo de cómo se plantee en su inicio, es otra alternativa interesante para poder presionar en todo el campo o en 3/4 de campo. Las claves vuelven a ser las mismas que las anteriores:

Que el balón solo progrese por los laterales (el centro tanto en dríling como el pase está vetado).

Las normas son:

- Comunicación constante durante la realización de la misma.

- Cuando el balón progresa y rebasa a un defensor, este defensor debe correr hacia atrás para ponerse a la altura del balón o detrás de él.

- La base definitiva de este sistema defensivo son los traps de manera continua y los triángulos defensivos en la rotación defensiva, no haciendo traps en el centro y mejor sobre jugadores que hayan agotado el bote.

Las ventajas de las que hemos hablado anteriormente:

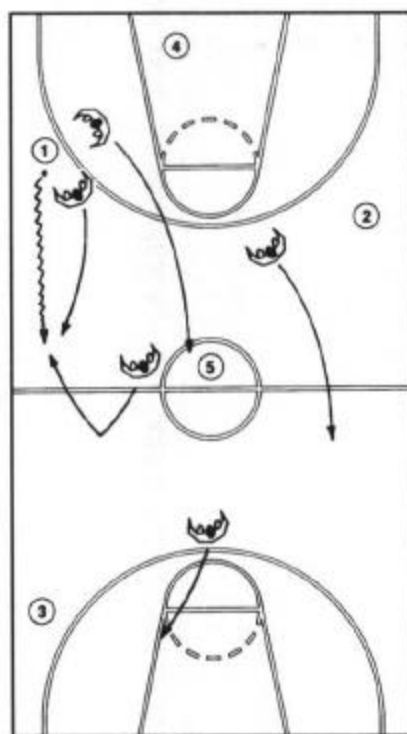


DIAGRAMA 51

- Gusta a los jugadores y al público. Motiva.

- Ayuda a mejorar la condición física.

- Provoca errores en los pases, tiros precipitados.

- Mala lectura del juego de equipo al provocar la precipitación, pérdidas de balón. También mejora el espíritu de equipo, su orgullo y además motiva el máximo esfuerzo.

Todas estas ventajas son más rentables que las desventajas conocidas:

Zonas débiles en la defensa: difícil cubrir todas las zonas una vez que se haga el trap.

Se suelen cometer muchas faltas, aunque los equipos que la practican con mucha frecuencia saben que se suelen señalar muchas menos de las que se hacen.

Si el "timing" de realización no es el adecuado se dejan anotar demasiadas canastas fáciles.

Como en las defensas anteriores comentadas, la defensa de la

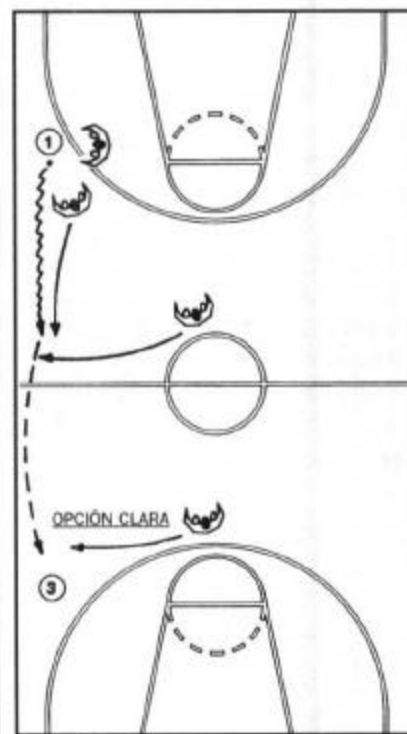


DIAGRAMA 52

zona central es absolutamente indispensable para que salga bien. Si el balón llega a esta zona y el jugador levanta la cabeza verá todas las opciones de pase posible con cierta facilidad. En cambio, al ir por la banda el balón, las líneas de pase son inferiores y el espacio para moverse con el balón es significativamente inferior.

La disposición de los jugadores, como me gusta hacerla, es la siguiente: la primera línea (entre el tiro libre y la línea de fondo) es

➡ para el jugador más rápido del perímetro; la segunda línea (a la altura de los laterales del tiro libre) estará ocupada por el alero alto en el lado izquierdo y por el jugador restante del perímetro en el lado derecho; la tercera línea es para el hombre alto más rápido (justo antes del centro del campo contrario) con papel destacado en todos los traps a realizar en las esquinas del centro del campo; y por último la cuarta línea es para el hombre grande y más lento del equipo (entre el centro del campo y nuestro tiro libre), *diagrama 49*.

Factores importantes a tener en cuenta son: que el balón no entre dentro del rombo que se forma entre primera, segunda y tercera línea; que sólo presionamos hasta las zonas más favorables para montar los traps y luego nos replegamos en una defensa organizada (defensa de zonas); y que es importante con nuestra presión defensiva sobre el balón que no se den buenos pases largos que puedan romper con facilidad este tipo de defensa, *diagramas 50 y 51*.



DIAGRAMA 53

Si el jugador con balón es capaz de progresar por la banda después del primer 2c1 del hombre de la punta y nuestro alero alto, éste debe orientar al hombre con balón hacia el lateral para que con la ayuda del hombre de la tercera línea realice el siguiente



2c1 antes del centro del campo. Mantener la idea de que el balón no vuelva al centro y entre dentro del espacio que hay entre los otros tres jugadores, es fundamental, *diagrama 52*.

Nuestro último hombre solamente pierde su posición si tiene clara opción de recuperar un balón largo, siempre que el balón rebese el centro del campo.

El trabajo en los entrenamientos al principio es importante enfocarlo de cara a fragmentar las situaciones de juego para luego unir las en su conjunto:

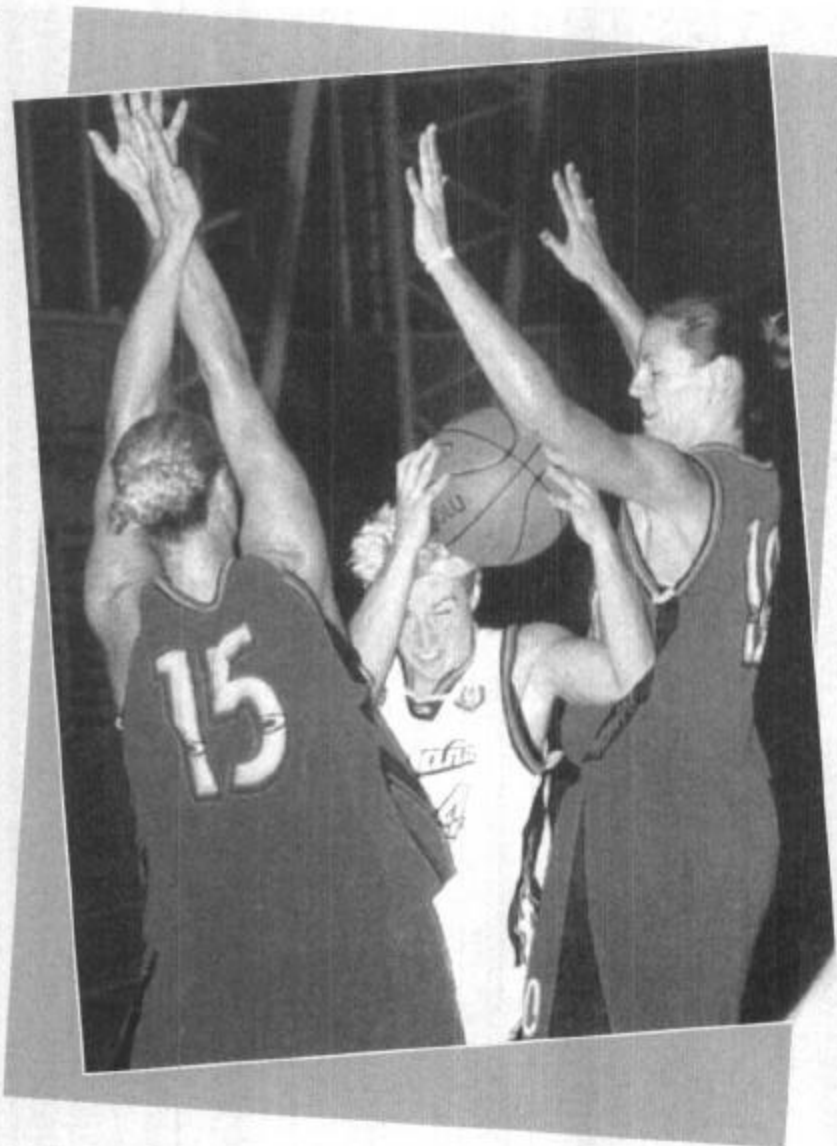
• Situación de 3c1, defensa de



DIAGRAMA 54

la primera línea con trap, *diagrama 53*.

• Situación de 3c2, defensa de ➡



la primera línea con trap, *diagrama 54*.

- Situación de 3c3, defensa de la primera línea con trap, *diagrama 55*.



DIAGRAMA 55

- Situación de 4c3, defensa de la primera y segunda línea con traps, *diagramas 56 y 57*.



DIAGRAMA 56

- Situación de 4c4, defensa de la primera y segunda línea con traps, *diagramas 58 y 59*.

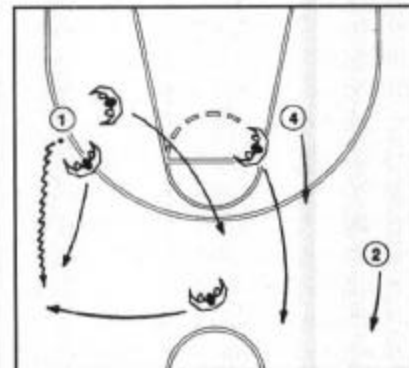


DIAGRAMA 57



DIAGRAMA 58

- Terminar con 5c5. Siempre en todos los casos negar el centro al balón, montar la

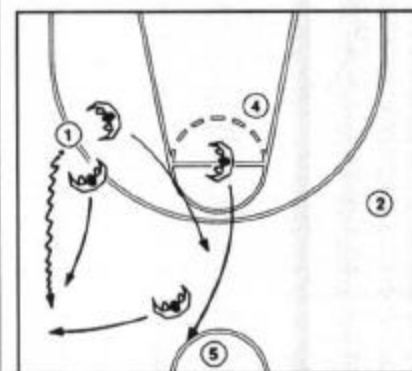
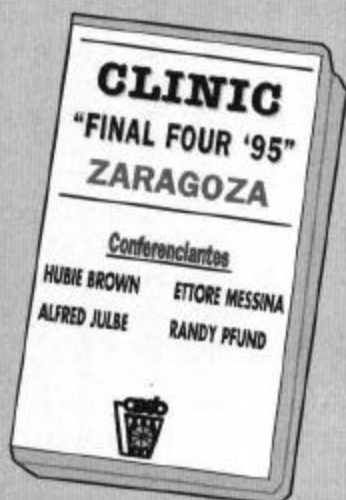


DIAGRAMA 59

zona desde una situación real de juego y es perfecta para terminar un entrenamiento con un nivel óptimo de agresividad. □

# 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).

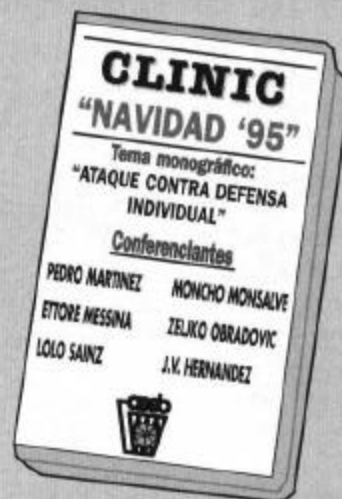
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



## 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).

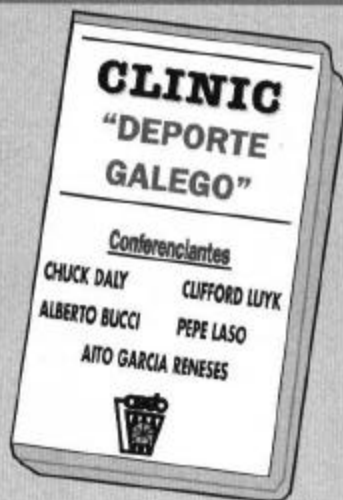
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



## TEMAS

Ejercicios para el contraataque (Di Vincenzo); Ataque contra zonas (Martínez); Técnica individual (Pavicevic); 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 (Pavicevic); Defensa match-up (Pesquera).

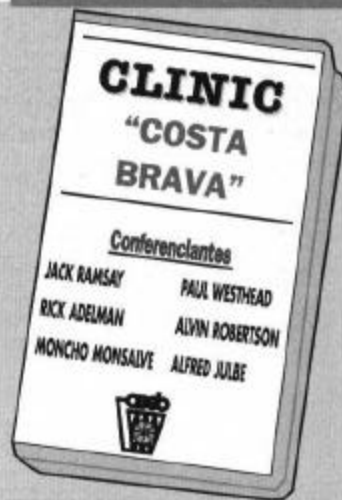
Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



## TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío



## TEMAS

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

Precio: 4.000 Pts. + gastos de envío

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

**¿E**s posible mejorar nuestro equipo con datos evaluables del rendimiento del equipo en un intervalo de tiempo? ¿Nuestros sistemas son efectivos con un tiempo de posesión u otro?, todas estas preguntas surgen a medida que estudio las posibilidades de la nueva regla que cumple su segundo año en el baloncesto,

como las sensaciones vividas desde un equipo profesional a la hora del rendimiento de los sistemas según tiempo y efectividad.

