

Paco Olmos, retrato de una obsesión

**Diferencias
en el rendimiento
físico entre la
mujer y el hombre**

**Juego interior: una propuesta
metodológica de aprendizaje**





Barcelona Plaza Hotel

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



CENTRAL DE RESERVAS: 900/30 10 78

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

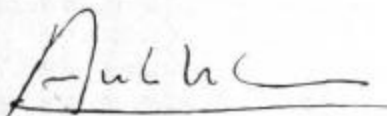
Un legado para los entrenadores

Cuando hace ocho años, la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto organizó el primer Clinic de Navidad Raimundo Saporta en memoria del que fue, durante muchos años, Vicepresidente del Real Madrid, de la Federación Española de Baloncesto y de la FIBA, prácticamente nadie podía pensar que la iniciativa iba a alcanzar el éxito que año tras año ha ido cosechando no sólo entre todos nuestros socios, sino también entre los entrenadores de todo el mundo. Don Raimundo Saporta ha sido, sin duda, uno de los mejores directivos del deporte español y del baloncesto mundial de todos los tiempos. Su habilidad y entusiasmo para promover y dirigir grandes proyectos, favorecieron que el baloncesto alcanzase numerosos objetivos ambiciosos, entre ellos, una gran popularidad y un estilo ejemplar de hacer las cosas que ha sido limitado por otros deportes. Muchas personas del baloncesto que, directa o indirectamente, aprendieron de las enseñanzas del gran maestro Saporta, han ocupado y ocupan puestos de responsabilidad en diferentes ámbitos dentro y fuera del deporte, y seguramente el alto nivel técnico y de popularidad alcanzado por el Clinic que lleva su nombre, es el mejor homenaje que podemos seguir haciéndole.

Don Raimundo siempre comprendió que los entrenadores son un elemento imprescindible en una estructura del baloncesto que quiera ser competitiva, y tuvo muy claro que éstos deben actuar con tranquilidad, independencia y poder sobre los jugadores, con el fin de realizar su trabajo con la mayor eficacia. Don Raimundo fue un ejemplo de directivo que supo apoyar a sus entrenadores y no quiso entrometerse en el cometido de éstos. Además, entendió y defendió que la formación de los entrenadores es una pieza básica que debe potenciarse para asegurar el futuro del baloncesto.

Siempre estaremos en deuda con Don Raimundo Saporta, y es un gran honor para nosotros que su viuda tenga el detalle de conceder un premio anual a un entrenador que haya tenido una trayectoria relevante. De esta forma, la Sra. Politti continúa apoyando a los entrenadores tal como lo hizo su marido, y nos permite recordarle y transmitir su legado a las actuales generaciones de entrenadores.

Recibid un cordial saludo



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

Los tres "C" en el Minibasket (II)
MAURIZIO MONDONI Pág. 4

Los apoyos al jugador con balón
que progresa botando (III)
CÁRDENAS y ALARCÓN Pág. 8

Sistemas continuos (III)
ÁNGEL NAVARRO Pág. 13

Contraataque: situaciones
de ventaja (II)
FELIPE COELLO Pág. 17

Diferencias en el rendimiento físico
entre la mujer y el hombre
JUAN PARRA Pág. 21

VIII Clinic Internacional
Raimundo Saporta Pág. 26

X Viaje A USA Pág. 28

Dudas razonables
JOAN PLAZA Pág. 31

Juego interior: una propuesta
metodológica de aprendizaje
C. LÓPEZ y J. ALEGRÍ Pág. 35

Body-Check: ¿Legal o falta?
JOSÉ A. MARTIN Pág. 40

Tendinitis del tibial posterior del tobillo
DEL CORRAL y VAQUERO Pág. 42

Entrevista con Paco Olmos
ÁLEX GOZALBO Pág. 46

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

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton M^a Comas i Coma

Director
Francisco Mirat

Coordinación técnica
Franco Phoffi

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

Han colaborado en este número

Maurizio Mondoni; David Cárdenas; Francisco Alarcón; Ángel Navarro; Felipe Coello; Juan Parra; Joan Plaza; Carlos López; Josep Alegrí; José A. Martín; Alfonso Del Corral; Javier Vaquero; Alex Gozalbo.

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

Distribución
Gratuita a todos los socios

Producción gráfica
Esbés Gráfico, S.L.

Impresión
Offset Color, S.L.

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

(c) 2003 A.E.E.B. Reservados todos los derechos.
Prohibida la reproducción total o parcial sin la
autorización de la A.E.E.B.

Las tres "C" en el Minibasket: capacidades, competencias, conocimientos (y II)

CONOCIMIENTOS

Un medio que desarrolla las capacidades y las competencias del individuo es, sin duda, su encuentro con los conocimientos, concebidos creativamente por nuestra mente o sacados directamente de la experiencia.

Encuentro con los conocimientos ya existentes (los que están seleccionados en las enciclopedias de la cultura antropológica y de la clásica, o en los textos de minibasket) absorbidos gracias a la enseñanza de un maestro.

Los conocimientos, tanto los nuevos concebidos por la mente humana como los ya consolidados y enseñables, se pueden clasificar en tres categorías fundamentales:

► **conocimientos declarativos:** saber lo que se está haciendo.

► **conocimientos condicionales:** saber dónde, cuándo y porqué se hace.

► **conocimientos técnico/procedurales:** saber cómo se hace.

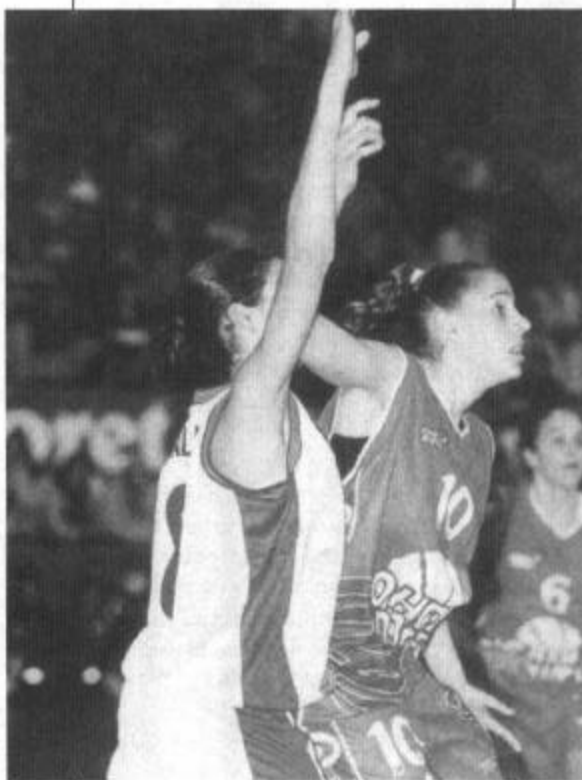
Las dos primeras formas de conocimientos son las que se maduran gracias a la actividad teórica de los individuos y se refieren a las cosas que existen: qué son, porqué existen, cómo existen. Además nos orientan sobre lo que está bien hacer y lo que no está bien, y porqué.

La tercera forma de conocimientos es la que nos prestan todas las tecnologías existentes (conocimiento de las tecnologías).

Muchas personas hacen algo: se mueven, arreglan coches, practican distintas disciplinas deportivas, ajustan trajes, lavan, y en ocasiones no saben porque lo hacen. Lo mismo se puede

Por Maurizio Mondoni

Instructor FIBA Minibasket:
Comité Internacional



decir del Instructor de Minibasket que propone ejercicios y juegos y no sabe porque lo hace.

Quiénes hacen estas actividades sin saber el PORQUÉ no tienen un buen bagaje de ciencia teórica; no tienen conocimiento de lo que hacen, no son capaces de explicar las causas aunque estén en posesión de conocimientos.

No todos los conocimientos son certezas; pueden ser creencias.

El ser de cada uno de nosotros es el recipiente de sus conocimientos. Cada uno de nosotros conoce lo que ha podido conocer.

Si una persona tiene conocimientos está capacitado para enseñarlos.

Se pueden enseñar y transmitir únicamente conocimientos; la experiencia

de cada uno de nosotros desde los que han sido sacados es intransmisible y no es enseñable.

Para un Instructor de Minibasket es importante conocer COMO SE

ENSEÑAN determinados conocimientos a los niños en un Centro de Minibasket o en el colegio, en presencia de determinadas condiciones más que de otras.

La enseñanza no requiere sólo la posesión de los conocimientos sino exige también la posesión de la habilidad para enseñar.

De todas maneras, esta certeza no perjudica el hecho que se puedan verificar con esmero si un niño posee todos los conocimientos para jugar a Minibasket (test motriz general y específico; conocimiento de los movimientos que puede realizar con el propio cuerpo en el espacio y en el tiempo, con y sin balón; dominio de los esquemas motrices de base y de las capacidades motrices; conocimiento de las reglas de

juego).

Pero no es suficiente conocer, hay que comprobar y verificar (antes de hacer es importante comprender); hace falta poseer la habilidad para jugar (CAPACIDAD DE JUEGO).

No es cierto que si un niño no sabe anotar una canasta, no sabe jugar a Minibasket; no es cierto que si no sabe hacer una entrada no puede jugar.

Por "**capacidad de juego**" se entiende que un niño debe conocer:

- ✓ los movimientos que puede efectuar con su cuerpo (parado y en movimiento) con y sin balón;
- ✓ el espacio;
- ✓ el tiempo;
- ✓ las reglas;

- ✓ el reglamento;
- ✓ los compañeros y los rivales.

No es seguro que un niño que sabe botar muy bien pueda ser un buen jugador de Minibasket; lo importante es ser HÁBILES en jugar (demostrar prácticamente lo que se conoce y personalizarlo).

¡Cada uno juega como es capaz de jugar!

En Minibasket se debe siempre verificar, a través del juego, si un niño posee (y hasta que punto) los conocimientos; evitemos, pues, de dar enseña juicios negativos sobre los niños en relación a sus capacidades y competencias.

Si un niño tiene pocos conocimientos (porque su instructor no posee muchos o porque piensa de tenerlos), no estamos autorizados a expresar una valoración negativa sobre su comportamiento.

HABILIDAD

El campo semántico del término habilidad está íntimamente ligado con el técnico. Cada ser humano posee la capacidad de proponerse objetivos conceptuales; recorridos operativos aptos a transferir los objetivos conceptuales en la realidad material, para crear productos que no existen en la naturaleza y capaz de optimizar todo el proceso, con las correcciones y las mejoras oportunas.

Conocer la causa primera, antes de hacer algo, es muy importante. Hábil no es quien es capaz de saber, sino quien posee un determinado tipo de saber, o sea un saber especializado. Saber cómo se hace una cosa no significa que uno pueda realizarla de verdad como se debe, o sea ser bueno o mejor en hacerla.

Conocer las reglas y los principios morales no significa que una persona se porte bien, sea virtuosa; conocer los principios físicos que explican como se va en bicicleta no quiere decir que alguien sea un buen ciclista; conocer la mecánica del bote no significa ser buenos botadores.

Poseer algunos conceptos relacio-

nados con el Minibasket, sin un correcto background cultural, no significa absolutamente ser hábiles en enseñar o ser capaz de enseñar a otros a enseñar.

Uno es hábil cuando se trasmite un saber específico de algo a través de acciones adecuadas a realizar lo mejor posible el objetivo fijado.

Es la acción de éxito repetido (el ejercicio) la que señala la habilidad del sujeto, y se alcanza cuando la habilidad se convierte en hábito. Efectivamente, posee habilidad "quien hace lo que quiere cuando quiere".

Ninguna técnica es fiable si se confía a principiantes o a personas incompetentes. Quien enseña y no sabe lo que enseña y por qué enseña, no es un enseñante, es un charlatán, un vendedor de humo, y a la larga (aunque al principio puede tener algo de éxito), todos se dan cuenta de sus escasos conocimientos y de su incompetencia.

Ninguna técnica puede considerarse adquirida de forma perpetua; la habilidad requiere una continua vigilancia intelectual (saber) y un continuo ejercicio. Es importante reciclarse, ponerse al día, evolucionar, cambiar, confrontarse.