La plantilla de trabajo es la misma utilizada en el anterior modelo comparativo (Clinic núm. 53, Abril 2001) con la diferencia de llamar "cerca" a las que antes llamábamos "bajo aro" y su registro se puede hacer desde el vídeo (con la ayuda de un cronómetro) o desde el propio partido que

# La evolución del modelo comparativo

Por Mario Madejón

Entrenador Ayudante Cáceres C.B.

puede ayudar a la fácil lectura del encuentro y las opciones que tenemos en el momento. En esta temporada hemos trabajado con estos datos en algunos partidos para ver enseguida qué ayuda al equipo y qué estamos haciendo mal.

Durante el partido podemos saber muchos datos que nos dan idea o nos reflejan en un primer momento donde está el equipo haciendo daño, que nivel de precipitación, etc.

Todos los datos han quedado reflejados en un estudio específico a partir de los 24 segundos (al igual que se hizo con los 30 segundos): Cuadros 1, 2, 3 y 4, dejando claro que los intervalos escogidos en este caso son de 0-7, 8-15 y 16-24.

Nos perdemos un poco en tanto número y la verdad es que sólo tenemos que ver lo que nos intere-

sa, por ejemplo sacar conclusiones sobre nuestro ataque en un tiempo u otro, el ataque contra zona o defensa individuales, la salidas de contraataques, etc.

Después de crear el modelo comparativo con los 30 segundos, es lógico pensar que se ha trabajado con este modelo respecto a los 24 segundos.

Está claro que es imposible que estos modelos den resultados específicos y claros respecto a la efectividad, o datos interesantes

**CUADRO 1**

Tiempos de Ataques	Nº Ataque	Terminación del Ataque	Canasta
Ataque entre 0-7 seg.	118	Tiro: 30 Cerca: 32 Perdido: 28 Falta: 28	7 / 30 21 / 32
Ataques entre 8-15 seg.	334	Tiro: 126 Cerca: 107 Perdido: 43 Falta: 58	44 / 126 58 / 107
Ataque más 16-24 seg.	235	Tiro: 88 Cerca: 68 Perdido: 47 Falta: 32	32 / 88 43 / 68
<b>TOTAL</b>	<b>687</b>	Tiro: 244 Cerca: 207 Perdido: 118 Falta: 118	83 / 244 122 / 207

**CUADRO 2**

**ATAQUES ENTRE 0 y 7 SEGUNDOS**

Tiro: 7 / 30 23,33 %  
Cerca: 21 / 32 65,62 %

**ATAQUES ENTRE 8 y 15 SEGUNDOS**

Tiro: 44 / 126 34,92 %  
Cerca: 58 / 107 54,21 %

**ATAQUES ENTRE 16 y 24 SEGUNDOS**

Tiro: 32 / 88 36,36 %  
Cerca: 43 / 68 63,28 %

**TOTALES**

Tiro: 83 / 244 34,01 %  
Cerca: 122 / 207 58,93 %

**EFFECTIVIDAD DEL EQUIPO EN ATAQUES ESTÁTICOS**

205 canastas en 687 posesiones = 29,83% Efectividad por posesión  
118 Faltas en 687 posesiones = 17,17% Efectividad Faltas recibidas

**EFFECTIVIDAD SUMANDO ALGO EN ATAQUE: 40,07 %**

Este porcentaje es referente a la efectividad de ataques estáticos en sumar algo (canasta ó falta)

▲ Nota: DATOS COGIDOS EN 9 PARTIDOS

**CUADRO 3****TIEMPO TOTAL POR POSESIÓN DE ATAQUE ESTÁTICO**

8.914 segundos

Media por partido: 990 segundos

**TOTAL DE POSESIONES DE ATAQUE ESTÁTICO**

687 posesiones estáticas

Media por partido: 76.33 posesiones

**MEDIA DE POSESIÓN TOTAL POR ATAQUE ESTÁTICO**

12.97 seg/pos.

-1.73 respecto a la media de posesión con 30 segundos

**CONTRAATAQUES**

77 contraataques realizados en 9 partidos

54 contraataques sacando algo positivo (canasta ó falta)

70,12 % de efectividad en los contraataques

**POSESIÓN MEDIA PARA GANAR**

13.85 seg/pos.

**POSESIÓN MEDIA PARTIDOS PERDIDOS**

12.57 seg/pos.

**ATAQUES CONTRA INDIVIDUAL Y ZONAS**

Ataques contra Individual: 297 / 622 ataques

Ataques contra zonas: 25 / 65 ataques

Porcentaje de Canastas contra Individual:	29,58 %
Porcentaje de Faltas contra Individual:	18,16 %
Porcentaje de Canasta contra Zonas:	30,76 %
Porcentaje de Falta contra Zonas:	7,6 %

Porcentaje de ataque contra Individual:	47,74 %
Porcentaje de ataque contra Zonas:	38,46 %

**EFFECTIVIDAD DE ATAQUE ESTÁTICO TOTAL**

687 posesiones se consiguen (205 canastas y 118 faltas)

47,01 %

**EFFECTIVIDAD DE ATAQUE TOTAL**764 posesiones (estáticas y contraataques) se consiguen  
(241 canastas y 134 faltas)

49,08 %

en la investigación, porque es imposible que se realice con el mismo equipo. Ojalá, alguno de vosotros tenga datos con un equipo cadete de primer año y al siguiente año haya sido capaz de realizarlo en la misma categoría y con los mismos jugadores, seguramente saque mejores conclusiones que las expuesta en este trabajo. Mi intención, a la hora de exponer estos datos, es animar a los entrenadores a buscar cualquier dato o motivo para la mejora del equipo y con ello mejorar nuestro deporte. (Hay muchos campos de investigación en la recopilación de datos con los que trabajar).

Muchos han sido los datos que, a nivel de cuerpo técnico, son válidos para mejorar o cambiar aspectos del equipo frente a zonas, o ritmos de partido, etc. Pero todo ello, debe hacerse con un fin: la evaluación de nuestro equipo, en todo momento.

La siguiente tabla (cuadro 4) explica resumidamente, las diferencias entre los 30 y 24 segundos, y a continuación se detallan aspectos o conclusiones que podemos sacar al respecto.

Pero tiene que quedar claro que el estudio realizado con los 24 segundos ha sido sobre partidos de la segunda vuelta (2000-2001), dejando los primeros 17 partidos para la adaptación a la nueva regla, y así tener datos más fiables en los resultados.

**Conclusiones**

1) El intervalo central, respecto a su efectividad, en los dos estudios, es parecido en porcentajes.

2) Hay un mejor porcentaje en tiro que de cerca, por estar más concienciado el equipo del tiro, que buscar la canasta cerca.

3) La efectividad total de los ataques estáticos sube un 7,83%; es decir mejor adaptación a las reglas.

4) Más efectividad en contraataques (por precipitación en ata-

ques, hay peor balance defensivo). + 3,86%.

5) Hay, lógicamente, más posesiones por partido, pero baja la media de posesiones por ataque en 1,73 sg/pos.

6) Baján también, lógicamente, las medias de segundos por posesión para ganar y perder, aunque el doto de la media en seg. perdidos indica el ritmo o precipitación excesiva.

7) Podemos observar un mejor ataque contra defensa individual que contra zona, concretamente un 9,48% respecto a los 30 segundos.



8) En cambio contra las zonas, hay menos segundos para atacar y se traduce en -4,16 % de diferencia.

9) Lo más destacado es: la efectividad total de los 24 segundos superior en + 5,04 % respecto a los partidos con 30 segundos.

Creo que cada uno debe sacar las conclusiones que crea más oportunas. Este estudio es tan sólo una iniciativa para el trabajo desde la estadística, que se realiza con un sentido y no la estadística que puede aportar poco a la mejora del equipo o que no refleja los datos de lo que falla en el juego. □

**CUADRO 4**

**TABLA DE DIFERENCIA ENTRE 30 y 24 SEGUNDOS**

30 SEGUNDOS			DIFERENCIA	24 SEGUNDOS		
0-9	27,13%	(54/199)	+20,27%	0-7	47,4%	(56/118)
10-20	45,89%	(313/682)	+2,01%	8-15	47,9%	(160/334)
21-30	24,65%	(36/146)	+20,85%	16-24	45,5%	(107/235)
TIRO: Efect.	31,37%		+2,64%	TIRO: Efect.	34,01%	
CERCA: Efect.	64,77%		<b>-5,84%</b>	CERCA: Efect.	58,93%	
Efect. Canastas:	26,19%		+3,64%	Efect. Canastas:	29,83%	
Efect. Faltas:	13,04%		+4,13%	Efect. Faltas:	17,17%	
<b>Efect. TOTAL:</b>	<b>39,24%</b>		<b>+7,83%</b>	<b>Efect. TOTAL:</b>	<b>47,07%</b>	
Media seg/part:	838		+152 seg.	Media seg/part:	990	
Media poses/part:	57		+19,3 pos.	Media poses/part:	76	
<b>Media TOTAL:</b>	<b>14,70 sg/pos</b>		<b>-1,68 s/p</b>	<b>Media TOTAL:</b>	<b>13,02 sg/pos</b>	
Efect. Contraataq:	66,26		+3,86	Efect. Contraataq:	70,12	
Posesión para ganar:	14,52		<b>-0,67</b>	Posesión para ganar:	13,85	
Posesión para perder:	14,50		<b>-1,93</b>	Posesión para perder:	12,57	
Canastas def. IND:	24,9%		+4,68	Canastas def. IND:	29,58%	
Faltas def. IND:	13,35%		+4,81	Faltas def. IND:	18,16%	
TOTAL def. IND:	38,26%		+9,48	TOTAL def. IND:	47,74%	
Canastas def. ZON:	30,05%		+0,71	Canastas def. ZON:	30,76%	
Faltas def. ZONA:	12,56%		<b>-4,96</b>	Faltas def. ZONA:	7,6%	
TOTAL ZONA 42,62%	<b>-4,16</b>		TOTAL ZONA:	38,46%		
<b>EFFECTIVIDAD TOTAL ESTÁTICO+CONTRAAT</b>	44,04%		<b>+5,04%</b>	<b>EFFECTIVIDAD TOTAL ESTÁTICO+CONTRAAT.</b>	49,08%	



## XIII Clinic Entrenadores ACB

**B**ajo la organización de la Fundación Baskonia, la Aeeb y la Diputación de Alava, se llevó a cabo en Vitoria, el pasado 9 de febrero, un acto más de las actividades desarrolladas por entrenadores de ACB. En esta ocasión se contó con la presencia de **José Alberto Pesquera**, que habló sobre "contraataque" y de **Ricardo Hevia**, que disertó sobre "defensa individual".

Presenciaron las charlas cerca de 100 entrenadores. □



## Jornadas técnicas en Ourense

**E**n ocasión de la "X Copa Príncipe de Asturias", que se disputó los pasados días 1, 2 y 3 de febrero en Ourense, bajo la organización de la Diputación local, se llevó a cabo unas "Jornadas técnicas" con la asistencia de más de 100 entrenadores, y que contó con la presencia como confe-

renciantes de **Joaquín Ruiz Lorente**, jugador ACB del Breogán y entrenador, de **Salva Maldonado**, entrenador del Ourense, de **Carlos Alberto Duro**, entrenador argentino del Vasco de Gama, y de **Gustavo Aranzana**, entrenador del Forum.

Lorente habló sobre: "el base del equipo"; Maldonado, sobre "Contraataque" y "Rebote ofensivo"; Duro, sobre "Defensa individual en formación" y "Tiro: metodología y ejercicios para la mejora en catego-



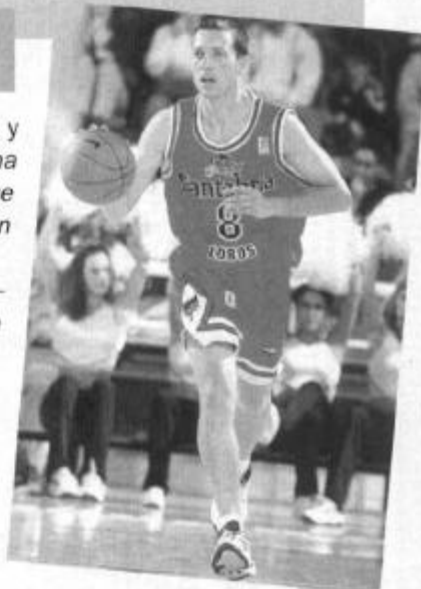
rias de formación"; y Aranzana, sobre "Zona press 1-3-1" y "Ataque por conceptos para un equipo de formación".

Entre los actos llevados a cabo, se organizó una charla-colquio sobre el tema "Baloncesto: presente y futuro", con la asistencia de **Carlos Alberto Duro**, **Vicente Rodríguez**,



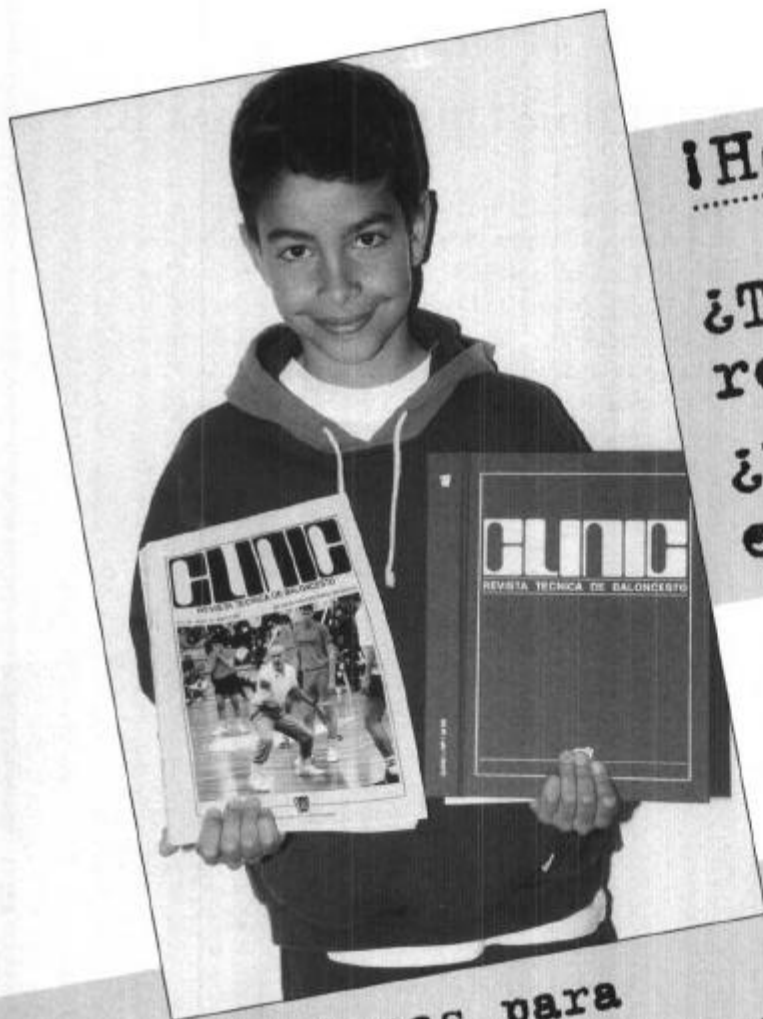
seleccionador español femenino, y **Pep Clarós**, entrenador del CB Rosalía de Castro de la Liga LEB.

En el acto de inauguración, junto con el Presidente de la Aeeb, Sr. **Anton Comas**, estuvo presente el Diputado de Cultura y Deportes de la Diputación de Ourense, Sr. **José Luis Valladares**. □



DEPUTACION OURENSE





¡Hola Socio!

¿Te faltan  
revistas?

¿Las quieres  
 encuadernar?

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



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



## Clinic "Copa del Rey 2002"

Con la asistencia de 150 entrenadores, se celebró el pasado 16 de marzo en Vitoria, en ocasión de la disputa de la Copa del Rey, un clinic organizado por la Aeeb y que contó con la presencia como conferenciantes del Seleccionador Nacional Sr. **Javier Imbroda** y del entrenador ACB, Sr. **Daniel García**.

En el acto de inauguración estuvieron presentes los Presidentes de la FEB, Sr. **Segura de Luna**, de la ACB, Sr. **Eduardo Portela**, y de la Aeeb, Sr. **Anton Comas**.

Daniel García disertó sobre "*Técnica individual para jugadores exteriores*", mientras Imbroda habló sobre "*Principios básicos en categorías de formación y orientaciones para el entrenamiento*". □



## IX Clinic "Ciutat de Lleida"

La "Associació Catalana d'Entrenadors" en colaboración con la Aeeb organizó el pasado 9 de marzo el noveno clinic "Ciutat de Lleida" contando con la asistencia de 150 entrenadores.

El conferenciante fue el Seleccionador Nacional Javier Imbroda, que habló de "*defensa de los bloques*" y "*Entrenamientos de las posiciones específicas*". □

## Clinic de Invierno en Ibiza

Bajo la organización del Consell Insular d'Eivissa i Formentera, y la colaboración de la Aeeb, se celebró el ya tradicional Clinic de Invierno en la capital de las Pitiusas, con la presencia como conferenciantes de **Javier Imbroda**, Seleccionador Nacional, de **José Alberto Pesquera**, Entrenador ACB, y de **Joan Junoy**, coordinador del basket de base del DKV Joventut.

Ante la presencia de algo más de 60 entrenadores, y con la asistencia en la inauguración del acto de la Consejera de Deportes del Consell, Sra. **Sofia Hernanz**, los temas tratados fueron los siguientes.

Imbroda habló de "*Metodología del entrenamiento en edades de formación*" y "*1c1, 2c2 y 3c3*".

Junoy disertó sobre "*Fundamentos de la defensa*" y "*Planificación mensual de los entrenamientos en categorías inferiores*".

Pesquera trató de "*Fundamentos de ataque*" y "*Conceptos básicos del contraataque*". □

# “Jugada-concepto” libre básico

Por Marco Marcos

*Entrenador Superior*

Esta “Jugada-Concepto” puede ser muy apropiada para categorías de formación, en sus etapas de Tecnificación (Cadete), Especialización (Junior) u Optimización (Sub-21), al igual que en categorías de Rendimiento (Senior). En ellas se potencia la toma de decisiones y lectura del juego, por lo que evitamos jugar encorsetados en una jugada o sistema tradicional, enriqueciendo a nuestros jugadores técnica y tácticamente.

Esta “Jugada-Concepto” también está basada en la creación de triángulos (y dos). En mis dos años en USA, he podido comprobar que la

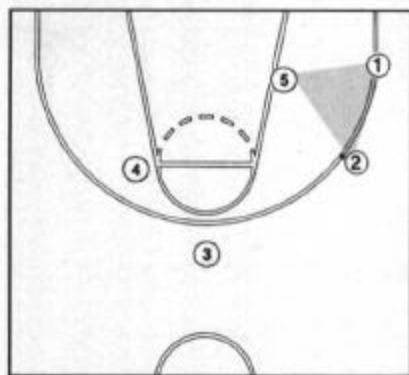
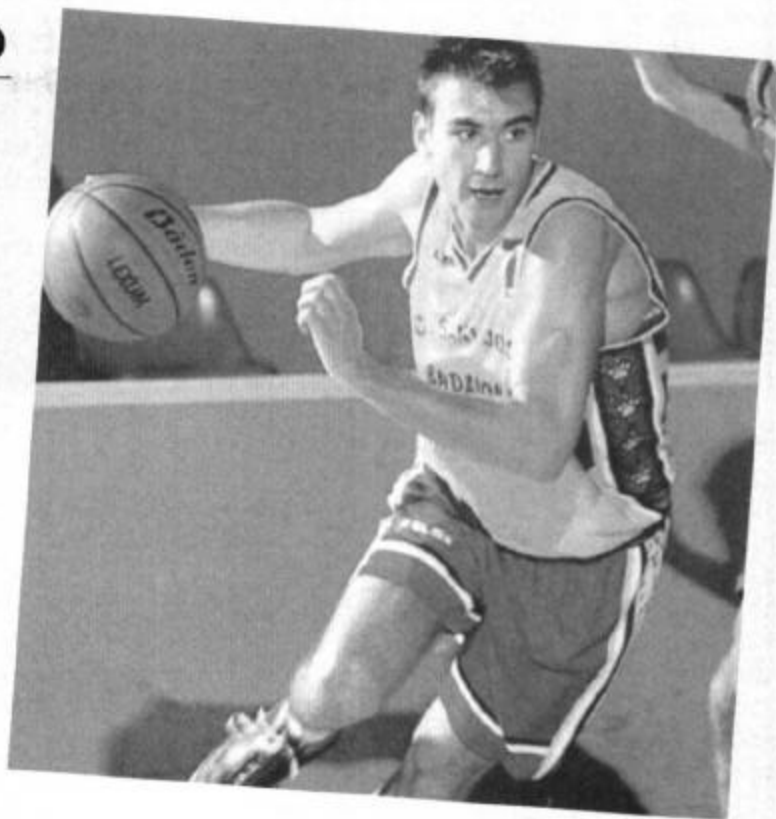


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 3

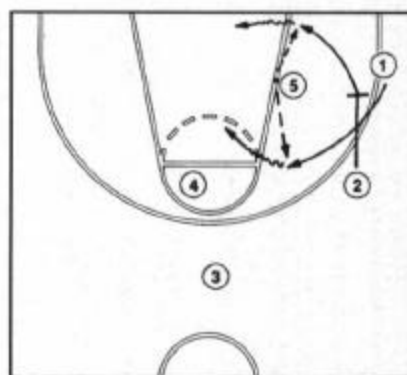


DIAGRAMA 5

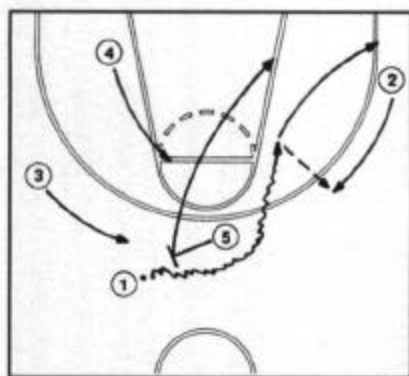


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6

mayoría de las Universidades, inclusive equipos de la NBA, basan su juego partiendo o terminando, para resolver jugadas o sistemas ya previstos, en estos triángulos.

La exposición de este artículo viene detallada de la siguiente manera:

**A) Posición Básica.**

**B) Ideas para llegar a la Posición Básica.**

**C) (2) decide pasar a (5) y ...**

**D) (2) decide pasar a (1) y ...**

**E) (2) decide pasar a (4) y ...**

**F) Y (2) decide pasar a (3) y ...**

### A) POSICIÓN INICIAL LIBRE BÁSICO

Cuando estemos en esta posición, *diagrama 1*, tendremos infinidad de posibilidades. Basados en la toma de decisiones en función de la lectura del juego y aplicados con coherencia, visión y orden, donde se crearán tiros, cortes, bloqueos directos, bloqueos indirectos, bloqueo y continuación, penetracio-



DIAGRAMA 7

nes, puerta atrás, 1c1, 2c2, espacios, ...

✓ (1) estará en el cajón del lado fuerte creando un triángulo con (5) y (2).

✓ (2) tendrá el balón y estará situado fuera de la línea de 6,25, a la altura de la prolongación de la línea del tiro libre. Haciendo un triángulo con (1) y (5).

✓ (3) estará justo fuera de la línea de 6,25 y en el centro.

✓ (4) estará en el poste alto del lado débil.

✓ (5) estará en el poste bajo del lado fuerte y haciendo triángulo con (1) y (2).

### B) IDEAS PARA LLEGAR A LA POSICIÓN BÁSICA

Hay innumerables formas de llegar al Libre Básico. Yo aquí propongo dos de las que más me gustan.

En el *diagrama 2* vemos que (5) hace un bloqueo directo a (1) y éste hace una penetración a

canasta. (2), que estaba en el cajón, se desplaza a la prolongación de la línea de tiro libre y fuera de 6,25, recibe de (1) en su penetración. (1) se desplaza después de pasar al cajón. (5), después de su bloqueo, se desplaza al poste bajo, (4) sube al poste alto del lado débil y (3) se desplaza al centro, y ya estamos en la posición libre básico. En esta idea es muy aprovechable tanto la penetración de (1) como, si busca la espalda de su defensor, un buen tiro de (2) sin despreciar el pase de éste a la continuación de (5).

En el *diagrama 3*, (5) y (4) están en el poste alto, y (2) y (3) en el poste bajo. (5) y (4) se desplazan al poste bajo para hacer un bloqueo indirecto a (2) y a (3) respectivamente. Estos salen a la prolongación de la línea de tiro libre y fuera de 6,25. Recibe (2). (1) corta al cajón. (4) sube al poste alto del lado débil y (3) se desplaza al centro y fuera de 6,25. Ya estamos



DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12

en la posición libre básico. Si en vez de recibir (2) hubiese recibido (3) en el otro lado, (5) haría lo de (4) y (4) lo de (5), intercambiándose también (2) y (3).

#### C) (2) DECIDE PASAR A (5) Y ...

Las posibilidades son las siguientes: mientras juega 1c1, *diagrama 4*, (2) decide cortar bien por la línea de fondo o por el poste alto, recibe de (5) y penetra. (1) buscando la espalda de su defensor, se desplaza a la posición inicial de (2) para un posible tiro.