Ser hábiles en enseñar Minibasket no significa conocer 100 ejercicios o 200 juegos; ser hábiles significa saber comunicar, crear atención, tener motivación, tener entusiasmo, transmitir motivación para aprender, conocer lo que se enseña, a quién se enseña y qué métodos se deben utilizar para conseguir que se aprenda cada vez mejor.

En el concepto de HABILIDAD entran también otros factores:

◆ **COMPETICIÓN:** no existe habilidad donde no hay "zèlos" (mirada de reojo), o sea mirar lo que hacen los demás, espiarlos de reojo para comprobar qué hacen y cómo hacen las cosas, todo ello sin envidia, ni hostilidad. La emulación debe ser positiva; mirar sin ser vistos, para comprobar si lo hacen mejor que nosotros y así crear un estímulo competitivo. Virtuoso es el que destaca respecto a otro en la capacidad de hacer algo bien hecho.

◆ **UTILIDAD:** es hábil el que hace, produce, crea algo que dura y que es apreciado por quien le emplea porque le necesita, le es útil.

◆ **COMPLEMENTO:** la habilidad no requiere solamente un estímulo competitivo y utilidad, sino también una correcta disponibilidad a cooperar. Producir algo sin coordinarse con las acciones de los demás, resulta imposible. No se puede uno formar en el desorden de quien no respeta los papeles asignados y no atribuye a cada uno su trabajo.

Poseer un saber específico que nos permite producir algo determinado, según una secuencia técnica y que sea utilizado y apreciado en el tiempo, parecen ser las principios que definen la posesión de la habilidad.

La verificación de la habilidad

Un test, una prueba objetiva, sirven, sin duda, para una comprobación específica de los conocimientos, y son sobre todo pruebas de habilidad.

La realización de una obra de arte, la preparación de un proyecto, una traducción, un trabajo de investigación, son instrumentos específicos para verificar la habilidad, y son a la vez pruebas de conocimientos.

Un artículo de un periódico que no se deja leer es la manifestación de que el que escribe no es hábil en su trabajo.

Por ello, no hay que sacar juicios sobre la personalidad y el carácter de pruebas que sirven para verificar la habilidad: el ser de las personas es mucho más grande e importante que el poseer.

Objetivos de aprendizaje

El sujeto lógico de los objetivos de aprendizaje es el niño. Aunque los objetivos los formula el instructor, éste actúa en nombre y por los niños.

Él localiza la capacidad de cada niño y la traduce, a través de un análisis lógico y operativo, en resultados de aprendizaje que el mismo niño puede y debe alcanzar no sólo para vivir mejor, sino también para realizar lo mejor de sí mismo.

"Al final de una temporada de

► Minibasket el niño debe estar capacitado para correr, conocer el espacio, el tiempo, las reglas de juego, el balón, los compañeros, los rivales; debe saber botar, tirar, pasar, recibir, defender..."; estos deberían ser los objetivos del aprendizaje.

Si un Instructor no sabe quién es el niño, cuáles son sus necesidades y sus motivaciones, y sólo le enseña ejercicios (didacticismo) de bote, de tiro, de pase, no determina los objetivos que hay que alcanzar; no verifica, no corrige, no aporta consejos, no ofrece feedback; utiliza sólo métodos de enseñanza analíticos, no sabe comunicar, no es simpático, no es un buen EDUCADOR.

Enseñar educando requiere una madurez tan grande que no se adquiere únicamente leyendo libros o asistiendo a cursos, clínicos o entrenamientos; se adquiere con el tiempo, con la experiencia, con la autocrítica, con la humildad, con las ganas de mejorarse, de hacerlo bien, de confrontarse y verificar cuánto vale una persona..

Por ello, debe poseer muchos conocimientos no sólo de Minibasket, sino también de unas capacidades y unas competencias que le permitan, poco a poco, llegar a ser hábil en la enseñanza.

Capacidades y competencias se refieren al ser, no son enseñables.

Cada niño tiene sus propias capacidades y el Instructor debe transformarlas en competencias aumentando los conocimientos que, con la experiencia, se convertirán en habilidades.

Las capacidades y las competencias no son disponibles en personas que no las poseen; las capacidades, al igual que las competencias, son únicamente de cada uno de nosotros: las mías, las tuyas, las suyas. Yo no tengo las tuyas y tú no tienes las mías: mi ser no es el suyo.

Enseñables y aumentables son los conocimientos y las habilidades. El Instructor tiene en su cabeza los conte-

nidos del saber y en sus manos las acciones positivas para transmitir al niño. Las puede transferir sea porque las posee, sea porque el niño es capaz de asimilarlas, de adquirirlas con su mente y sus manos.

Objetivos de enseñanza

El sujeto de los objetivos de enseñanza es el Instructor. Los programas de enseñanzas de Minibasket, aun si



están formulados técnicamente por las respectivas Federaciones, no son de aprendizaje; están fijados. Pero cada niño tiene su ritmo de aprendizaje, que está determinado por el DNA, por el ambiente en el que vive y de su capacidad de aprendizaje.

En demasiadas ocasiones los Instructores se "miden" por el grado en que los niños alcanzan sus conocimientos y las habilidades establecidas (por ejemplo, a 7-8 años el objetivo es jugar 3c3 de forma libre), y no por la calidad del trabajo educativo y didáctico que el Instructor realiza para transformar las capacidades individuales de cada niño en competencias.

No es tan fundamental botar muy bien, sino saber escoger cuándo se

debe botar, porqué (saber para que sirve botar y hacerlo cuando es oportuno) y cómo (técnica ejecutiva).

Prestaciones estandar

Las prestaciones se refieren siempre a un comportamiento del niño (pero también del Instructor) observable y medible: todos los pueden ver y controlar.

Se pide al niño de botar en slalom y de realizar canastas en 15": ésta es una prestación estandar.

El concepto no es incompatible ni con los conceptos de capacidad y competencia, ni con los conceptos de conocimiento y de habilidad. Modifica solamente su significado pedagógico y su funcionalidad didáctica.

Los Instructores de Minibasket tienen el deber de educar el desarrollo de las capacidades (motrices y técnicas) de los niños y de valorar, en los límites de lo posible, hasta que punto se han convertido en competencias (ello se verifica únicamente haciéndolos jugar).

El 1c1 es una situación real de juego que nos permite analizar el comportamiento del niño que, para superar al rival, utiliza el bote (regla de juego) o se escapa con el balón en la mano (instinto).

El niño hace lo que sabe y si ha aprendido a botar de parado (método analítico), seguramente no sabe que para superar al rival debe moverse.

Lo importante es situarle delante de una situación/problema a resolver: "¿Qué debes hacer para superar al defensor?" (capacidades/competencias).

Si pasamos de las capacidades/competencias a los conocimientos/habilidades, el planteamiento cambia. Ya no se trata de empezar de un ser (niño) y esforzarse para llegar a la identificación de sus manifestaciones empíricas, sino que hay que empezar de sus conocimientos para transformarlos en habilidades a través del desarrollo de las capacidades (COMPETENCIA EN EL JUEGO). □



CLINIC "COPA DE S.M. EL REY 2003"



PATROCINADO POR:

El Corte Inglés



Valencia, 22 de Febrero de 2003

PROGRAMA

- 09:00 h Recogida de documentación
- 10:00 h Sergio Scariolo
"Ajustes de un sistema de ataque"
- 11:30 h Aíto García Reneses
"Adaptaciones defensivas al juego de ataque"

CONFERENCIANTES



**SERGIO
SCARIOLO**



**AÍTO GARCÍA
RENESES**

LUGAR DE CELEBRACIÓN

Anexo al Pabellón
"Fuente de San Luis"

NAVES DEL SANTO CALIZ

Avda. Hermanos Maristas, s/n
46013 VALENCIA
Tel. 96 395 70 84



**PAMESA
VALENCIA**



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE
ENTRENADORES DE BALONCESTO
C/ Jorge Juan, 82, 5º 1º
28009 MADRID

Tels. 91 575 35 65 • 91 575 21 81
Fax 91 577 50 73
E-mail: aeeb@aeeb.es
Página Web: www.aeeb.es

Los apoyos al jugador con balón que progresa botando (y III)

Por David Cárdenas

Entrenador Superior

y Francisco Alarcón

Entrenador Superior

2) EL JUGADOR CON BALÓN PROGRESA POR LA ZONA LATERAL ALTA-MEDIA

2.1) La primera ayuda se produce en el exterior.

2.1.1) *La primera ayuda es anticipada* (ángulo mayor a 90°).

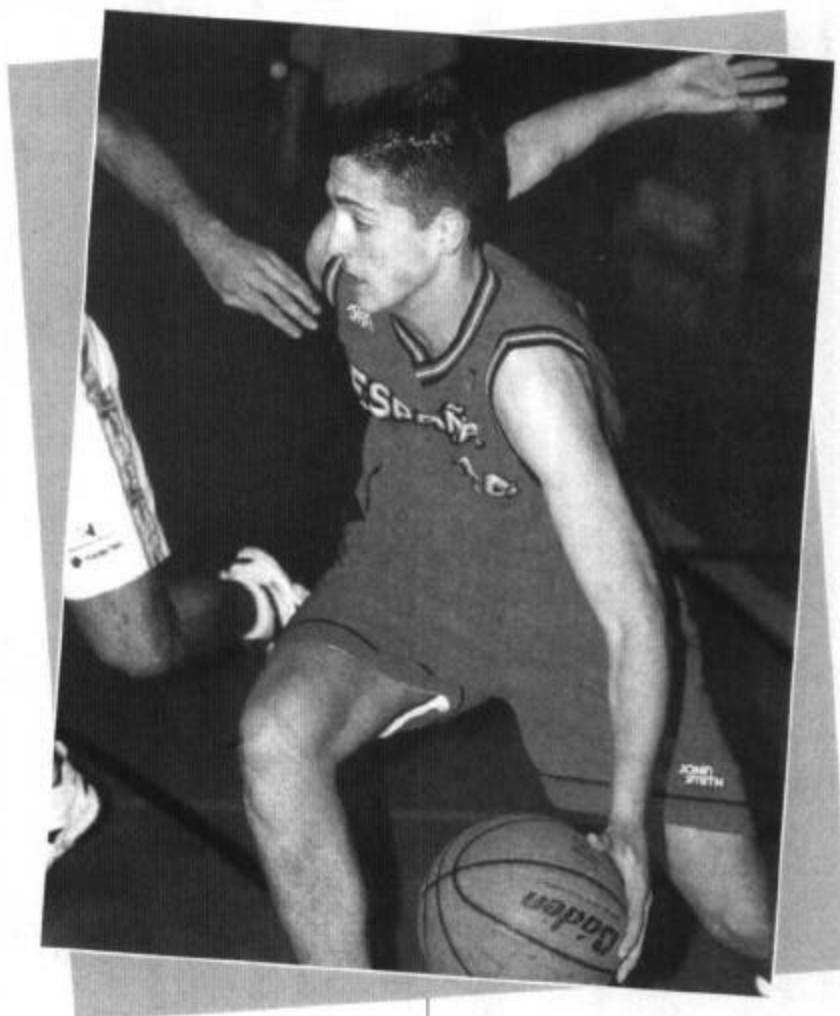
2.1.1.1) El jugador que realiza la primera ayuda procede de la posición de alero bajo.

a) Hay espacio libre en dirección hacia la canasta.

Al igual que en otras situaciones en las que la ayuda es anticipada, si existe espacio libre hacia canasta, la mejor forma de apoyar es iniciar el desplazamiento cuando lo haga el oponente, o incluso antes si se gira para orientarse hacia el poseedor del balón (*diagrama 46*). Desde un punto de vista general, las probabilidades de realizar un desmarque por detrás del defensor con éxito, aumentan en la medida en que disminuye la distancia que separa a este último de la línea inicial de pase.

b) No hay espacio libre en dirección hacia la canasta.