En el *diagrama 5*, (2) decide bloquear a (1) y continuar por línea de fondo, mientras que (1) corta por el poste alto; el que reciba de (5), penetra.

En el *diagrama 6*, (2) decide bloquear a (3) y éste corta por el poste alto; al mismo tiempo (1) corta por la línea de fondo. El que reciba de (5), penetra.

En el *diagrama 7*, (4) hace una puerta atrás y recibe de (5).

#### D) (2) DECIDE PASAR A (1) Y ...

Las posibilidades son las siguientes, *diagrama 8*: (5) se desplaza al poste alto y (2) corta al poste bajo, allí recibe de (1) y se juega 1c1 (buena opción cuando tenemos un alero alto defendido por un alero más bajo y con nociones de jugar de espaldas al aro).

En el *diagrama 9*, si (2) no recibe, se desplaza al lado contrario, creando un espacio. (1) tiene un 1c1 desde la esquina.

En el *diagrama 10* (5), desde el poste alto, juega un pick'n'roll con (1).

En el *diagrama 11*, si no hay opciones, (1) se desplaza a la posición básica inicial de (2). Y (3) a la posición básica de (2). (5) recupera su posición básica inicial. Y ya estamos de nuevo en la posición libre básica.

#### E) (2) DECIDE PASAR A (4) Y ...

Las posibilidades son las siguientes, *diagrama 12*:

(4) hace una puerta atrás y recibe de (2).

En el *diagrama 13*, (4) recibe de (2) en el poste alto del lado fuerte y, o bien pasa a (5), rápidamente en el caso que le estuviesen defendiendo por delante, ya que tendría ventaja, o bien hace un tiro o bien se juega un 1c1.

En el *diagrama 14*, (4) recibe en el poste alto del lado fuerte, creando dos triángulos: uno con (2) y (3), y otro con (5) y (1). (2), después de pasarle, corta hacia el aro; (3) se desplaza al lado débil para crear un espacio, (2) recibe en su corte de (4) y penetra.

En el *diagrama 15*, (4) recibe de (2) en el poste alto del lado fuerte, (2) corta al cajón (esquina) contraria, (3) se desplaza al lado débil y recibe de (4). (1) se desplaza a la

[www.freeplayers.com](http://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



posición inicial básica de (3); (4) se desplaza al poste bajo del lado fuerte. (5) se desplaza al poste alto del lado débil. Y ya estamos en posición libre básica otra vez.

**F) Y (2) DECIDE PASAR A (3) Y ...**

Las posibilidades son las siguientes, *diagrama 16*: (4) hace un pick'n'roll con (3) y se juegan el 2c2.

En el *diagrama 17*, (3) pasa a (4) y hace un corte por fuera. (4) tiene tres opciones: tiro, pase a (5) si lo defienden por delante, o un pase a (3) en su corte para que penetre hasta el aro.

En el *diagrama 18*, (4) no tiene ninguna de las tres opciones anteriores. (3) corta hasta la posición básica de (2). (5) bloquea en el poste alto a (2) y corta al cajón contrario. y (1) se desplaza a la posición básica de (3). (4) pasa a (3) y se desplaza al poste bajo del lado fuerte. Y ya estamos una vez más en la posición libre básica. □



DIAGRAMA 13

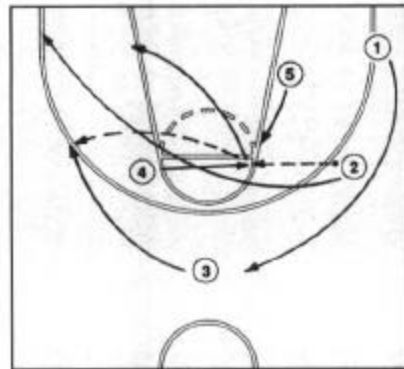


DIAGRAMA 15

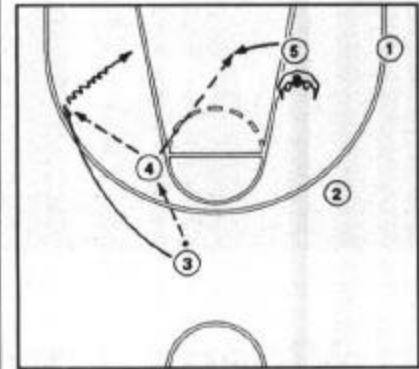


DIAGRAMA 17

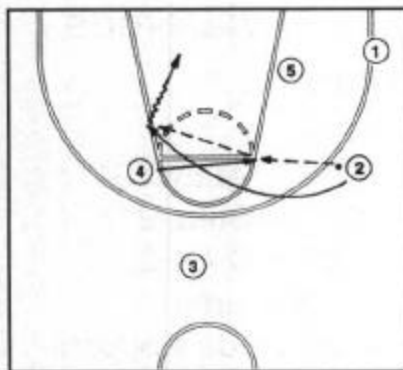


DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 16

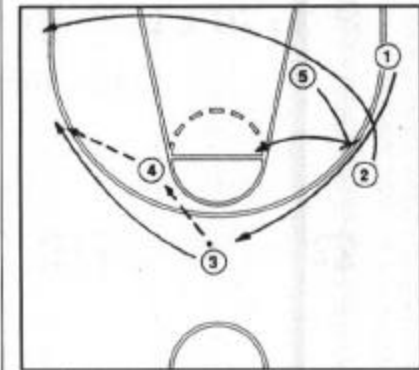


DIAGRAMA 18

# La defensa individual

Por José Alberto Pesquera

Entrenador ACB

**V**amos a hablar sobre la construcción de una defensa individual, analizando todos los pasos seguidos desde el principio hasta el final.

## NORMAS GENERALES

1) Presión al hombre balón en todo el campo: indistintamente, sea este jugador base, alero o escolta el que realizará las funciones de subir el balón. A partir de 1/2 campo tratamos siempre de llevar el balón a un lado. El motivo de esto, que analizaremos posteriormente, es crear un *lado fuerte* y un *lado débil*. Buscamos cumplir este objetivo lo

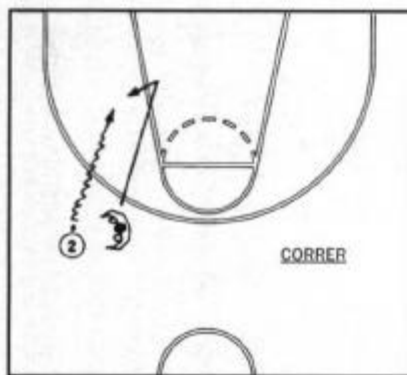
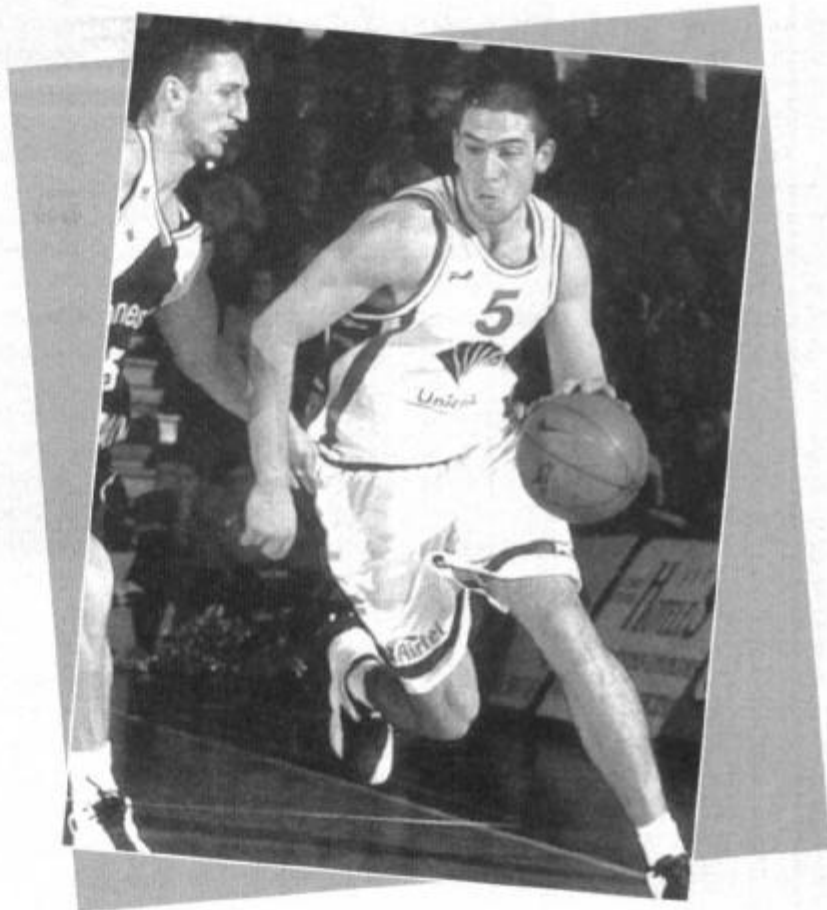


DIAGRAMA 1

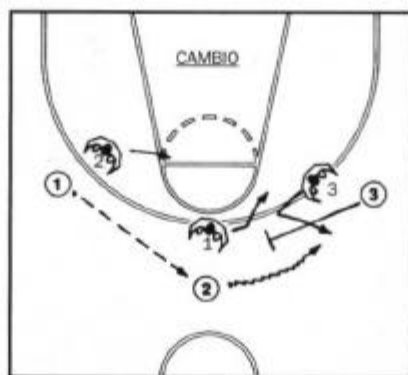


DIAGRAMA 3

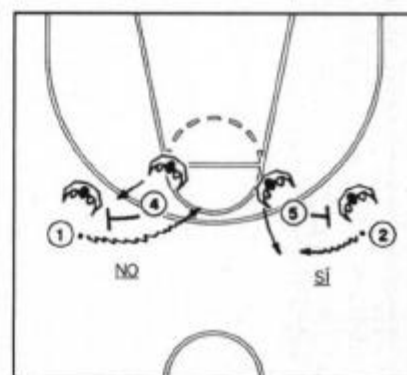


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6

antes posible. *Lado fuerte = lado balón; lado débil = lado donde no está el balón.* Nos interesa que el balón no esté en el centro.

En el lado fuerte mucha presión, agresividad, línea de pase.

En el lado débil mucha ayuda, más ayuda de lo normal. El motivo es porque trataremos de realizar traps (2c1 al hombre balón) en el lado fuerte. Nuestra defensa da más el tiro que la penetración.

2) Evitar las penetraciones: Esto quiere decir que si a un jugador le penetran una vez debe dar a su oponente más distancia. Es evidente que el atacante dispone de más espacio para el tiro. ¡No importa!. El objetivo es que en el interior de la zona no se produzcan canastas fáciles. El porcentaje de tiro fuera de la zona es inferior que dentro de la misma; y además el porcentaje de faltas personales también aumenta.

Si, a pesar de todo, la penetración se produce, nunca por el cen-

tro. Que el jugador penetre por la línea de fondo. Jamás dar el centro. Incumplir esta norma estropea nuestra defensa.

El defender no tiene disculpa. ¿Por qué, si penetra, que lo haga hacia la línea de fondo?, ya que realizamos unos traps y unas ayudas desde el lado débil.

3) Comunicación: está claro que hay que hablar en defensa continuamente (¡cambio!, ¡paso por delante!, ¡paso por detrás!, ...). Un jugador que no habla no puede defender bien. Tiene que estar en continua comunicación. Como entrenador no estoy sordo, necesito que hablen. La falta de comunicación provoca muchísimos errores defensivos.

4) Bloqueo de rebote: es una responsabilidad individual. Al jugador al que se esté defendiendo en el momento del tiro hay que bloquear el rebote.

5) Cambios defensivos (aunque sean de distintas alturas): los cam-

bios progresivos, entre jugadores altos y bajos, no me importan. Lo que no se admite, de ninguna manera, es que un jugador entre solo hacia canasta.

## DEFENSA AL BALÓN

Diferenciamos tres situaciones:

- ✓ El atacante que puede botar.
- ✓ El atacante que está botando.
- ✓ El atacante que ha dejado de botar.

1) El atacante que puede botar: la distancia aproximada es la de longitud del brazo. Flexionado. No queremos robar el balón, pero sí realizar fintas defensivas para que no esté cómodo. Orientación: orientar al atacante siempre hacia un lado, no queremos que bote fácil por la parte frontal. No queremos que penetre, pero si lo hace, siempre hacia la línea de fondo.

2) El atacante que está botando: llevarlo hacia la esquina, manteniendo respecto a él siempre la



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 11

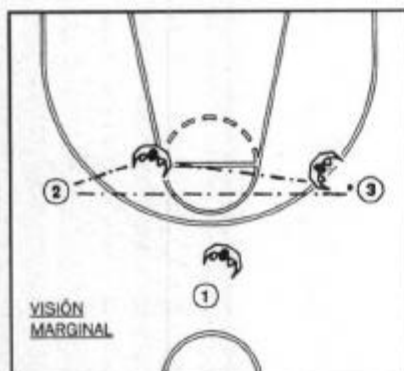


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12

➡ misma distancia. Nunca permitir su penetración por el centro.

En desplazamientos largos en los que el defensor es superado, no mantener el desplazamiento defensivo, sino correr y ponerse por delante de nuevo, *diagrama 1*.

● Defensa de bloqueos al jugador que está botando el balón:

a) Entre jugadores exteriores: cambio automático. No olvidar la comunicación. El defensor del bloqueado avisa, ¡cambio!, en el momento del bloqueo, *diagramas 2 y 3*.

b) Bloqueo directo entre jugadores de diferentes estaturas: realizamos dos defensas distintas en función de la distancia respecto a la canasta del bloqueo.

b.1) Bloqueo directo línea 6,25 mts. (alejados): pasar de cuarto hombre por detrás, *diagrama 4*.

defensor del pivot se pega totalmente al bloqueador, con los brazos levantados. El defensor del hombre—balón pasará el bloqueo de cuarto hombre por detrás, *diagrama 4*.

Existe el riesgo, al pasar por detrás del bloqueo, que el atacante

se pare delante del bloqueador y realice un tiro. Por eso, es muy importante que el defensor del bloqueador aguante la posición.

b.2) Bloqueo directo dentro del área de 6,25 mts.: defensa flash. El defensor del bloqueador, en el momento que el jugador llega al bloqueo, sale verticalmente, hacia el balón, para que, o bien, tenga que agotar el bote, o bien, tenga que rodear al defensor. En ambos casos el defensor del jugador con balón tendrá tiempo para llegar, *diagrama 5*.

Salir horizontalmente a la trayectoria del balón no es nada. Asimismo es importante que el defensor del bloqueador avise del bloqueo a su compañero, *comunicación*, para que de esta manera el defensor del balón, con su presión al mismo, puede romper el ángulo del bloqueo.



DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 15

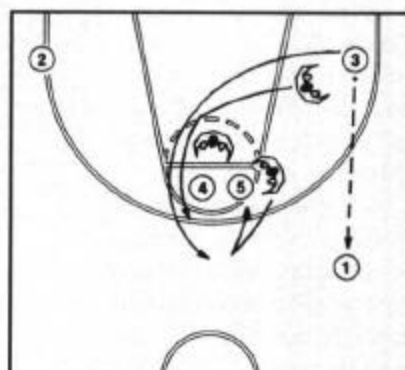


DIAGRAMA 17

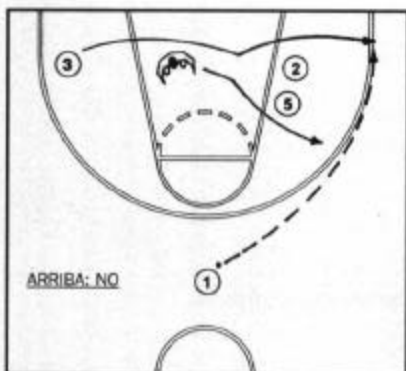


DIAGRAMA 14

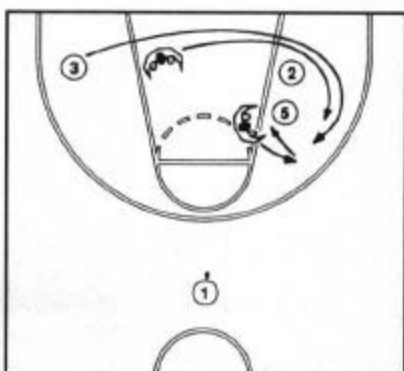


DIAGRAMA 16

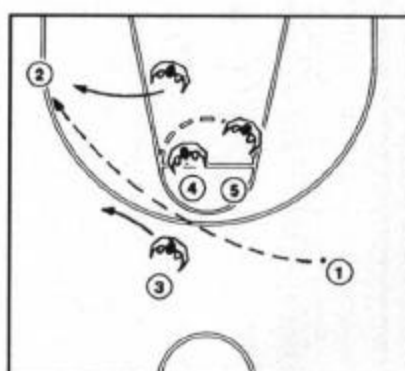


DIAGRAMA 18

Únicamente realizaremos 2c1 en el bloqueo directo si el base era muy habilidoso o un jugador muy complicado de defender.

No queremos que el balón se invierta. Si se produce, que sea con bote, mejor que con pases.

c) Bloqueo indirecto entre jugadores de igual altura: realizamos cambio, de manera automática, *diagrama 6*. La misma norma se cumple entre jugadores interiores.

#### POSICIONES DEFENSIVAS

En primera línea de pase defensa 3/4 presionando la línea de pase, *diagrama 7*. El defensor del lado débil, defensa hombre—balón (visión marginal). Cuanto más próximo esté de la línea de pase mejor, más dificultad habrá en la inversión del balón, *diagrama 8*.

El defensor central se sitúa a un paso de distancia en posición 3/4 anticipado. Mantener la idea de no permitir la inversión y de que el balón vaya hacia la línea de fondo.

El defensor del hombre—balón

es responsable de evitar un pase directo de inversión del balón desde el lado fuerte

(línea de pase) niega el pase de retorno. El defensor hombre—balón evita la penetración central, *diagrama 9*.

Si el atacante penetra hacia la línea de fondo, el defensor del lado de ayuda más próximo a la línea de fondo, realiza un 2c1. El otro defensor del lado de ayuda se hunde y defiende a los atacantes de ese lado. Evitamos que el balón pueda ser pasado al lado fuerte (defensa cara a cara), *diagrama 10*.

El único pase que se permite es el más alejado, y éste debe ser lento, *diagrama 11*.

¿Dónde hacemos el trap?. Es algo que no se puede explicar con precisión. Es la inteligencia del jugador lo que determina el lugar en la que el atacante cogerá

el balón, no dispondrá de

líneas de pase fáciles...

Misma situación defensiva si el que penetra es el alero alto, *diagrama 12*.

No queremos que el defensor de la esquina ayude, porque puede ser un pase difícil de recuperar.



DIAGRAMA 19



DIAGRAMA 20



DIAGRAMA 21

## DEFENSA DEL DOBLE BLOQUEO

Existen dos formas de pasar el corte sobre un doble bloqueo, *diagrama 13*:

- ✓ Por abajo
- ✓ Por arriba.

Mi opinión es que nunca se deben pasar por arriba, porque si el atacante lee correctamente el movimiento defensivo y se abre a la esquina es muy difícil para la defensa recuperar, *diagrama 14*.

Entonces pasando por debajo, si el atacante se abre al defensor, debe ser capaz de llegar. La dificultad surge, si el atacante rodea el bloqueo.

Tenemos dos tipos de soluciones:

- Si el jugador exterior está en la parte interior del doble bloqueo, *diagrama 15*, realizaremos cambio automático.
- Si el jugador exterior está más próximo a la línea de fondo el

defensor del pivot realiza flash, *diagrama 16*.

## DOBLE BLOQUEO ALTO

Mismo principio defensivo, *diagramas 17 y 18*. El defensor del jugador que corta le sigue. El defensor del pivot, situado en el interior, realiza flash. El único pase permitido es el más alejado.

## BLOQUEO HORIZONTAL

Si el bloqueo horizontal es entre pivots, aplicaremos la norma anteriormente explicada de bloqueos indirectos entre jugadores de altura similar y realizaremos cambio automático, *diagrama 19*.

Si el bloqueo, por el contrario, lo realiza un jugador exterior para uno interior, los principios a seguir son:

- El defensor del pivot en cuanto ve la situación, se aproxima totalmente a su atacante.
- El defensor del exterior realiza

body-check en el corte del pivot.

Permitimos un pase lob al exterior si como fruto de la ayuda al pivot éste llega retrasado. Por ningún motivo queremos que el balón llegue al poste bajo.

## DEFENSA DEL POSTE BAJO

Con balón en posición frontal, siempre 3/4 por lado del balón, *diagrama 20*.

Con balón en alero alto lado fuerte, el defensor se sitúa por delante.

Con balón en la línea de fondo, el defensor se sitúa 3/4 por el lado del balón.

*Excepción:* si sabemos que el pivot no es un buen tirador, entonces, puede defenderse por detrás.

## DEFENSA DEL PIVOT ALTO

Con balón en posición frontal, *diagrama 21*, el defensor se sitúa detrás. Con el balón en los aleros, defensa 3/4 por lado del balón. □

• COLABORA TECNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE

COLABORA TECNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE

# COLABORA TECNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION

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

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

**LOS MEJORES SERAN PREMIADOS**

• COLABORA TECNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TECNICAMENTE

# COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.

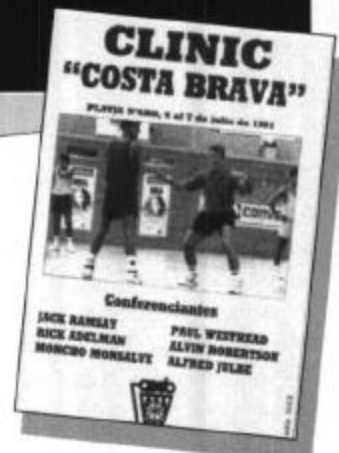


**CLINIC**  
"MURCIA-COSTA CALIDA"

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"**

Conferenciante

**CHUCK DALY**

**PEPE LASO                      AITO GARCIA RENESES  
ALBERTO BUCCI              CLIFFORD LUYK**

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío



**CLINIC INTERNACIONAL "V CENTENARIO-ISLA DE TENERIFE"**

Conferenciante

**PAT RILEY**

**ETTORE MESSINA              ANTONIO DIAZ MIGUEL  
LOLO SAINZ                      AITO GARCIA RENESES**

Precio: 1.500 Pts. + gastos de envío

**PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:**

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

# Nuevas interpretaciones de la FIBA 2002

Por Juan Carlos Mitjana

Árbitro ACB e Internacional.

**E**l objetivo de este artículo es destacar algunas situaciones prácticas que pueden aparecer en un partido normal de baloncesto. Se trata de las últimas interpretaciones de la FIBA sobre las reglas de juego.

El estudio de estas situaciones puede ayudar a una mejor comprensión del espíritu y de la intención de las reglas a aquellos que están implicados en el mundo del baloncesto.

En lo que se refiere a la interpretación del tiempo muerto registrado y a la sustitución, los árbitros y auxiliares de mesa tienen que intentar aplicar el espíritu de las reglas, ya que el propósito de éstas es permitir cierta tolerancia cuando se trata de la petición de tiempo muerto registrado y una sustitución.

Por una cuestión de coherencia, en toda esta circular "el equipo A" es el equipo atacante y "el equipo B" es el equipo defensor.

## 1 ART. 10) CRONOMETRADOR: DEBERES

### ▼ Situación:

A4 encesta cuando quedan 2:02 minutos del 4º periodo. Después de encestar, la pelota va a parar fuera de la pista consumiendo 4 segundos de tiempo de juego. Tiene que parar el cronometrador el reloj a los 2:00 minutos antes del final del partido.

### ▼ Interpretación:

No, el reloj del partido sólo se para después de una canasta válida durante los 2:00 últimos minutos del juego.

## 2 CONTROLADOR DE 24 SEGUNDOS: DEBERES

### ▼ Situación 1:

El árbitro pita una violación contra B4 por dar una patada a la pelota deliberadamente pero se olvida la señal de reinicio de 24 segundos. ¿Puede el controlador de 24 segundos reiniciar el aparato de 24 segundos por sí solo?

### ▼ Interpretación:

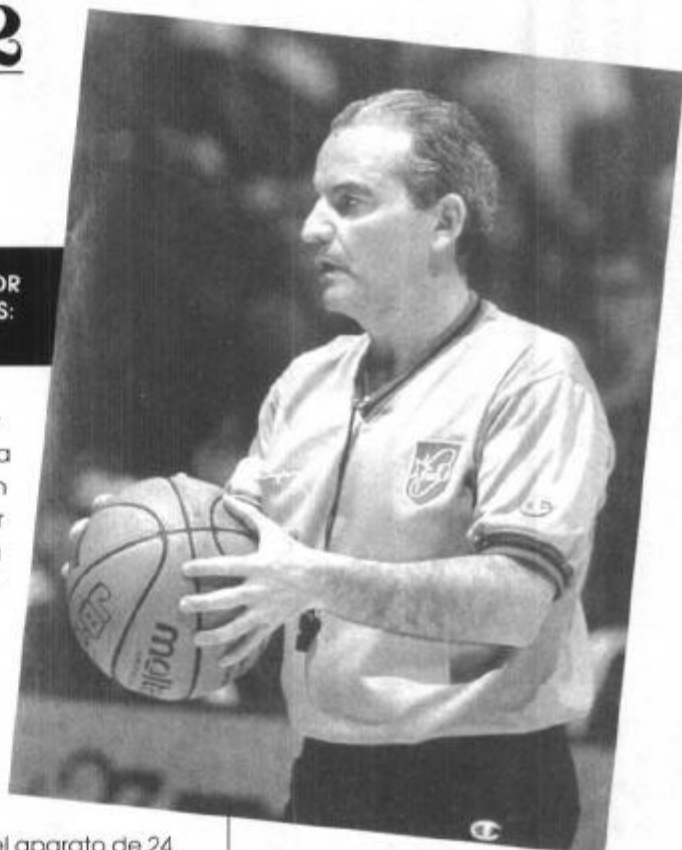
No, en situaciones como estas un nuevo periodo de 24 segundos solo se puede conceder con la señal convencional del árbitro.