En estas circunstancias, sólo quedan dos opciones o apoyar de forma



posicional (*diagrama 47*) o avanzar de forma periférica en sentido contrario al avance del atacante con balón para

convertir la acción en un bloque semidirecto (*diagrama 48*), en el que el poseedor obstaculiza la trayectoria del defen-

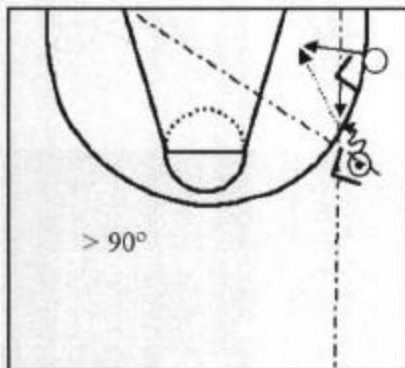


DIAGRAMA 46

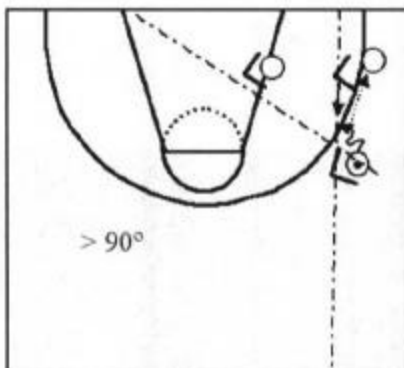


DIAGRAMA 47

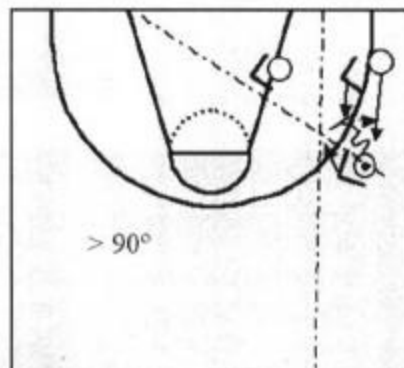


DIAGRAMA 48

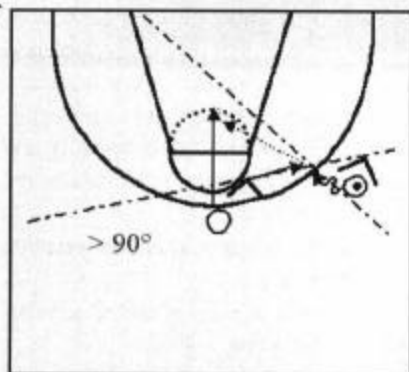


DIAGRAMA 49

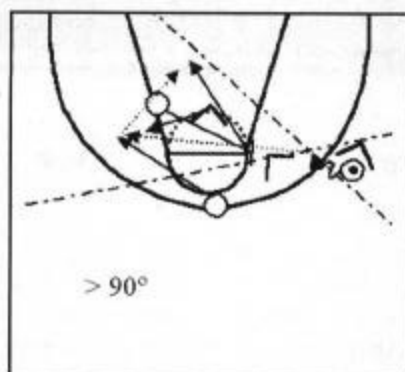


DIAGRAMA 51

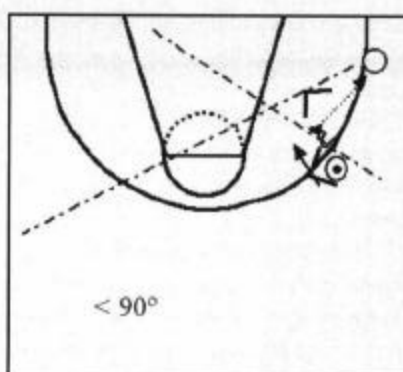


DIAGRAMA 53

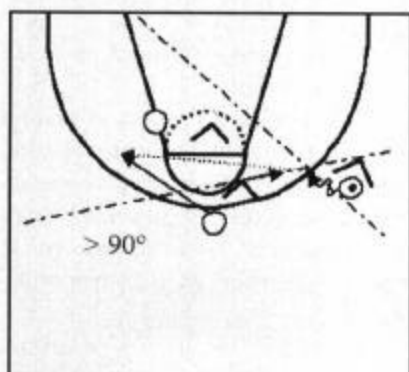


DIAGRAMA 50

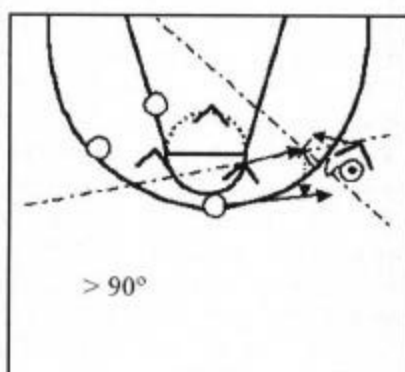


DIAGRAMA 52

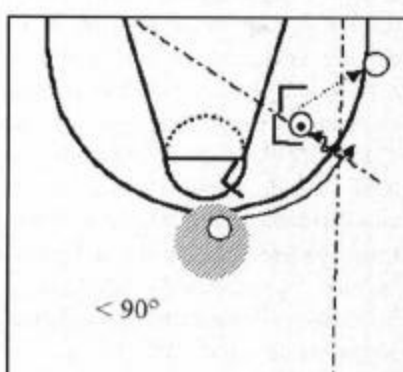


DIAGRAMA 54

sor que ayuda en su intento de recuperación. Normalmente la más utilizada es la primera.

2.1.1.2) El jugador que realiza la primera ayuda procede de la posición de base.

a) Hay espacio libre en dirección hacia la canasta.

Siguiendo con los argumentos expresados en las situaciones anteriores similares aunque partiendo desde posiciones específicas distintas, proponemos apoyar en dirección hacia el cesto coincidiendo con el inicio del desplazamiento defensivo o del cambio de orientación (diagrama 49).

b) No hay espacio libre en dirección hacia la canasta.

Cuando el espacio de aproximación al cesto se encuentra ocupado hay que valorar dos posibles situaciones:

1) Que haya espacio libre en la posición de alero alto del lado contrario al balón.

2) Que dicho espacio esté ocupado por otros jugadores.

En el primer caso, puede ser bastante efectivo apoyar en el sentido en el que progresa el jugador con balón pro-

fundizando lo suficiente para crear un ángulo de pase favorable por detrás del defensor, pero evitando el entrar en el área de responsabilidad del siguiente defensor más próximo (diagrama 50).

Si el poseedor del balón tiene calidad suficiente para realizar el pase es una buena opción que normalmente provoca segundas ayudas. Esto se puede acentuar si el atacante ubicado en posiciones interiores (pivot alto-medio) bloquea al defensor que realizó la ayuda durante su intento de recuperación. En el diagrama 51 se muestra la segunda ayuda y la posibilidad de recibir tras su movimiento de continuación. Como inconveniente hay que señalar que el desarrollo de estas acciones exige mucha coordinación por lo que normalmente la aplicación de estos apoyos indirectos suele estar sistematizada. Ésta es una circunstancia más que nos lleva a pensar en la necesidad de estructurar el proceso de formación deportiva, la cual debería garantizar la adquisición de los conocimientos y capacidades imprescindibles para jugar correctamente de forma natural y espontánea (juego libre).

Si por el contrario no existe posibilidad de alejarse del poseedor del balón, sólo quedan dos posibles respuestas: permanecer estático preparado para recibir y lanzar rápido, o apoyar en sentido contrario al de progresión (diagrama 52). Lo primero requiere mucha calidad como pasador debido al ángulo reducido de pase que existe, mientras que lo segundo ayuda a mejorarlo aunque se produce una aproximación entre el potencial receptor y su adversario directo, el que hizo la ayuda. Para paliar este problema recordamos que existe la posibilidad de que el portador inicial del balón obstaculice al defensor cuando intente la recuperación (bloqueo semidirecto).

2.1.2) La primera ayuda es tardía (ángulo igual o menor a 90°).

2.1.2.1) El jugador que realiza la primera ayuda procede de la posición de alero bajo.

Cuando se produce una ayuda tardía del oponente de un jugador colocado en posición de alero bajo, el tipo de apoyo que se debe realizar es independiente de la disponibilidad de espacio libre para desplazarse hacia canasta. Esto se

debe a que en el desmarque por detrás del defensor no hay ángulo suficiente de pase por lo que creemos conveniente apoyar de forma estática o en sentido contrario al de avance del atacante con balón para favorecer la recepción (*diagrama 53*).

Aún cuando sería posible que el atacante ubicado en posición de base realizara un *apoyo secundario* (su oponente no ha sido inicialmente fijado), en dirección hacia el espacio libre generado por el jugador que progresa, no somos partidarios de este movimiento por entender que al hacerlo se dejaría libre un espacio que ayuda a garantizar el balance defensivo (zona rayada del *diagrama 54*) y limita el número de alternativas de pase para el poseedor del balón. Por otra parte, en el caso de que el objetivo fuera que recibiera el balón, la dificultad del pase es muy elevada tanto desde el punto de vista perceptivo (está fuera de su campo de visión) como de la propia ejecución (obliga a girar en el aire para pasar).

Nuestra propuesta de apoyo para este segundo atacante consiste en que se desplace de forma periférica inten-

tando mejorar el ángulo de pase por detrás de su defensor (*diagrama 55*). Al hacerlo se consigue, además, entrar en el campo visual del pasador.

2.1.2.2) El jugador que realiza la primera ayuda procede de la posición de base.

En estas circunstancias el apoyo hacia canasta no tiene sentido porque no hay un buen ángulo de pase. Las posibilidades que quedan son el apoyo estático (*diagrama 56*) y el desplazamiento en el mismo sentido en que avanza el poseedor del balón (*diagrama 57*). En el primer caso se consigue mejor ángulo de pase y en el segundo alejarse del defensor y dificultar la recuperación defensiva tanto por aumentar la distancia que deberá recorrer, como por tener que desplazarse hacia un lugar al que no está orientado. Esta última opción requiere un pasador con mayor calidad que la primera.

Si se apoya de forma dinámica el desplazamiento debe comenzar al mismo tiempo que se perciba la trayectoria del defensor que ayuda y con la amplitud suficiente para alejarse del defensor pero sin reducir excesivamente

el ángulo de pase. En este sentido es recomendable que el pase se produzca en la fase intermedia del desplazamiento, cuando el defensor está mental y físicamente preparado para llegar a una posición que neutralice la progresión del jugador que bota.

2.2) La primera ayuda se produce en el interior.

2.2.1) *La primera ayuda es anticipada* (ángulo mayor a 90°).

2.2.1.1) El jugador que realiza la primera ayuda procede de la posición de pivot alto.

a) Hay espacio libre en dirección hacia la canasta.

En esta situación, como se aprecia en el *diagrama 58*, el apoyo se debe hacer en dirección hacia canasta, en cuyo caso, el pase se realizará cuando se ha producido la fijación total por el espacio intermedio entre los dos defensores.

Los apoyos secundarios se realizarán en el sentido en que consigamos facilitar su percepción al compañero con balón que, en las circunstancias representadas en el *diagrama 58*, es hacia la espalda de los defensores.

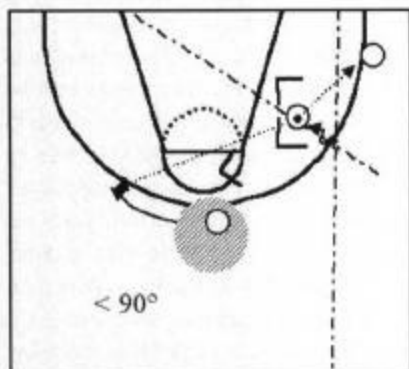


DIAGRAMA 55

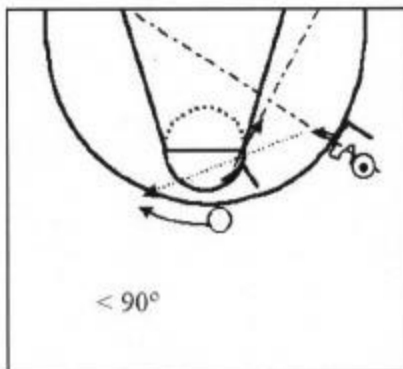


DIAGRAMA 57



DIAGRAMA 59



DIAGRAMA 56



DIAGRAMA 58



DIAGRAMA 60

b) No hay espacio libre en dirección hacia la canasta.

La única posibilidad de apoyo posible es estática o, en caso de contar con un gran pasador, ligeramente hacia canasta justo antes de que se produzca la fijación total del defensor que ayuda.

2.2.1.2) El jugador que realiza la primera ayuda procede de la posición de pivot medio-bajo.

a) En el lado del balón.

Al acercarse el defensor, se crea un espacio libre que podría ser suficiente para poder realizar un pase dependiendo de la calidad del poseedor del balón (diagrama 59). Cuando no existan garantías de éxito con un apoyo posicional, el potencial receptor puede alejarse momentáneamente hacia el exterior para mejorar el ángulo de pase y conseguir una posición cómoda de lanzamiento (diagrama 60). Esta resulta una buena opción cuando el receptor es eficaz al realizar este tipo de lanzamientos.

b) En el lado alejado del balón.

Existen dos opciones que merecen

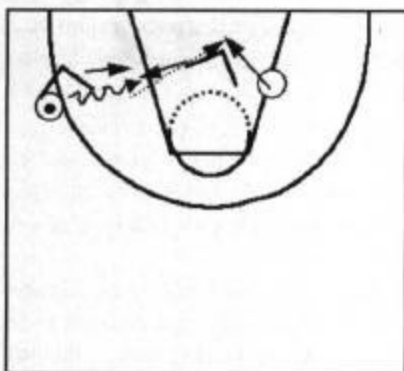


DIAGRAMA 61

análisis: que el atacante con balón al superar a su oponente directo sea el más alejado de la línea de fondo, o que sea el más cercano.

En el primer caso también es necesario matizar en función del espacio libre disponible; cuando existe suficiente hacia el aro, puede ser una buena opción apoyar hacia canasta justo cuando el defensor gire su cuerpo completo, o sólo su cabeza, para percibir el avance del jugador con balón. En caso de que la ayuda se produzca sin llegar a perder de vista al jugador que debe apo-

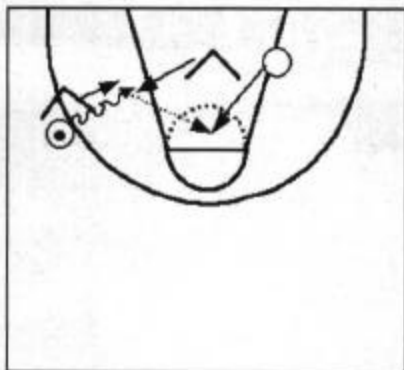


DIAGRAMA 62

yar, el desplazamiento de éste comenzará al tiempo que lo haga el defensor para obtener ventaja posicional por detrás del mismo (diagrama 61).

Si no hay espacio libre suficiente hacia canasta la mejor forma de apoyar consiste en desplazarse hacia la línea de tiros libre (diagrama 62), con lo que se consigue facilitar el pase por dos motivos: uno, porque se mejora el ángulo para hacerlo; otro, porque la acción

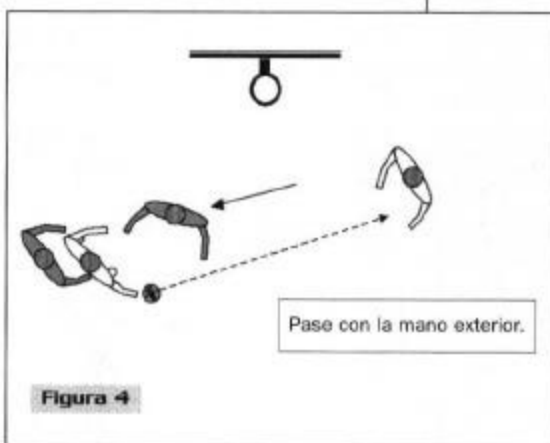


Figura 4

motriz es más sencilla de ejecutar al estar el receptor en el mismo lado de la mano que debe pasar (mano exterior que, además, coincide con la de bote).

En caso de que tampoco hubiera posibilidad de apoyar hacia la línea de tiros libres sólo resta o realizar un apoyo posicional, o esperar a que se produzca la fijación total del defensor y pasar por detrás de su cuerpo. Ambas acciones requieren un pasador de calidad. En la primera el pase se realiza

con la misma mano que bota, lo cual permite mejorar el ángulo al alejar el balón momentáneamente del defensor que ayuda (figura 4), y en la segunda, hay que cambiar el balón de mano para conseguir el mismo objetivo (figura 5).

Cuando el atacante con balón al superar al defensor se encuentra más próximo a la línea de fondo que éste, la mano con la que bota es la más alejada del potencial receptor, por lo que en un apoyo estático el pase sería bastante complejo. Atendiendo a estas circunstancias el jugador que apoya tiene dos opciones: desplazarse hacia canasta en el momento final de la fijación, buscando un pase por detrás del defensor que hace la ayuda (diagrama 63), o hacia el interior de la zona favoreciendo el pase (diagrama 64). Si atendemos a la conveniencia de facilitar el pase y dificultar la recuperación defensiva, creemos que la última opción podría ser más favorable, quedando relegada la realización

del apoyo hacia canasta para aquellas situaciones en las que la posición de pivot alto estuviera ocupada.

El resto de los atacantes apoyarán dependiendo del tipo de apoyo primario realizado. En el diagrama 65 se muestran las alternativas que consideramos más efectivas cuando el atacante se desplaza hacia la canasta, mientras que en el dia-

grama 66 cuando lo hace hacia la posición de pivot alto.

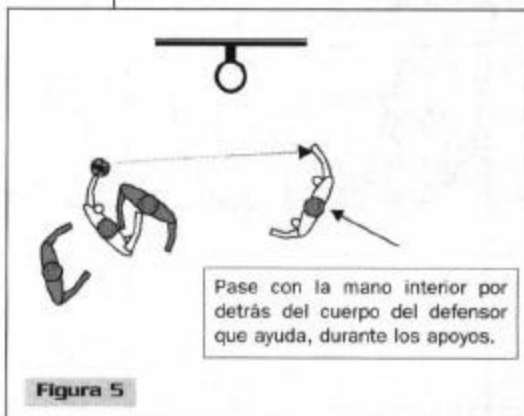


Figura 5

2.2.2) La primera ayuda es tardía (ángulo igual o menor a 90°).

2.2.2.1) El jugador que realiza la primera ayuda procede de la posición de pivot alto.

Como se aprecia en la *diagrama 67* el desplazamiento del defensor para ayudar amplia el espacio libre para efectuar el pase, por lo que es posible recibir de forma estática. Por el contrario, apoyar hacia canasta representa una aproximación a la línea que marca el defensor y, como consecuencia, una reducción del ángulo de pase.

En esta situación los apoyos secundarios se producen a favor del sentido de avance del jugador con balón. Con esta medida, los posibles receptores se mantienen en el campo de visión del teórico pasador y dificultan tanto el seguimiento visual de los atacantes por parte de los defensores, como la recuperación defensiva en caso de que se produzca el pase, ya que se desplazan hacia la espalda de estos.



observar que debido a la posición del defensor que realiza la ayuda y a la trayectoria descrita por el jugador con balón, el ángulo de referencia que venimos utilizando para estudiar las diferentes situaciones de juego es siempre mayor a 90° .

3) El jugador con balón progresa por la zona lateral baja.

Hay que considerar que estas situaciones son similares a las que acabamos de analizar con algunas matizaciones que conviene resaltar. En primer lugar, la posición del defensor fijado y la trayectoria del portador del balón marcan un ángulo de referencia superior a los 90° que en otras circunstancias permitiría realizar desmarques por detrás del defensor pero que dada la cercanía de la línea de fondo los hace prácticamente inviables.

2.2.2.2) El jugador que realiza la primera ayuda procede de la posición de pivot medio-bajo.

En las figuras anteriores se puede

Queremos indicar que cuando la penetración se produce tan cerca de la línea de fondo las opciones de pase están limitadas hacia el lado contrario a ésta, por lo que entendemos que los jugadores deben apoyar justo en el comienzo de la fijación defensiva (ayudas) para evitar que se produzca una aglomeración de defensores alrededor del jugador que impida lanzar y pasar de forma efectiva.

Debido a las limitaciones espaciales, el apoyo en la esquina de fondo del lado contrario puede resultar determinante para ayudar al jugador con balón cuando se encuentra con dificultades para lanzar (*diagrama 66*). □

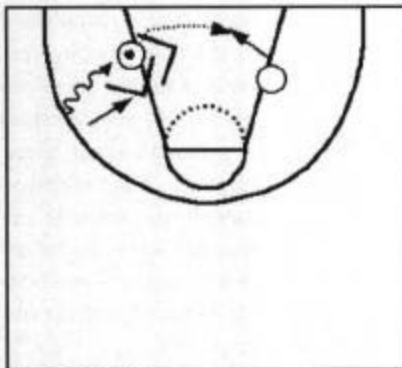


DIAGRAMA 63

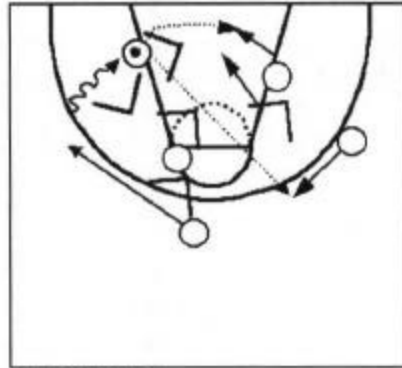


DIAGRAMA 65



DIAGRAMA 64

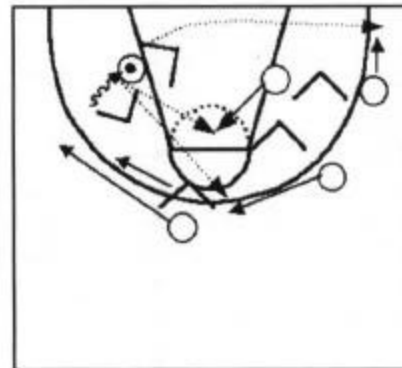


DIAGRAMA 66

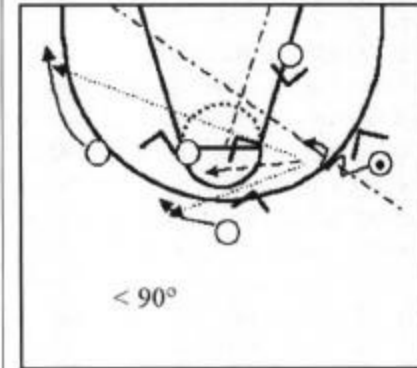


DIAGRAMA 67

Sistemas continuos (y III)

JUGAR A TODO CAMPO

Por Ángel Navarro

Entrenador ACB

Después de conocer los movimientos utilizados en medio campo necesitamos establecer cuando vamos a utilizarlos como continuidad a las diferentes situaciones defensivas, y así convertir el juego de medio campo en juego a todo campo. He establecido tres situaciones diferentes en las que recuperamos el balón:

a) Juego de pases después de robo de balón o rebote defensivo.

b) Movimiento para exteriores cuando sacamos de banda y después de tiro libre, con o sin canasta.