Si el árbitro pita "violación de la patada" y ésta no va seguida de la señal de reinicio de los 24 segundos, se aconseja al controlador que atraiga inmediatamente la atención del árbitro para aclarar la situación.

### ▼ Situación 2:

El equipo A tiene el control de la pelota cuando el árbitro para el juego por una razón válida que tiene relación con el equipo B (B4 ha perdido una lentilla, B5 se ha lesionado, etc.)

¿Tiene el árbitro la obligación de señalar a la mesa de auxiliares que se tiene que iniciar de nuevo el periodo de 24 segundos?



### ▼ Interpretación:

No. En todas las situaciones en que el árbitro ha parado el juego a causa de una acción relacionada con el equipo contrario en posesión de la pelota, el controlador de 24 segundos tendrá que reiniciar el aparato de los 24 segundos sin esperar la señal del árbitro.

## 3 ART. 25) ENCESTAR Y SU VALOR

### ▼ Situación 1:

Durante la acción de tiro, se produce contacto físico entre el lanzador A4 y B4. La pelota entra y se concede canasta. El árbitro de cabeza pita una falta de carga contra A4 y, por tanto, la canasta no es válida. El árbitro de cola pita una falta defensiva contra B4 y por lo tanto la canasta es válida.

### ▼ Interpretación:

Falta doble y la canasta no es válida.

► válida. El juego se retomará con un servicio desde la prolongación de la línea de tiros libres para el equipo A.

▼ *Situación 2:*

Después de un lanzamiento a canasta de A4, la pelota es tocada durante su trayectoria descendente por arriba del aro por A5 y B5 simultáneamente.

- ✓ la pelota entra
- ✓ la pelota no entra

▼ *Interpretación:*

No se puede conceder ningún punto en ninguna de estas situaciones. El juego se retomará con un salto entre dos jugadores contrincantes.

▼ *Recuerda:*

Cuando se producen decisiones contradictorias entre los árbitros o infracciones simultáneas, de las reglas y una de las sanciones es para anular la canasta, esta sanción ha de prevalecer y no se tiene que conceder los puntos

▼ *Situación 3:*

A4 intenta un tiro en suspensión desde la línea de tres puntos, B4, situado en la línea de dos puntos, intenta bloquear el lanzamiento en su trayectoria ascendente. B4 desvía la pelota y después de esto hace falta sobre A4.

- ✓ Antes que A4 haya vuelto al suelo
  - ✓ Después que A4 haya vuelto al suelo
- En los dos casos la pelota entra.

▼ *Interpretación:*

- a) Se conceden dos puntos y un tiro adicional a A4.
- b) Se conceden dos puntos y la posesión de la pelota para un servicio al equipo A. Aunque, si el equipo B tiene más de 4 faltas en ese periodo se conceden dos puntos y dos tiros libres adicionales a A4.

▼ *Situación 4:*

Mientras la pelota está en el aire

durante un lanzamiento a canasta de A4, se pita una doble falta contra A5 y B5.

- ✓ la pelota entra
- ✓ la pelota no entra

▼ *Interpretación:*

a) Se conceden dos o tres puntos a A4. El juego se retomará con un servicio en la línea de fondo para el equipo B.

b) El juego se retomará con un salto entre dos entre A5 y B5 al círculo más cercano. Ningún equipo tenía el control de la pelota, no tenía el derecho de la pelota cuando se, pitó una doble falta.

#### 4 ART. 27) TIEMPO MUERTO REGISTRADO

*Art. 27.3.1: un entrenador o entrenador adjunto tiene el derecho de pedir tiempo muerto registrado. Tiene que hacerlo dirigiéndose personalmente al anotador y pidiéndole claramente el tiempo muerto, haciendo la señal correspondiente con las manos.*

▼ *Situación 1:*

¿Puede el entrenador pedir un tiempo muerto directamente desde el área del banquillo del equipo en lugar de dirigirse personalmente al anotador?

▼ *Interpretación:*

De echo, ésta es una práctica común en la mayoría de los entrenadores. En estas situaciones el anotador tiene que ser tolerante y hacer sonar la señal en la primera oportunidad de tiempo muerto para informar los árbitros de esta petición.

Pero, a menudo, el anotador está concentrado en el juego y, como no tiene contacto visual lateral con el entrenador, no siempre es consciente que se tenga que pedir un tiempo muerto registrado. En este caso, una comunicación verbal clara entre todos los auxiliares de mesa es beneficiosa. No obstan-

te, los entrenadores han de saber que corren el riesgo de no tener tiempo muerto concedido si el anotador no ha oído o no ha visto la señal hecha desde el área del banquillo del equipo.

▼ *Situación 2:*

Mientras la pelota está muerta y el reloj está parado, el equipo A, en el área del banquillo del equipo, pide tiempo muerto registrado directamente desde el árbitro más cercano. ¿Se tiene que conceder el tiempo muerto?

▼ *Interpretación:*

El árbitro remitirá al entrenador al anotador y esperará su señal. Si el anotador aprueba la petición de tiempo muerto, éste se concederá.

#### 5 ART. 28) SUSTITUCIÓN

*Art. 28.2.1: Un sustituto tiene el derecho de pedir una sustitución. Tiene que hacerlo dirigiéndose personalmente al anotador y pidiéndole claramente la sustitución, haciendo la señal correspondiente con las manos. Tiene que sentarse en el banquillo en la silla del jugador sustituido hasta que llegue el momento oportuno para la sustitución.*

▼ *Situación:*

Durante una oportunidad de sustitución para el equipo A, el árbitro está a punto de dar la pelota a un jugador para un servicio. En este momento el sustituto A10 deja el banquillo del equipo y se dirige a la mesa de los anotadores para pedir la sustitución.

▼ *Interpretación:*

Como que la oportunidad de sustitución no ha acabado todavía, el anotador ha de cooperar e indicar a los árbitros, haciendo sonar la señal inmediatamente, que se ha hecho una petición de sustitución.

Sería ir más allá de la intención de la regla hacer sonar la señal ►

nada más cuando el sustituto ha informado al anotador en persona y está otra vez en la silla del jugador sustituto.

▼ *Situación 2:*

Se ha concedido una sustitución al equipo A. El jugador A10 y A11, que estaban sentados en las sillas de los jugadores sustitutos, ya han entrado en la pista después de la señal del árbitro. En este momento, cuatro jugadores más, dos de cada equipo, dejan el banquillo de sus equipos para dirigirse a la mesa del anotador, pidiendo directamente una sustitución.

▼ *Interpretación:*

Como la oportunidad de sustitución no ha acabado todavía, el anotador tiene que cooperar e indicar a los árbitros, haciendo sonar la señal inmediatamente, que se ha hecho una petición de sustitución.

▼ *Situación 3:*

Durante la sustitución para el equipo A, el árbitro insiste en el hecho que:

a) Los sustitutos tienen que entrar y los jugadores tienen que salir por el centro de la pista, justo delante de la mesa de los anotadores.

b) Los jugadores que son sustituidos dejarán la pista al mismo tiempo que los sustitutos entren en ella.

▼ *Interpretación:*

a) Los sustitutos permanecerán fuera de la línea de demarcación, cerca de la mesa de los anotadores, hasta que el árbitro haga la señal para que entren en el terreno de juego.

b) Los jugadores que son sustituidos no han de informar ni al anotador ni al árbitro y pueden dejar la pista desde cualquier punto.

Después de establecer contacto visual con la mesa de los anotadores y el sustituto, el árbitro puede hacer la señal desde su posición en la pista. No es necesario que sea delante de la mesa de anotadores.

Después de la señal, los sustitutos entrarán en el terreno de juego desde cualquier sitio.

▼ *Recuerda:*

a) Hay que asegurarse que el número de jugadores que dejan la pista es igual al número de sustitutos que entran.

b) Después de la sustitución hay que retomar el juego lo más rápido posible.

▼ *Situación 4:*

La oportunidad de sustitución (o tiempo muerto) ya ha acabado, tras lo cual el entrenador A corre hacia la mesa del anotador, pidiendo en voz alta una sustitución (o tiempo muerto), fuera de tiempo. El anotador reacciona erróneamente y hace sonar la señal. El árbitro pita e interrumpe el juego.

▼ *Interpretación:*

Como consecuencia de la pita-da, la pelota se convierte en muerta y el reloj del juego se para; ej. Hay una oportunidad de sustitución (o tiempo muerto). Pero como la petición se hace muy tarde, no se concede la sustitución (o tiempo muerto). El juego se retoma inmediatamente.

6 ART. 38) 8 SEGUNDOS

▼ *Situación:*

Próximo al final de su período de 8 segundos A4 pasa la pelota desde su pista trasera a su pista delantera. Antes que acabe el período de 8 segundos, la pelota toca al jugador adversario B4 en la pista delantera y vuelve a la pista trasera para un jugador del equipo A.

¿Tiene el equipo A el derecho a un nuevo período de 8 segundos?

▼ *Interpretación:*

Sí. Se considera que la pelota está en la pista delantera tan pronto como ésta toca el suelo, a un jugador o a un árbitro en la pista delantera.

7 ART. 40) VUELTA DE LA PELOTA A LA ZONA DE DEFENSA

▼ *Situación 1:*

Se concede al equipo A un servicio desde la banda en su pista delantera próxima a la línea central. Una vez que la pelota está en las manos de A4, éste hace un paso lateral normal de tal manera que ahora se encuentra situado con los dos pies en su pista trasera. Lanza la pelota a su compañero de equipo A5 que también se encuentra en la pista trasera.

▼ *Interpretación:*

Violación. A pesar que el hecho que el movimiento lateral de A4 es legal, es la posición inicial del servicio de banda la que determina el lugar donde puede pasar la pelota el jugador que lanza el servicio.

▼ *Situación 2:*

Falta antideportiva de B4 sobre A4. Después de los tiros libres, A5 tiene la pelota en las manos para un servicio desde la línea central y hace un paso lateral normal de tal manera que ahora se encuentra situado con los dos pies en su pista trasera. Lanza la pelota a su compañero de equipo A6 que también se encuentra en la pista trasera.

▼ *Interpretación:*

Jugada legal. El movimiento lateral de A5 es legal y es la posición inicial del servicio la que determina el lugar por donde puede pasar la pelota el jugador que lanza el servicio.

8 ART. 41) GOAL TENDING E INTERCEPTACIÓN DE LA PELOTA

▼ *Situación 1:*

A4 pasa la pelota a A5 por un "alley-oop". Mientras, B4 hace que el aro o el tablero vibre. A consecuencia A5, después de recibir el pase, pierde un lanzamiento a canasta (mate). ¿Es esto violación de interceptación de la pelota?

▼ Interpretación:

Si, según las reglas, un mate se considera un lanzamiento a canasta. Si, a criterio del árbitro, la vibración provoca que la pelota no entre, tendrá que pitir una violación de B4 y conceder dos puntos al equipo A.

▼ Situación 2:

A4 intenta un lanzamiento de tres puntos a canasta cuando está próximo el final del partido. Mientras la pelota está en el aire, suena la señal del final del partido. Después de la señal B4 hace que el aro o el tablero vibre y, según el criterio del árbitro, esta acción es la causante que la pelota no entre en la canasta.

▼ Interpretación:

Violación de interceptación de la pelota y se conceden tres puntos a A4.

**9 ART. 56) SITUACIONES ESPECIALES**

▼ Situación 1:

Mientras el equipo A tiene el control de una pelota viva, A4 comete una falta defensiva sobre B4, inmediatamente seguida por una falta personal de B5 sobre A5. Esta es la quinta falta de equipo B en este periodo.

▼ Interpretación:

a) A4 comete una falta sobre B4, falta con control de balón por el equipo.

Penalización: El equipo B tiene derecho a la pelota.

b) B5 comete falta sobre A5, falta con control de balón por el equipo.

Penalización: aunque es la quinta falta de equipo del equipo B, sólo el equipo A tiene el derecho de la pelota.

Estas dos penalizaciones contra los equipos se anulan la una a la otra. El juego se retomará con un servicio para el equipo A ya que era



el equipo que tenía el control de la pelota cuando se pitó la primera falta.

▼ Situación 2:

B4 comete una falta antideportiva sobre el lanzador A4 y la pelota entra. Entonces A5 comete una falta técnica.

▼ Interpretación:

Se conceden 2 ó 3 puntos a A4 y:  
a) Se carga una falta antideportiva contra B4.

Penalización: un tiro libre y posesión de la pelota en el medio-campo para el equipo A.

b) Se carga una falta técnica contra A5.

Penalización: un tiro libre y posesión de la pelota en el medio-campo para el equipo B.