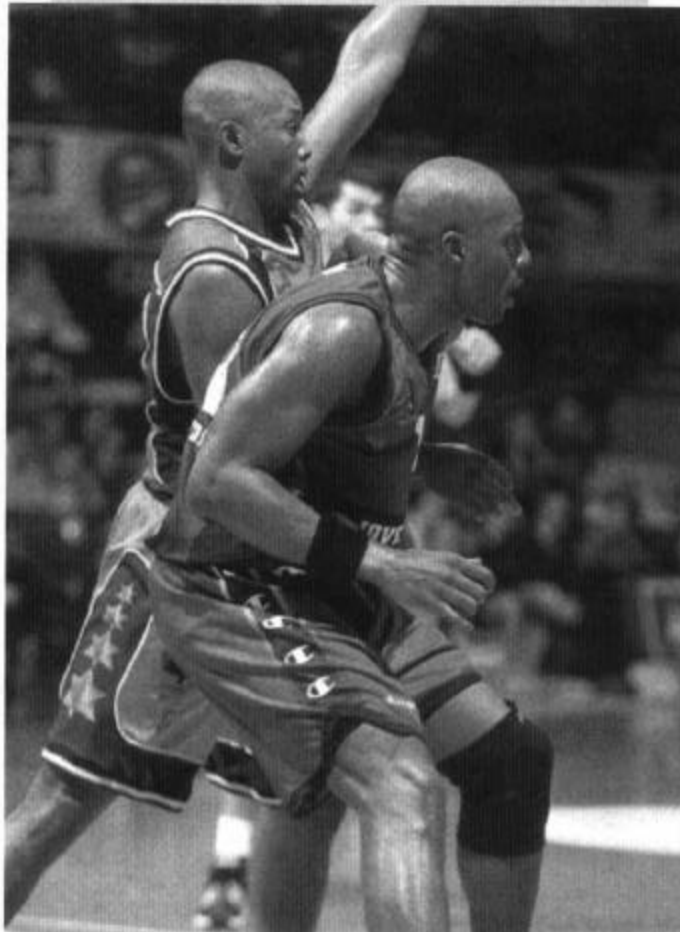
c) El sistema para jugadores interiores lo utilizamos siempre que hay una canasta en juego.

Ahora concretamos como ponemos el balón en juego, distribuímos los espacios y llevamos el balón a campo de ataque. De esta forma convertimos un sistema continuo en medio campo en un sistema continuo en todo el campo.

Nos faltaría para completar todas las situaciones, aquéllos movimientos que utilizamos en situaciones concretas como son: al recuperar el balón en rebote ofensivo, al sacar de fondo, cuando jugamos con el reloj, etc.

(1) JUEGO DE PASES

1.1) *Conducir el balón.* Después de un robo o rebote debemos tirar



el balón hacia delante y cruzar el campo con el menor número de botes posibles. Permíto que el primer bote lo realice cualquier jugador, aunque serán los más hábiles en este apartado los que más veces lo realicen. El pase largo con una mano, antes o después de bote, debe ser la primera opción.

1.2) *Cruzar la línea de medio campo.* Establecemos cinco calles, siendo los dos primeros los que crucen por las calles laterales muy abiertos. El jugador con balón cruzará por el círculo central y los dos restantes por las posiciones intermedias. No hay normas

por puestos ya que no sabemos dónde estarán los jugadores en el momento del robo o del tiro, *diagrama 42.*

1.3) *Posiciones en campo ofensivo.* Los dos primeros jugadores en llegar se sitúan en los dos postes medios para que no limiten las posibilidades de canasta rápida. El jugador con balón, utilizando bote o pase, hace llegar el balón a un alero y los pivots (4) y (5) ocupan las otras posiciones, *diagrama 43.*

1.4) *Buscar las posiciones de juego.* Es evidente que conseguimos velocidad y que es probable que podamos sorprender a la defensa por medio de un pase largo, pero si no lo conseguimos no debemos parar el juego para que cada jugador busque sus posiciones sin crear

peligro. Por medio de bloqueos indirectos los jugadores consiguen sus posiciones habituales en el menor tiempo posible, *diagrama 44.*

1.5) *Sistema en medio campo.* Desde esta posición entramos sin pausa en el juego de PASES.

EJERCICIO. Después de definir claramente de qué juega cada uno, jugar 5c0 en todo el campo variando su situación en el campo. Hacerlo andando e ir aumentando la velocidad, con mención especial en los espacios, la conducción, el primer bote y sobre todo en que no hagamos pausas.

(2) JUGANDO PARA EXTERIORES

2.1) *Banda.* Para sacar de banda con el juego detenido lo hacemos con jugadores exteriores, utilizando bloqueos para formar triángulos de salida y postes repetidores si realizan algún tipo de presión, aunque habría que estudiarlo individualmente.

2.2) *Tiro libre.* Después de tiro libre, con canasta o con rebote, formamos un triángulo de salida entre los dos pivots y el base intentando que el balón llegue lo antes posible a nuestro director de juego, mientras que los aleros están en campo ofensivo. La idea no es romper, es llegar rápidamente a campo ofensivo.

2.3) *Campo de ataque.* El base



elige el jugador que va a la esquina y que debe prepararse para el doble bloqueo, utilizando pase y corte, bote, o pase y cambio de lado. Es el comienzo de nuestro sistema para EXTERIORES.

(3) PARA INTERIORES DESPUÉS DE CANASTA EN JUEGO

3.1) *Saque de fondo.* Siempre lo realiza uno de nuestros pivots, normalmente el más cercano a la canasta. Debe hacerlo con velocidad, para que la defensa no se organice, y por el lado derecho. Allí se encuentra nuestro base que, independientemente de su posición en el campo en el momento del tiro, se desplazará hacia esa zona, aproximadamente

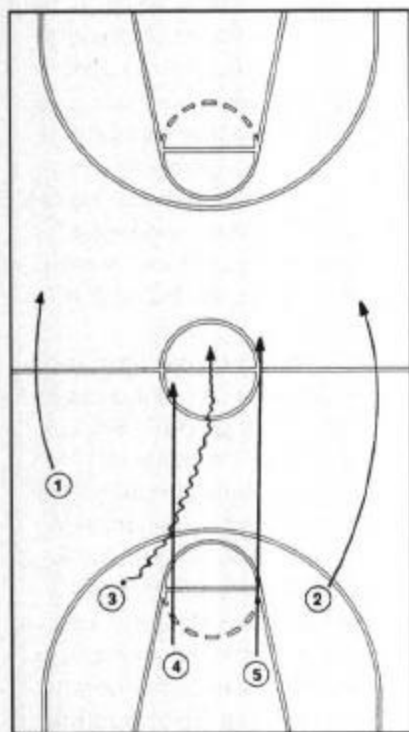


DIAGRAMA 42

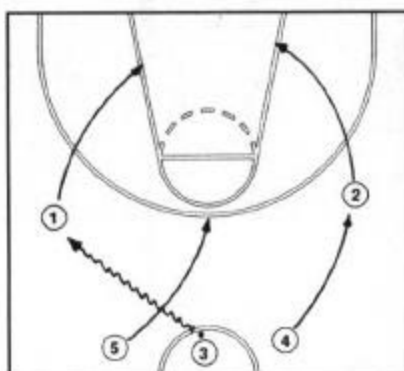


DIAGRAMA 43

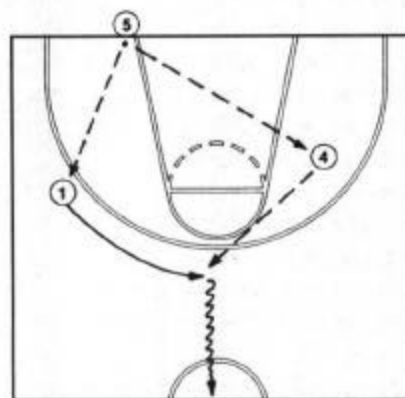


DIAGRAMA 45

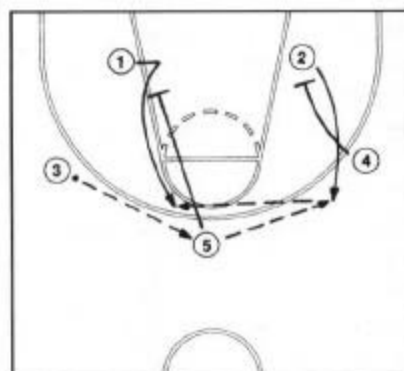


DIAGRAMA 44



DIAGRAMA 46

➔ por encima de la prolongación del tiro libre y la banda. Utilizar triángulo de salida si existe presión.

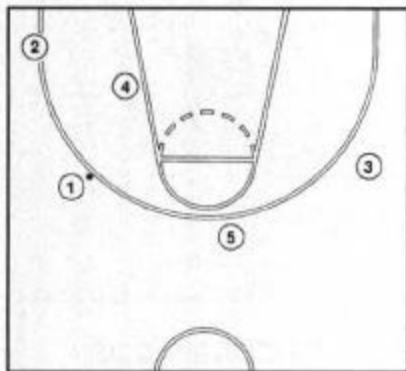


DIAGRAMA 47

3.2) *Conducir el balón.* Hacer llegar el balón lo más rápidamente posible a uno de nuestros aleros definiendo claramente el lado



DIAGRAMA 48

balón y el lado de ayuda de la defensa. El pivot que no saca de fondo entra en el poste medio del lado del balón intentando recibir

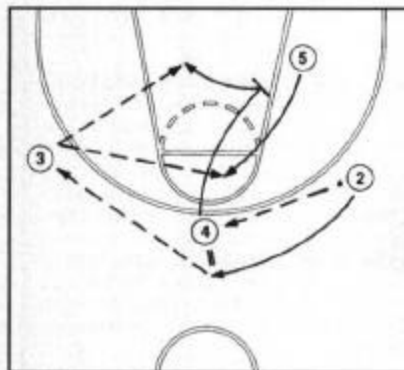


DIAGRAMA 49

como primera opción. Si esto ocurre entramos en "pasar y jugar", *diagrama 46.*



DIAGRAMA 50

3.3) *Posición de juego.* El base después de pasar medio campo ha definido su posición. Utiliza el bote para que el balón llegue al alero o corta él mismo. El pivot (5), que ha sacado, llega a campo de ataque y se mantiene en el poste alto recibiendo del jugador con balón e iniciando el sistema para INTERIORES, *diagrama 47.*

RUEDAS DE APRENDIZAJE

Hacemos distintos ejercicios para mejorar todas las opciones estudiadas. En el *diagrama 48*, (1) pasa al pasador (E) y éste la da a (2) que corta sobre el bloqueo de (4), o al mismo (4) en la continuación. Los tres jugadores cambian de posición, rotando.

En el *diagrama 49*, (2) pasa a (4) y la va a buscar mano a mano



DIAGRAMA 51

para pasarla seguidamente a (3), (4) bloquea a (5), que sube al poste alto, y continúa hacia el



DIAGRAMA 52

lado contrario.

En el juego de interiores, en el *diagrama 50*, (1) pasa a (4), que sube al poste alto, y éste le da



DIAGRAMA 53

dentro a (5) que gana la posición. En el siguiente ejercicio, *diagrama 51*, jugamos con tres jugadores y un pasador (E). (2), desde el poste bajo, se abre y recibe de (E), mientras (1) va a bloquear a (4), que corta interior para recibir.

En el juego de exteriores, en el *diagrama 52*, siempre con un pasador, (2) bloquea junto con (4) en el poste medio para que (1) finte cortar y se abra para recibir de (E). (2) puede continuar para recibir dentro. En el *diagrama 53*, entrenamos el pick and roll, con (5) que bloquea directo a (2) y las distintas opciones de tiro, penetración y continuación. □

PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Autor: José María Buceta

Prólogo de Aito García Reneses

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

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

El precio de este libro de 464 páginas es de 28,85 € 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 22,24 € a pagar contra reembolso, corriendo la editorial con los gastos de envío por correo. Las peticiones, pueden realizarse por correo, teléfono, fax o correo electrónico.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

EXTRACTO DE LOS CONTENIDOS

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

Contraataque: situaciones de ventaja (y II)

Las situaciones de juego de 3c2 en sus soluciones se asemejan a las del 2c1. Parada más tiro en suspensión del de la línea central, siempre que los dos defensores opten por bajar para defender más agresivamente a los hombres de las calles laterales que cortan hacia la canasta, *diagrama 21*. Parada más pase, siempre al alero que está en situación de recibir el balón, al empezar a cortar y no perder de vista el balón, *diagrama 22*. Penetración, del mismo conductor del contraataque si los defensores se abren para defender el posible pase a los hombres que corren, o incluso si uno de estos acompaña a uno de los cortadores en su movimiento. En la

Por Felipe Coello
Entrenador Etosa Murcia

penetración también tenemos la opción de penetrar y doblar en el último momento aprovechando algún error de la defensa, es muy difícil el pase horizontal, *diagrama 23* y 24.

Las soluciones de los aleros son muy similares a las que veíamos en el 2c1. Una opción importante en el baloncesto moderno es la parada y el tiro en suspensión (a máximo nivel europeo puede hasta condicionar el tipo de defensa del contraataque), deben ser tiros cómodos (ojo, incluso de 3 puntos), *diagrama 25*.

Otra opción es la del pase, devolución al base que esté libre de presión defensiva al moverse normalmente la defensa hacia

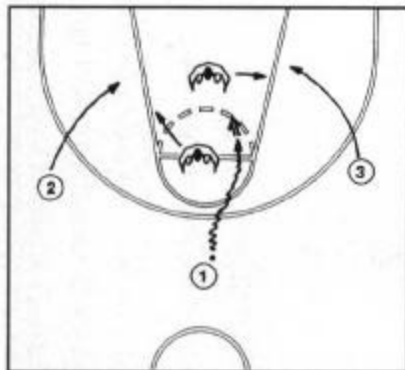
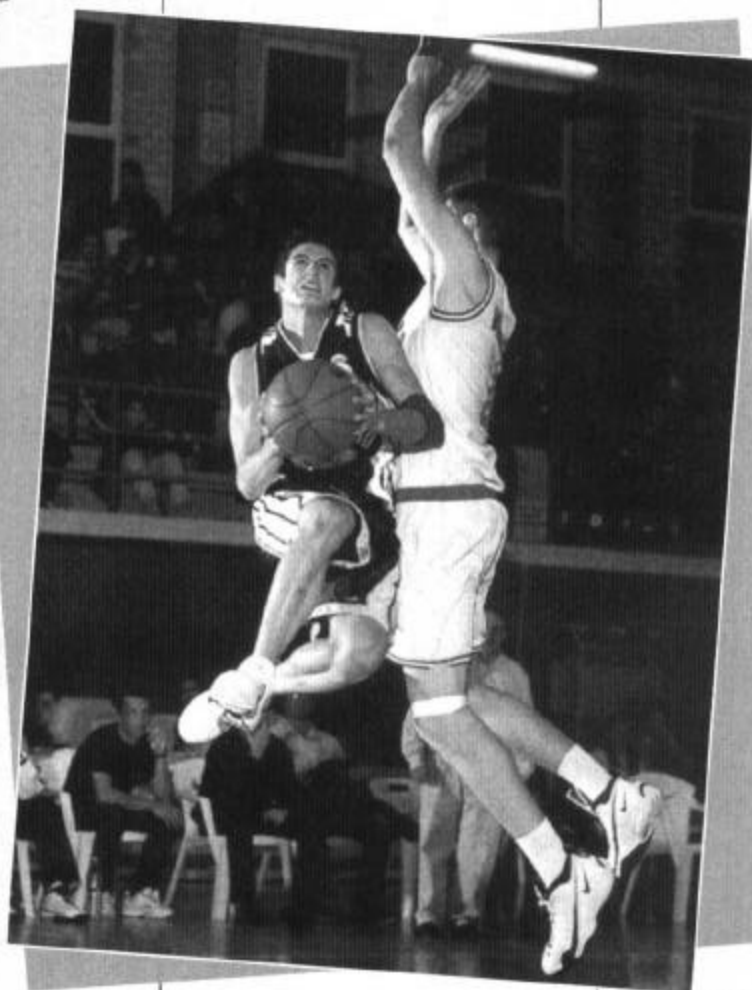


DIAGRAMA 21

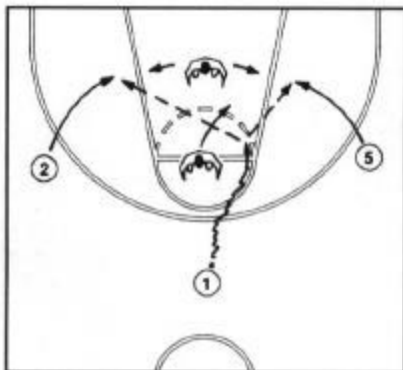


DIAGRAMA 22

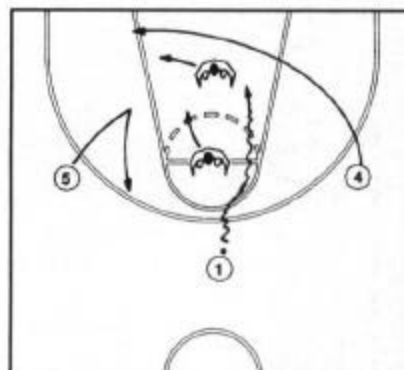


DIAGRAMA 23

► la zona baja, o incluso la del pase al otro alero que corta libre de defensa al estar estos más pendientes de la defensa de la punta de la zona; este pase es muy difícil en horizontal, *diagrama 26 y 27.*

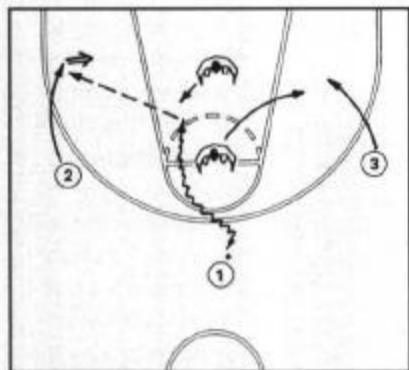


DIAGRAMA 24

Y por último la opción de la penetración, teniendo cuidado con no forzar las faltas en ataque y desperdiciar una situación de ventaja, provocando con finta de tiro una penetración fácil para terminar con una bandeja o doblando al otro alero que busca el sitio entre los dos defensores, *diagrama 28.*

Indudablemente que el hacer una buena lectura de la situación en el contraataque nos hará mejorar nuestros porcentajes en estas situaciones. Elección del pase exterior adecuado, tiradores o buenos conductores del balón. No forzar faltas de ataque en la conducción por el centro del balón, si

el defensor de la primera línea me cierra el paso, debo aprovechar para pasar el balón que será la situación mejor y más productiva. La idea de mantener la opción del triángulo en el 3c2 es la que man-



DIAGRAMA 25

tendrá mayores opciones de canastas fáciles. Así como la de no ocupar los espacios ocupados por el compañero sin balón, buscando siempre la espalda del defensor que queda, *diagramas 29 y 30.*

Un ejercicio interesante para sumar un nuevo jugador ofensivo, es la situación de 4c2 incluso 4c2+1, utilizando el ejercicio del contraataque de 11 como base para jugar estas situaciones. La idea es usar grupos de cuatro jugadores fijos en los que dos defienden la avalancha del contraataque y dos esperan en las prolongaciones del tiro libre. Es buena idea el usar un grande y un

pequeño en cada situación. Después de la defensa se corre para el otro lado, sacando el grande defensor del fondo, si es canasta, o dando el primer pase al lado o al centro donde esté el



DIAGRAMA 26

pequeño esperando el balón, *diagrama 31.*

Poniéndole más complicación, es sumar un defensor más en el momento de dar un pase en el campo de ataque por parte del equipo que está contraatacando; este defensor debe esperar en el centro del campo y sumarse en el momento que hemos dicho, *diagrama 32.*

Con el mismo concepto del anterior, inicio de 4c2, se puede terminar jugando incluso situación de 4c4 aumentando de manera progresiva el número de defensores. En esta situación dos defensores esperan en situación normal de defensa y los otros dos esperan en

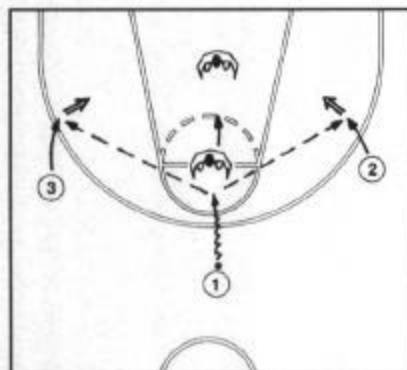


DIAGRAMA 27

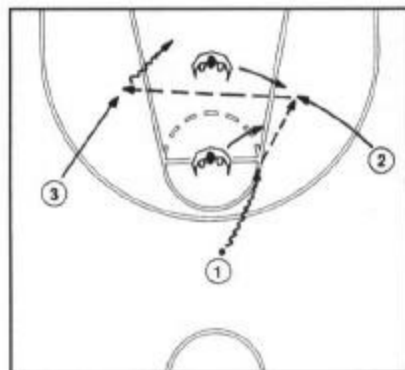


DIAGRAMA 28



DIAGRAMA 29

→ el centro del campo (uno a cada lado); cuando el balón supere la línea del centro del campo se incorpora un defensor más (el

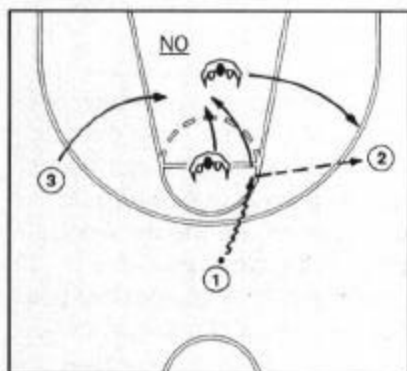


DIAGRAMA 30

pequeño de los dos) y después de un pase se incorpora desde el medio el último defensor (el más grande), *diagrama 33*. En este ejercicio podemos hacerlo solo con la incorporación de un jugador y terminar jugando 4c3. Los que defienden atacan hacia el otro aro montando un contraataque desde su posición defensiva y sacando de fondo si fuera necesario.

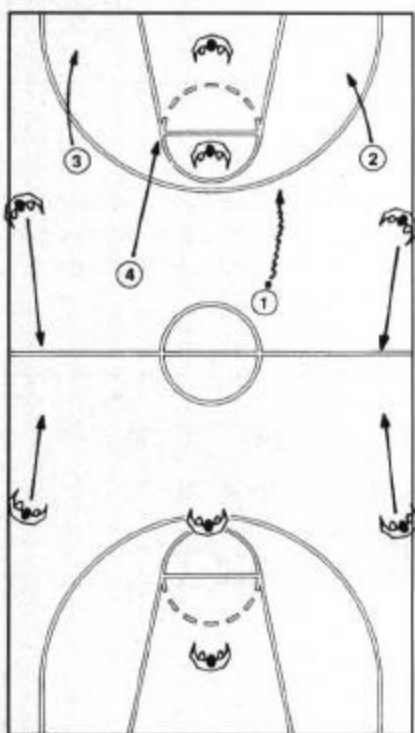
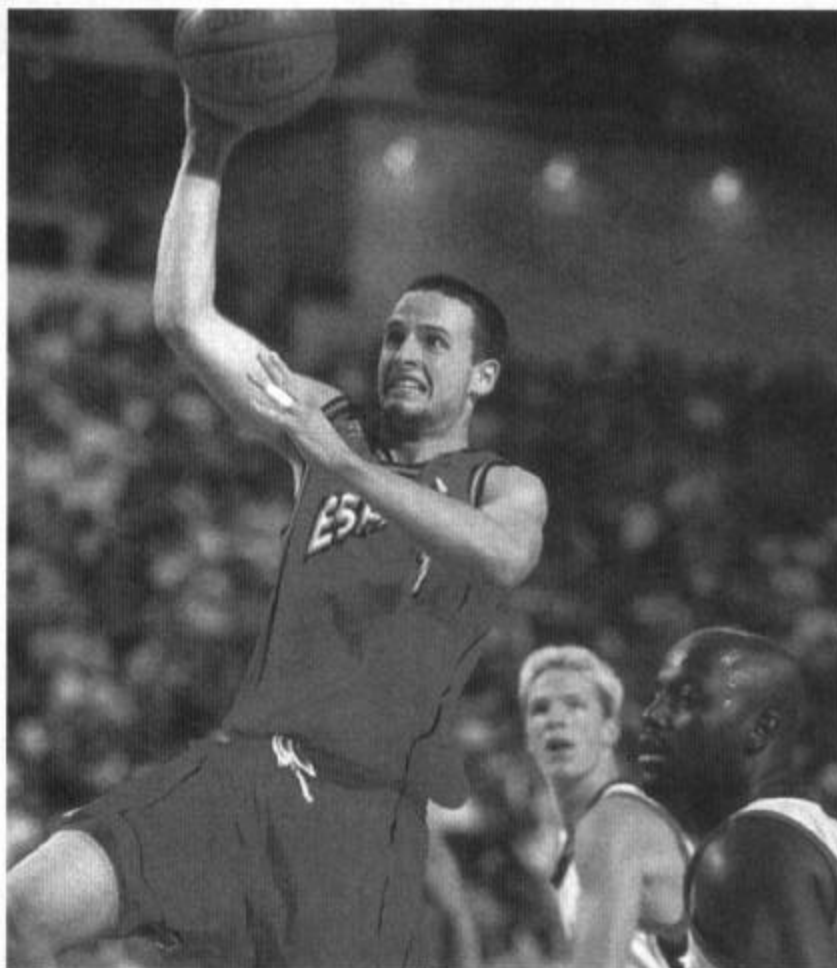