Estas dos penalizaciones contra los equipos se anulan la una a la otra. El juego se retomará con un servicio desde la línea de fondo para el equipo B.

▼ Situación 3:

A4 intenta un lanzamiento a canasta. Mientras la pelota está en el aire, suena la señal de 24 segun-

dos. Después la señal, pero con A4 todavía en el aire, B4 comete una falta antideportiva sobre A4.

▼ Interpretación:

La falta antideportiva de B4 no se puede ignorar:

a) La pelota entra en la canasta.

Se conceden dos o tres puntos a A4 porque no ha habido violación de 24 segundos.

Penalización: un tiro libre adicional para A4 seguido de la posesión de la pelota en el medio campo.

b) La pelota no entra. Primeramente el equipo A comete una violación de 24 segundos. Por tanto, no se puede considerar que A4 esté en la acción de tiro.

Penalización: posesión de la pelota para el equipo B.

Después B4 comete una falta antideportiva.

Penalización: dos tiros libres para A4 y posesión de la pelota para el equipo A.

La falta por una violación de 24 segundos se anula, ya que no es la última sanción administrada. El juego se retomará con dos tiros libres para A4 seguidos de la posesión de la pelota en medio-campo para el equipo A.

▼ Situación 4:

A5 está botando el balón, entonces un árbitro señala falta técnica a A6, cuando quedan seis segundos en el reloj de 24", mientras el árbitro está señalizando a la mesa de anotadores, el otro árbitro señala falta técnica a B7. ¿Cómo se reanuda el juego?

▼ Interpretación:

El juego continuará con un lanzamiento de banda para el equipo A desde el lugar más cercano a la primera infracción (falta técnica a A5), quedando seis segundos en el aparato de los 24 segundos. □

# El tobillo que se lesiona

La articulación del tobillo está designada de modo único para ser a la vez fuerte y flexible. La Mortaja del tobillo, figura 1, con forma de caja, estabiliza la articulación mientras que simultáneamente capacita al pie para moverse hacia arriba, hacia abajo y de lado a lado. Los ligamentos estabilizan la articulación mientras que los tendones proporcionan movimientos a los tobillos.

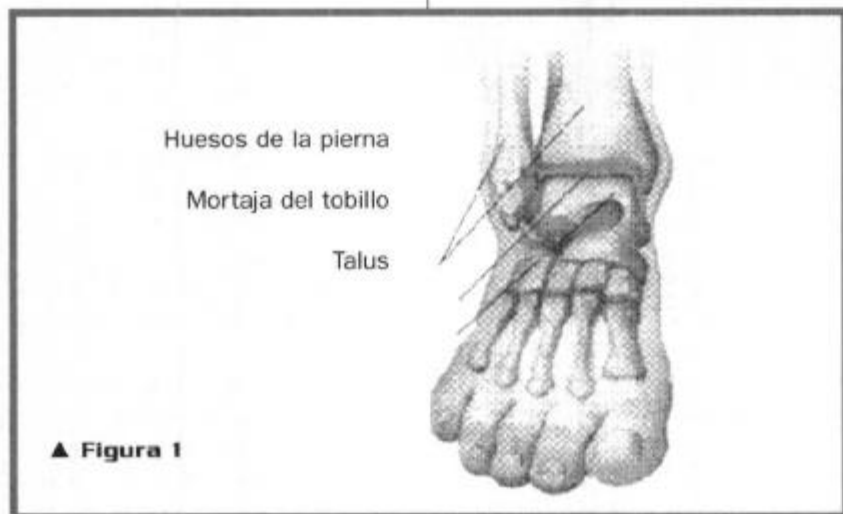
Por el Dr. Alfonso del Corral  
 Director General Servicios Médicos del Real Madrid  
 y el Dr. Javier Vaquero  
 Profesor Titular de la Universidad Complutense

plantar hacia dentro *inversión* y hacia fuera *eversión*, figura 2.

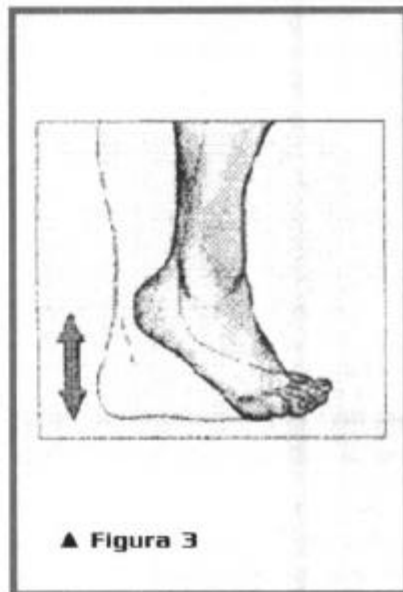
La Vista externa e interna de la anatomía del tobillo muestra muchos ligamentos y tendones fibrosos. Los tendones conectan los músculos en la parte baja de la

pierna a los huesos del tobillo. Dependiendo del músculo que se contraiga, el pie se mueve hacia arriba, hacia abajo o de lado a lado. Los ligamentos conectan

hueso con hueso y ayudan a estabilizar la articulación del tobillo.



▲ Figura 1

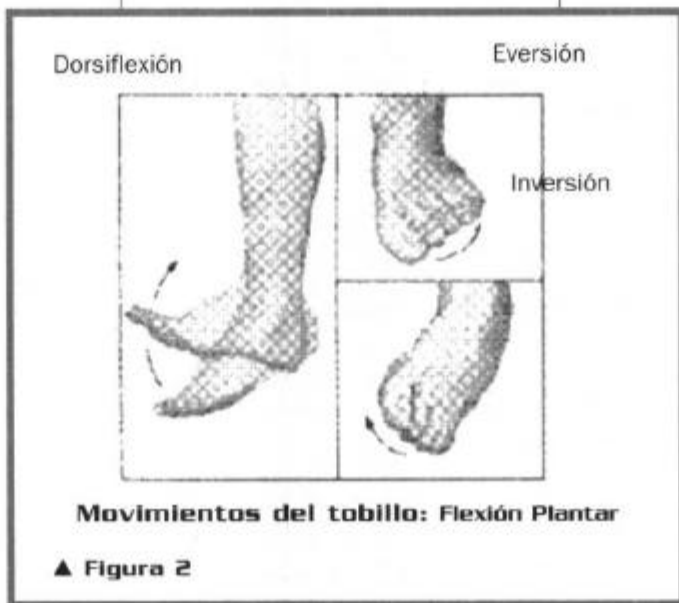


▲ Figura 3

## EJERCICIOS RECOMENDADOS

La Mortaja del tobillo con forma de caja está formada por los extremos inferiores de dos huesos de la pierna y da cobijo al talus, uno de los huesos del pie. La Mortaja imparte estabilidad lateral a la articulación del tobillo mientras que permite un gran rango de movilidad.

El tobillo se mueve hacia arriba y hacia abajo y de lado a lado. El movimiento hacia arriba del pie se llama *dorsiflexión*, moverlo hacia abajo es *flexión*



Movimientos del tobillo: Flexión Plantar

▲ Figura 2

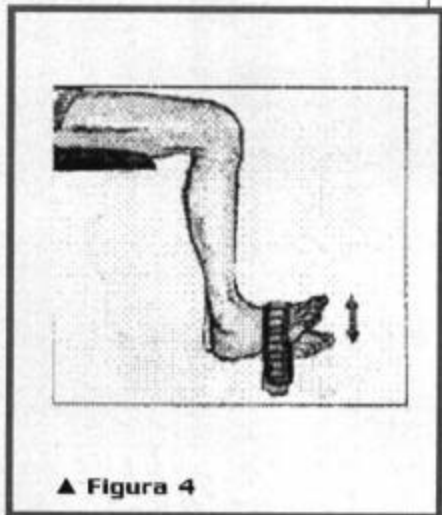
Después de una lesión de tobillo, o de cirugía, resulta importante ejercitar el tobillo o la parte baja de la pierna para restablecer la fuerza y la flexibilidad tan pronto como sea posible. Su médico o fisioterapeuta pueden enseñarle ejercicios como los que se ven a continuación que acelerarán su camino a la recuperación.

◆ Las elevaciones de pantorrillas. Fortalecen los mús-

➔ culos en la parte de atrás de la parte baja de la pierna, que puede haber perdido fuerza mientras el pie estaba inmovilizado en la tibia o escayola, figura 3.

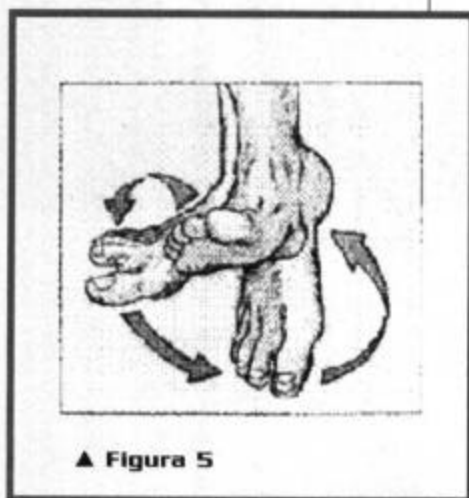
◆ *Rotaciones del tobillo.*

Fortalecen los músculos frontales de la parte más baja de la pierna, figura 4.



◆ *Rango de movilidad.*

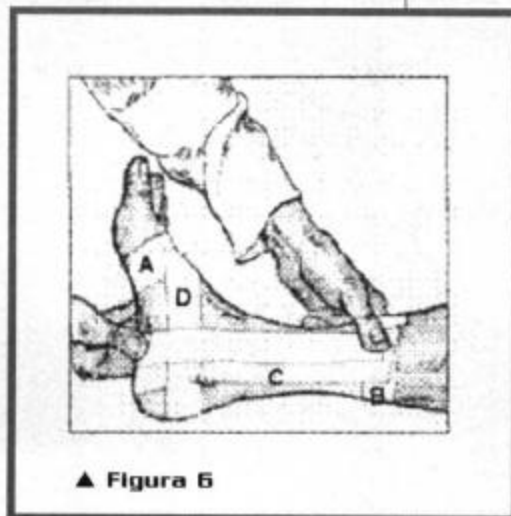
Ejercicios de este tipo mejoran la flexibilidad y la movilidad de la articulación del tobillo superando el agarrotamiento causado por la inmovilización, figura 5.



◆ *Vendajes Adhesivos.*

Algunos médicos y especialistas de lesiones deportivas recomien-

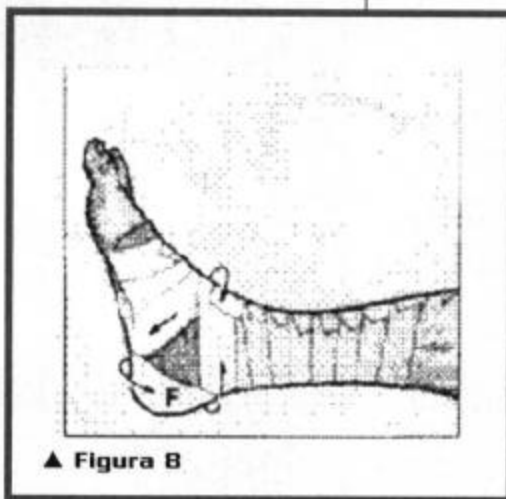
dan que se ponga cinta adhesiva a un tobillo recién curado, u otro



soporte, para proporcionar estabilidad añadido al tiempo en que reanudas tus actividades. Comprueba con tu médico, entrenador o fisioterapeutas para más detalles.

Pega las cintas (A) y (B) al estribo (C) y la banda lateral (D). Añade 2 estribos más y 2 bandas laterales por encima de las anteriores, figura 6.

Añade tramos circulares de cinta adhesiva (E) por encima del tobillo y la parte baja de la

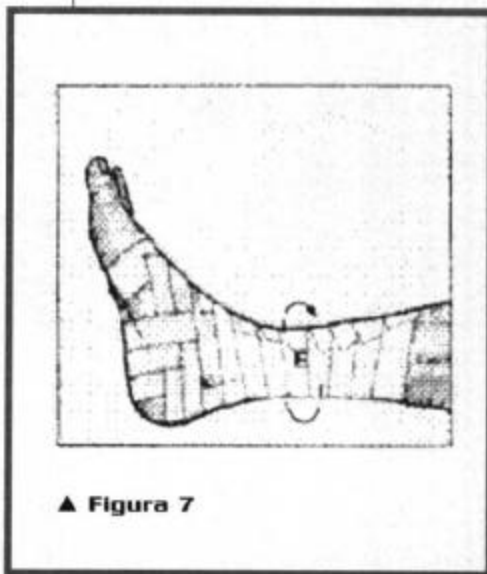


pierna y, alrededor del arco del pie. No lo aprietes mucho, figura 7.

Finalmente, aplica una banda de cinta adhesiva única haciendo un 8 inmediatamente por encima y por debajo del tobillo, seguido de un cierre como el que se muestra en la figura 8.