DIAGRAMA 31

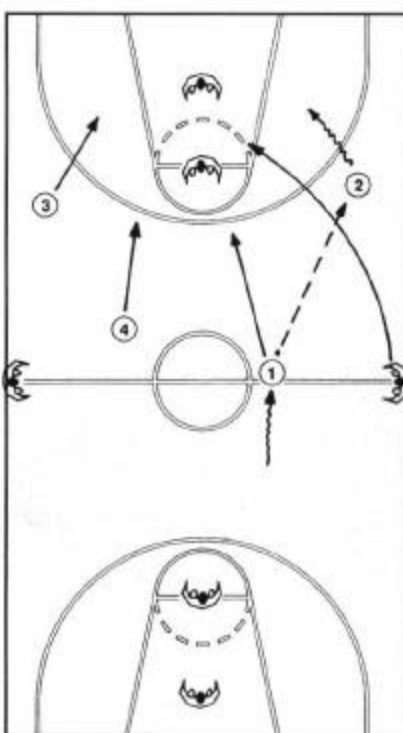


DIAGRAMA 32

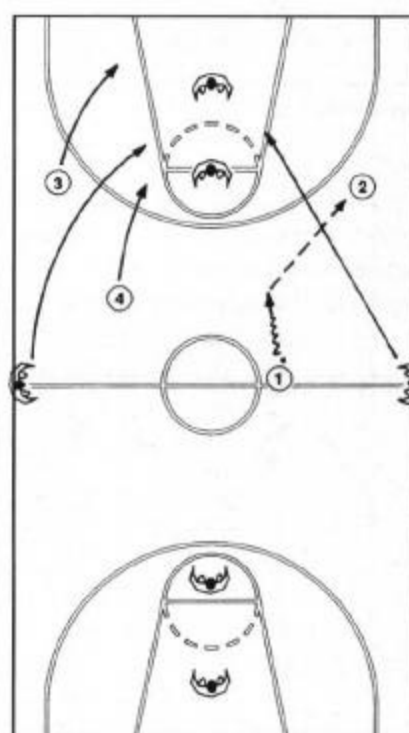


DIAGRAMA 33

Las situaciones del contraataque son situaciones en movimiento, por lo que cuanto más reales y

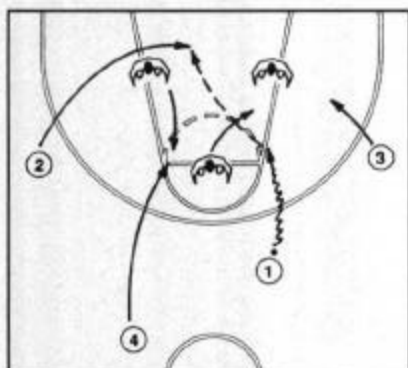


DIAGRAMA 34

similares al juego sean los ejercicios que hagamos, más productivos nos resultarán.

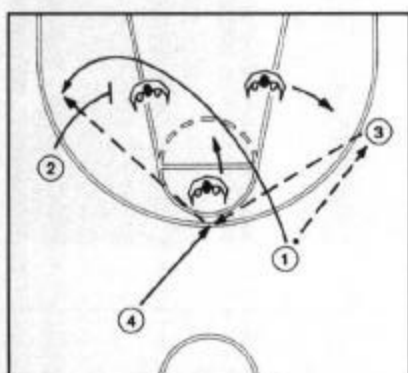


DIAGRAMA 35

Al entrar en juego la figura del cuarto hombre (trailer) nos da nuevas alternativas ofensivas. Por ejemplo, si el trailer llega y se para

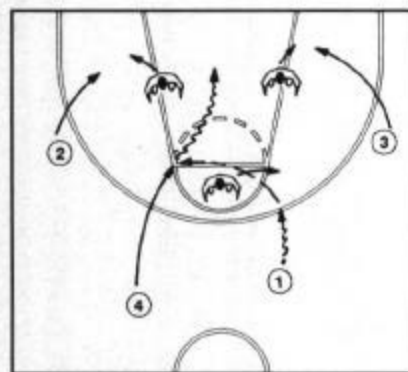


DIAGRAMA 36

cerca de la línea del tiro libre, es posible que atraiga la atención de un defensor, con lo cual nos dejará una opción fácil de pase a uno de los aleros para una bandeja, *diagrama 34*.

Nos puede servir como referencia, el trailer, para cambiar el balón de lado si el base elige la opción de cortar sobre el alero que ha recibido, *diagrama 35*, o para anotar desde el tiro libre con una penetración si ve que la defensa está ocupada en defender las otras opciones, *diagrama 36*. Es también muy usada la opción de anotar después de pasar al lado y cortar sobre el balón para recibir más cerca de la canasta (primero ha recibido y cambiado el balón de lado o lo ha devuelto sobre el

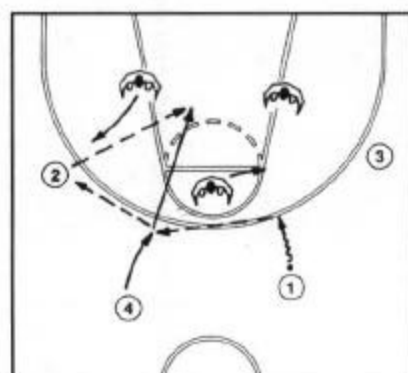


DIAGRAMA 37

mismo lado), *diagrama 37*.

Si el trailer no se para y corta, las opciones son diferentes; puede recibir el balón directamente del

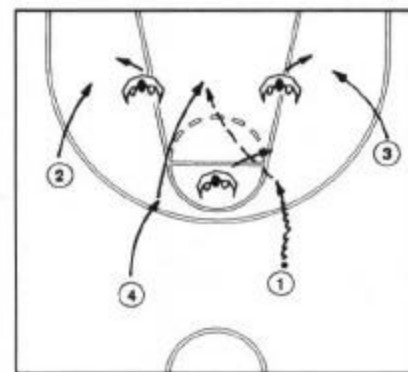


DIAGRAMA 38

base para anotar, si los defensores están pendientes del resto, o recibir en una posición más cercana si el balón le viene desde el alero que ha recibido el balón en el lado, *diagramas 38 y 39*.

Otra opción muy usada es la de aprovechar la congestión que origina el corte de trailer para buscar un buen pase al mejor tirador que tengamos, que se moverá con relación al corte del grande para recibir, *diagrama 40*.

Seguramente las opciones que tiene el juego si el trailer recibe en el poste bajo son innumerables, necesitaríamos otro artículo para hablar de ellas. Así como si empezamos a ver las opciones que nos dan los bloqueos del trailer en sentido vertical (para los tiradores y sus

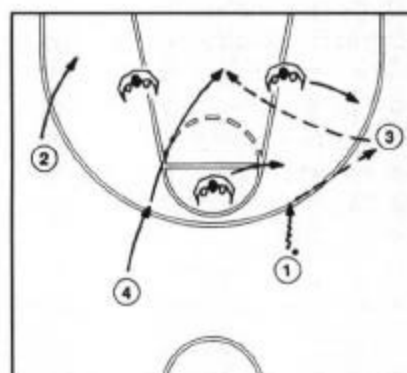


DIAGRAMA 39

salidas) o incluso horizontales (para los que tienen el balón, el base con bloqueo directo y continuación o para los aleros). □

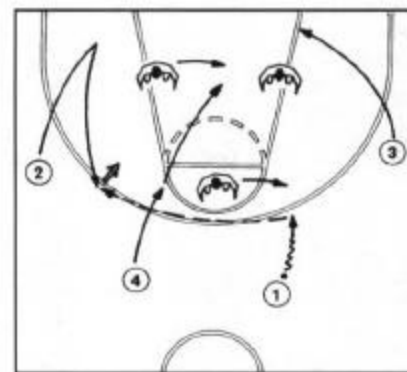


DIAGRAMA 40

Diferencias en el rendimiento físico entre la mujer y el hombre y sus implicaciones en la práctica del baloncesto

Por Juan Parra Martínez

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y Entrenador Superior

Las diferencias morfológicas y fisiológicas entre mujeres y hombres son evidentes, sin embargo, en determinados ámbitos se ha confundido la igualdad de oportunidades para la práctica de actividades deportivas con la exigencia de un rendimiento similar por parte de ambos sexos. Estas diferencias se han situado como un condicionante de desigualdad mediante el cual la mujer ha sido considerada inferior y sus capacidades se han minusvalorado limitando sus posibilidades. Los estereotipos sociales han resaltado la importancia del cuidado de su aspecto físico, a la vez que incidían en su debilidad para afrontar actividades de gran esfuerzo físico, dureza y agresividad. Por este motivo se ha fomentado desde una edad muy temprana la división en los juegos de niños y niñas terminando por determinar en la edad adulta aquellos deportes aconsejados para cada sexo. El baloncesto, afortunadamente, se ha caracterizado siempre por ser innovador e integrador. Su práctica, por parte de la mujer, tiene una larga trayectoria histórica, todo ello a pesar de sus exigentes demandas físicas.

Los esfuerzos para conseguir un conocimiento más preciso de



cómo se produce el rendimiento físico, unido a los importantes logros de mujeres deportistas, se han encargado de desmentir falsas ideas en torno a las posibilidades de la mujer y, más concretamente, respecto a la actividad física que podía desarrollar. Este cuestionamiento tiene especial significado en la competición deportiva en todas las edades y específicamente en la de alto rendimiento. La intención de este artículo es, por un lado, exponer algunas de las apor-

taciones científicas que nos muestran las diferencias reales en la composición morfológica y

fisiológica de mujeres y hombres, y por otro, cómo estas afectan al rendimiento físico en el baloncesto.

Las diferencias entre los sexos, en todos los niveles, son de muy poca relevancia en la niñez, pero comienzan a hacerse patentes en la pubertad cuando la secreción hormonal estimula el desarrollo de los órganos sexuales principales (testículos y ovarios) que posteriormente van a producir andrógenos en el varón y estrógenos y progesterona en la mujer determinando el característico dimorfismo sexual observado en la edad adulta. Es a partir de esa edad cuando el rendimiento se ve afectado en base, fundamentalmente, al tamaño y composición corporal y a como este hecho influye sobre la

evolución y entrenamiento de las capacidades físicas.

Tamaño y Composición Corporal

Las diferencias antropométricas que podemos señalar como más relevantes en plena madurez son las del cuadro 1.

Podemos entender, a la vista de los datos del cuadro 1, que la mujer, desde un punto de vista antropométrico, no puede ser comparada al hombre pues se encuentra con cierta desventaja respecto a él ■

CUADRO 1

- La mujer media es 12,70 centímetros más baja
- Su peso es entre 13,8 y 18,4 kilogramos inferior
- El porcentaje de grasa es entre un 15% y un 25% superior al del hombre. La grasa, además, se va a concentrar en las caderas y en las partes inferiores de su cuerpo.
- Las extremidades son más cortas con relación al cuerpo
- Los hombros son más estrechos y con más inclinación
- Poseen menos masa corporal activa, (menos hueso y menos músculo)
- La pelvis es más ancha y los muslos están inclinados hacia adentro
- El corazón y la caja torácica son más pequeños (Estruch 1989; Weinek 1991; Cuesta, 1992; Wells 1992)

para la práctica del baloncesto debido a su menor estatura, envergadura, masa muscular y tamaño cardíaco y torácico.