◆ *El objetivo del tratamiento.*

El objetivo del tratamiento para todas las lesiones de tobillo es restablecer la funcionalidad del tobillo tan pron-



to como sea posible. Mediante la búsqueda de un diagnóstico rápido y su tratamiento incluyendo fisioterapia, cuando sea recomendada, y mediante mantener el tobillo elevado cuando sea posible, Vd. podrá volver a realizar sus actividades cotidianas en el tiempo más corto posible. □

ACB.COM

ACB

# ACB 2001-2002

*Una temporada de cine*

PATROCINADORES OFICIALES ACB



PATROCINADOR OFICIAL  
COPA DEL REY



PATROCINADOR OFICIAL  
ALLSTAR



PATROCINADORES TÉCNICOS ACB



Bolón Oficial  
ACB



Bebida  
Deportiva  
Oficial ACB



Líneas Aéreas  
Oficiales ACB

El estandarte de tantas causas perdidas

# Antonio Gómez Nieto, autenticidad y pasión



Por Pere Ferreres

*(Periodista)*

Antonio Gómez Nieto se manifiesta con autenticidad y sentimiento. Ha procurado, siempre que ha podido, impulsar proyectos interesantes en sí mismos. Se ha pasado la vida pensando en el baloncesto. Nació en Córdoba, la ciudad de los califas, hace 46 años. Allí estudió en el colegio Virgen del Carmen, por el que pasaron otros baloncestistas ilustres. Se crió en Guinea (tiene dos hermanos nacidos en Bata; sus padres fueron allí a trabajar). Descubrió la grandeza del deporte en Málaga, en El

Palo, un grupo con mucho pedigrí. El entrenador de aquél equipo mítico era Alfonso Queipo de Llano. Con él jugaban Manolo Rubia, delegado del Unicaja y de la selección española, Paco Alonso, ayudante de Maljkovic en Málaga, Jacinto Castillo, agente de jugadores, Bernardo Rodríguez, el padre del jugador del Unicaja Berni, Daniel Pintor, catedrático en la Universidad de Granada, Joan Costa, ahora entrenador del Alella y Diego Gómez, el novio de la Pantoja.

**M**álaga no sería igual sin Picasso, Banderas y la pasión por el baloncesto. Ahora, la vida de Antonio Gómez Nieto está ligada a Granada, la ciudad de la Operación Triunfo de Rosa y mucho antes que eso, de Federico García Lorca, el poeta que nos permitió descubrir que "los laberintos que crea el tiempo se desvanecen". Antonio fue a Granada a estudiar y al terminar la carrera de Ciencias Económicas decidió seguir en la ciudad.

—Todo el mundo dice que usted es la clave del Granada.

—Soy una persona que ha intentado llevar el estándar de muchas causas perdidas. Me ha tocado llevar la bandera, aunque siempre rodeado de gente que me ha dado todo su apoyo. Es difícil dar la cara en Granada. Cuando das la cara, te golpean. Yo, por encima de todo, quiero baloncesto en Granada, baloncesto ACB. La ciudad se merece un equipo en la élite. Granada tiene tradición. Nosotros estamos rompiendo moldes, primero al conseguir el ascenso y después, al poder mantener con tranquilidad.

—Tradicionalmente, Antonio Gómez Nieto ha entrenado en Granada: categorías de formación de la Universidad, aquél Oximesa del irrepetible pabellón de Albolote, diez años en Loja, de tercera a primera "B", Spar Granada, banquillos de todas las categorías, y ahora el de la liga ACB. ¿Usted no cree que las tradiciones están para romperlas?

—Yo no descarto nada. Es verdad que estoy asentado y que cuesta hacer las maletas y cambiar de aires. Pero si mereciera la pena, haría valer los argumentos profesionales.



—Sus equipos suelen ser muy competitivos, compactos e incómodos.

—Nos gusta hacer buen baloncesto, con personalidad. El público se divierte con nosotros. Nunca arrojamos la toalla. Sabemos aprovechar los recursos. Yo intento explotar al máximo las virtudes de mis jugadores y los defectos de los rivales para intentar ganar los partidos. Con esta filosofía, hemos ganado esta temporada a Real Madrid, Barcelona, Joventut, Caja San Fernando y Pamesa.

—La temporada del Granada fue excelente. Y eso que tenían el

“  
**Granada tiene tradición. Nosotros estamos rompiendo moldes, primero al conseguir el ascenso y después, al poder mantener con tranquilidad.**  
”

presupuesto más bajo de la liga ACB.

—Por dinero gastado en plantilla, el más bajo sin duda. Eso tiene aún más mérito. El secreto es no ponerse nervioso, no cambiar jugadores. Empezamos con nueve fichas y acabamos con esas nueve. No hicimos cambios con los americanos, no fuimos a buscar comunitarios. Hasta el final, sin gastos extras.

—El bloque de la LEB, más Scott, Ward, Oriol Junyent y Nacho Ordín, el base del León. ¿Esa es la explicación?

—Un bloque bueno en la LEB, pero nadie sabía qué iba a pasar en ACB. Por eso fue importante confiar desde el primer momento en los jugadores que teníamos. Si el entrenador es el primero que

duda, es imposible tener consistencia. Cuando el jugador ve que el entrenador cree en él, se supera.

—Fueron el equipo que recuperó más balones de la liga. ¿Antonio Gómez Nieto hace el baloncesto que quiere y no se vende por nada?

—No me vendo ni por la amistad que pueda tener con algún jugador. El jugador sabe que debe jugar bien, ser disciplinado y luchar por el triunfo. Yo sé cuál es mi sitio y el jugador también. No acepto presiones, tampoco de los medios de comunicación. Y todo eso, al final el jugador lo agradece.

—¿Le gusta más el baloncesto de Aíto G. Reneses o el de Bozidar Maljkovic?

—Soy un admirador de Aíto. Siempre he intentado aprender de él. Maljkovic, de todas formas, ha sorprendido positivamente en Málaga por la velocidad con la que ha jugado el equipo. Ha roto la etiqueta del basket-control que popularizó en Limoges. Unicaja ha

“

***El público se divierte con nosotros. Nunca arrojamos la toalla. Sabemos aprovechar los recursos.***

”

Jugado en baloncesto muy alegre y eso demuestra también la grandeza de un entrenador. Unicaja ha jugado un baloncesto espectacular, que a mí me encanta. El Barça, fiel a la filosofía de Aito, es una máquina que siempre llega al final con la quinta marcha y en perfecto engranaje.

—Antonio. ¿Los andaluces tienen un sentido gozoso de la existencia?

—Sí, sí, sí. Buscamos el lado positivo. Intentamos hacer una fiesta cada vez que hay algo por celebrar. Cualquier excusa es buena para reunirse y celebrar lo que sea. Eso también forma parte de la filosofía de nuestro equipo.

—¿No estamos aquí para sufrir?

—No. Hay que estar mentalizado para saber que el camino es duro y hay que estar preparado para aguantar el chaparrón. Pero pensar que estamos aquí para sufrir es muy triste.

—¿La felicidad es efímera por que nosotros la hacemos efímera?

—Hay que vivir los momentos buenos intentando que no sean efímeros. Compartir la felicidad, además, es maravilloso. Yo nunca olvidaré las caras de felicidad de la gente que vino a celebrar nuestro ascenso a la liga ACB en Granada.

—¿Cuál es la diferencia entre el éxito y el fracaso?

—Te lo dan los demás. Cuando haces el trabajo bien, aunque las

cosas salgan mal, no puedes sentirte fracasado. El baremo te lo dan otros. Hay que ser constructivos.

—¿Es muy difícil ser entrenador de baloncesto?

—Sí. Esta temporada no me he podido quejar, pero he sentido una presión que hasta ahora no tuve.



Sacarte jugo a tu equipo es difícil en esas condiciones. La presión y la responsabilidad de llevar la nave es grande. Nosotros hemos sido osados y atrevidos. Y al final, con la permanencia, nos volvió a tocar el gordo.

“

***Cuando el jugador ve que el entrenador cree en él, se supera.***

”

“

***No acepto presiones, tampoco de los medios de comunicación.***

”

—¿Por qué la fama siempre tuvo mala prensa?

—Quizás por envidia.

—¿Las estrellas están extraordinariamente solas?

—El entorno condiciona mucho. Hay que ser natural en la vida.

—¿Cuál es el problema más grave del baloncesto español?

—No veo grandes problemas. Veo una excelente organización de la ACB, grandes profesionales en todos los puestos. El baloncesto español goza de buena salud y tiene el futuro asegurado.

—¿Qué espera de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto?

—Que siga por el camino emprendido. Hay unión, comunicación y buena sintonía. Y eso es básico.

—Dígame algo malo de Toni Comas.

—No tengo por qué decir nada malo. Ha conseguido que los entrenadores nos sintamos agrupados y que el colectivo tenga personalidad.

—¿La razón es el arma más perfecta que tenemos?

—Yo intento razonar siempre mis decisiones.

—¿Qué les dice a sus jugadores?

—Que tengan una capacidad de mejora continua, personalidad y decisión. Y que crean en el entre- ➤

➔ *nador, porque yo soy el primero que cree en ellos.*

—¿El que lidera siempre está solo?

—Yo nunca he estado solo en el baloncesto. Solo está solo si quiere.

—¿Nunca se ha sentido el hombre más solo del mundo en un banquillo?

—Nunca. Cuando pierdo, me siento defraudado, pero siempre tienes el apoyo de alguien.

—¿Usted cree que el fin justifica los medios?

—Hasta cierto punto. Los medios son los que conocemos. Las reglas están establecidas y hay que exprimir las. Por eso hay entrenadores que evolucionan.

—¿El honor es una cualidad moral?

—Es fundamental en la vida. Es una cualidad de la persona humana.

—¿De qué entiende más el baloncesto español: de ética o de picaresca?

—Ya pasó eso de la picaresca. Hay una gran ética, no lo dude.

—¿La carrera del éxito es muy larga?

—Nunca me lo he planteado como una carrera. Ni siquiera me planteo cuantos años voy a seguir en la ACB. Así, puedo seguir disfrutando del baloncesto.

“

***El baloncesto español goza de buena salud y tiene el futuro asegurado.***

”

—¿La cultura de los pueblos se refleja en una cancha de baloncesto?

—Es posible. Cada lugar tiene una forma de transmitir. Aunque el

baloncesto es cada vez más universal y eso lo iguala.

—¿La asociación de la locura y el genio viene del pensamiento griego, de Cruyff, o de Moncho Monsalve?

—La locura en la ACB viene de Marco Crespi, un entrenador magnífico que ha sentado cátedra en la ACB. Y el genio lo puso Pedro



Ferrándiz en su época. Rompió moldes.

—¿Cuál es su modelo de héroe deportivo?

—Héroe es el que supera muchas dificultades para conseguir las cosas que se propone. Los grandes jugadores tienen el don del liderazgo por la naturaleza. Michael Jordan o Magic Jonson no son héroes, son estrellas.

—¿Hay algún entrenador que se crea Dios en la tierra?

—Los entrenadores tienen la virtud de sentirse poco importantes.

—¿Granada 2010?

—Si llega al 2010, Granada puede ser el TAU actual: un club

“

***Cuando pierdo, me siento defraudado, pero siempre tienes el apoyo de alguien.***

”

consolidado, con aspiraciones importantes.

—¿Ha vuelto a ver a Diego Gómez, el novio de la Pantoja?

—No lo he vuelto a ver, pero sé a través de amigos comunes que sigue recordando y amando el baloncesto. Pronto nos vamos a reunir todos los que coincidimos hace años en Málaga. Me apetece mucho poder asistir a ese encuentro.

—¿Por qué algo tan sencillo como la honestidad empieza a sonar a utopía?

—Las cosas hay que hacerlas sencillas. Hay que ser sencillo y honesto. Al que le suene a utopía, es que se complica la vida.

Antonio Gómez Nieto siempre ha hecho por el baloncesto algo más que preparar la estrategia del próximo compromiso.

¿Saben aquella frase de Kennedy de “no pienses qué puede hacer América por ti, piensa qué puede hacer tú por América”? A él le ocurrió algo parecido, aplicado a Granada. Y ha conseguido su particular Operación Triunfo. Ahora, prefiere reflexionar, como García Lorca: “La pregunta es la yedra que nos cubre y despista. Gira ante nuestros ojos prismas y encrucijadas. La respuesta es la misma pregunta disfrazada”.

Antonio Gómez Nieto no tiene ninguna duda. Por eso, seguirá dando la cara. Y continuará llevando el estandarte de tantas causas perdidas. □

**1 TEST DEL BALÓN.**

**3 PIELES DIFERENTES.**

**10.000 BOTES.**

**UN ÚNICO GANADOR.**



**BX450 SECCIONADA**

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



**ZONA G**

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

**LEXUM®**

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

**ZONA A**

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

**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 BÄDEN LEXUM® CONTINÚA IMBATIDO.**

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

**Baden**

Recuerda: la calidad es importante.

Balón oficial de la  
Federación Española de Baloncesto.

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

Av. Muntalros, 60 - 08394 Sant Vicenç de Morral (Barcelona)  
tel. 937910011 - fax 937912250  
e-mail: muntalr@aseriel.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