Sin embargo, algunas de estas diferencias se reducen con el entrenamiento, es el caso de la mayor acumulación de grasa en el cuerpo de la mujer. Cuando se somete a entrenamientos de resistencia, se ha demostrado una aproximación a los valores relativos de grasa corporal de los atletas varones, (Odriozola, 1987; Wells 1992a).

Actividad	Mujeres	Hombres
Velocistas	9-11%	3-6%
Fondistas	6-15%	4-11%
Media en atletas	12-15%	6-8%

CAPACIDADES FÍSICAS

No en todas las capacidades físicas la mujer se encuentra en desventaja con respecto al hombre; por este motivo sólo vamos a hacer mención de aquellas en las que se puede apreciar cierta diferencia que repercute en el rendimiento físico deportivo.

◆ Fuerza.

El desarrollo muscular viene en parte regulado por la testosterona, hormona masculina que genera la relación de masa magra corporal (es decir el peso del cuerpo menos la grasa). Por término medio la proporción es de 1,4 para el hombre por 1 para la mujer y, como consecuencia, la menor disposición de músculo esquelético sobre el total del organismo en las mujeres (23-25% frente al 40% en hombres), y como también ya hemos señalado, un mayor porcentaje de grasa (22-

25% frente a 12-15%), (Odriozola 1987). Esta disparidad, en términos relativos, de masa magra y peso corporal explica la relación que se establece entre diferencias morfológicas y

funcionales y, en gran parte, la variación física entre sexos.

Esto no afecta a la proporción de fibras musculares de contracción lenta (ST) y las de contracción rápida (FT) con diferencias claras entre atletas de resistencia y velocidad pero no así entre los sexos. Según los trabajos de Costill y col., 1976 y de Saltin y col. 1977, las mujeres entrenadas para resisten-

cia presentan un mayor porcentaje de fibras ST pero no existen diferencias significativas en el porcentaje de estas fibras para deportistas de ambos sexos en una misma especialidad, aunque sí en el tamaño, siendo más grandes las ST en la mujer y las FT en el hombre.

Las diferencias de fuerza para el hombre y la mujer deben ser examinadas en cuanto a la fuerza absoluta y en cuanto a la fuerza con relación al tamaño corporal, (Cuesta 1992).

✓ En edad adulta la **fuerza absoluta** de la mujer es aproximadamente de un 65% con respecto a la del hombre con diferencias significativas entre los distintos grupos musculares (Musculatura del tórax, brazos y hombros 40%; antebrazos, mano 53%; tronco, espalda 60%; piernas 73%), como media un 55% en extremidades superiores y 70% en extremidades inferiores. Esto permite que el porcentaje del incremento de fuerza muscular sea superior en algunos grupos musculares de los brazos para las mujeres que para los hombres.

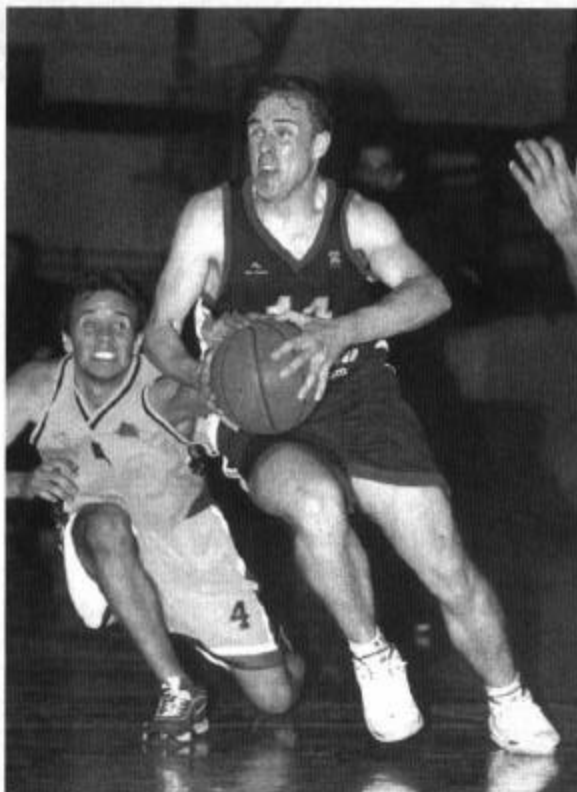
✓ Con relación al **tamaño corporal** no existe desigualdad en las posibilidades de fuerza entre uno y otro sexo, si la expresamos en función de la altura, en edades comprendidas entre los 7 y los 17 años. En edad adulta sí se aprecian, pero estas diferencias son inferiores a las expresadas anteriormente, si son consideradas en función del peso corporal total.

Sin embargo, las diferencias en la capacidad de fuerza absoluta son menores en mujeres deportistas bien entrenadas, lo que nos plantea el hecho de que gran parte de la variación que se da en la población normal, puede proceder de factores sociales y de comportamiento, a la vez que a las diferencias biológicas estrictas. Como nos señala Lamb (1985) el efecto cultural juega un importante papel al determinar las diferencias sexuales en la fuerza. A las chicas se les

enseña que la fuerza es antifemenina y por tanto, huyen de actividades que tengan relación con su entrenamiento. Resulta interesante contrastar las diferencias que se producen entre la fuerza de los músculos de las piernas (muy similar antes de la pubertad) y las de los brazos (muy inferior en las chicas), algo que se justifica en el mayor entrenamiento masculino en actividades como lanzar, trepar y luchar más "propias" de su género.

Diversas pruebas realizadas en Estados Unidos (Academia de las Fuerzas Aéreas; Servicio Forestal, Thomas y Riding 1978, Wells 1992) para determinar las diferencias en el rendimiento de mujeres y hombres, han puesto de manifiesto que éstas se dan con claridad, en lo que se refiere a la fuerza, sobre todo en el tren superior, pero que, tras el entrenamiento, las mujeres muestran mayores mejoras en las mediciones de los tests que los hombres, *cuadro 2*.

El rendimiento en baloncesto no se va a ver muy afectado en los saltos con un desarrollo muscular del tren inferior adecuado. Si en el tren superior, donde la menor capacidad de fuerza puede limitar el trabajo por ganar y mantener la posición (rebotes, bloqueos, juego interior) y, en cierta medida,



en los lanzamientos y pases largos, algo que cada día vemos realizar mejor.

◆ Sistemas de energía.

El aporte de energía al organismo está condicionado por el funcionamiento de los aparatos respiratorio y cardiovascular. En el sistema respiratorio las diferencias entre niñas y niños antes de los 12 años no son significativas. A partir de la pubertad el volumen pulmonar es por término medio un 10% menor en mujeres que en hombres de igual edad y tamaño, lo que reduce su ventilación pulmonar máxi-

mal. El volumen cardíaco también es más reducido y presentan una menor concentración de hemoglobina, hematocrito, a la vez que una mayor concentración de lipoproteínas de alta densidad (HDL) lo que en conjunto supone una capacidad de consumo de oxígeno (VO_2) más reducida, y como consecuencia un menor rendimiento. (Odriozola 1987, Navarro 1995).

Con respecto a los diferentes sistemas de aporte de energía podemos observar:

✓ En la vía **anaeróbica aláctica** la concentración muscular de ATP y CP es similar en ambos sexos, no obstante, en valores absolutos la disponibilidad de fos-

fágenos es menor en la mujer ya que posee menos masa muscular total.

✓ Por lo que respecta a la vía **glucolítica anaeróbica** la hipótesis de la menor capacidad de obtener energía mediante esta vía por parte de la mujer, está cuestionada según los estudios de Jacobs y col en 1983. Los lactatos acumulados a nivel intramuscular tras el test de Wingate (30sg) son similares en hombres y mujeres.

✓ En la vía **oxidativa** el VO_2 máximo, es menor en la mujer que en el hombre (15-25%), a partir de la pubertad en valor absoluto. Sin embargo, expresado con relación al peso corporal, libre de grasa, estas diferencias se hacen más pequeñas. Por otra parte, el entrenamiento reduce las diferencias entre hombres y mujeres del mismo deporte y nivel de competición. (Spearling 1980).

A pesar de todo, los estudios e investigaciones acerca de las diferencias fisiológicas, funcionales y de rendimiento entre ambos sexos (Plowman 1974; Raine 1978; Wells y

CUADRO 2

CAPACIDAD DE LA MUJER CON RESPECTO AL HOMBRE, EXPRESADAS EN TANTO POR CIENTO EN PRUEBAS DE FUERZA

- Tirones hacia arriba 43-48% del de los hombres
- Levantamiento de pesos hasta la barbilla 15% del de los hombres
- Salto de longitud desde parados 80% del de los hombres
- Salto de longitud desde parados 80% del de los hombres
- Dos minutos de abdominales 86% del de los hombres

Ballinger 1988), determinan que los resultados obtenidos entre deportistas altamente entrenadas son inferiores al 10% con respecto a los del hombre y siguen disminuyendo. Los récords mundiales femeninos de atletismo y natación progresan más rápidamente que los masculinos y actualmente estas diferencias son aún menores situándose en 6,67% en la prueba de 100 metros. Los resultados no son tan favorables en las competiciones de saltos y lanzamientos que requieren un grado considerable de potencia y fuerza.

La evolución en la maratón es bastante significativa, la mujer ha rebajado en 73 años el tiempo invertido en recorrerla en 1 hora y 20 minutos (47 minutos en los 32 últimos años). Mientras que el hombre sólo ha rebajado 50 minutos en 91 años. Según estos datos, y el margen de mejora que todavía se le supone a esta distancia, Mora (2000), pronostica que la mujer puede rebajar 33 min. su récord actual y el hombre 18 min. lo que equivaldría a que ambos pueden hacer esta prueba en el mismo tiempo, 1 hora y 47 minutos, en el siglo XXI. La mayor capacidad funcional de la mujer en la utilización de los ácidos grasos libres favorece el recorrido en distancias largas o muy largas (Weinek 1991), algo que según Lucía (2001) le puede permitir superar a los hombres en pruebas de ultrarresistencia como los 100 km en carrera.

El rendimiento en la práctica del baloncesto, en este aspecto, puede ser muy similar al del hombre vistas las escasas diferencias porcentuales que se establecen en distintas distancias. Los tiempos de juego en baloncesto en su mayoría (Colli y Faina, en Generezo y Zaragoza 1990) están concentrados en periodos que oscilan entre 11 a 40 s, siendo raros los periodos que llegan a los 120 s, los tiempos de pausa entre acciones de juego oscilan entre los 11 y 40 s. Las acciones, entre las que se pueden

CAMPEONATOS DEL MUNDO (entre 1956 y 1986) Estudio realizado sobre la velocidad, calculada en metros por segundo, en las competiciones de carrera de 100, 200, 400, 800 y 1500 obtenidos por hombres y mujeres.

ATLETISMO

La diferencia porcentual favorable a los hombres, se redujo desde un 14,72 % hasta un 9,15%. En 1988 Florence Griffith-Joyner en 200 m lo situó, en el 7,59%.

NATACIÓN

En estilo libre las diferencias en los récords del mundo disminuyeron desde un 10,55% hasta un 8,09%.

dar múltiples combinaciones (ataque, defensa, contraataque, balance), que se dan en esos periodos solicitan predominantemente las vías aneróbicas láctica y aláctica en las que, como hemos visto, la respuesta de la mujer puede ser muy similar a la del hombre.

♦ Alteraciones hormonales.

El ejercicio regular puede provocar alteraciones¹, sobre todo en programas de entrenamiento fuerte, que afectan y modifican los niveles hormonales normales lo que desencadena diversas disfunciones en el organismo.

En lo que respecta a la mujer estas alteraciones afectan al ciclo menstrual provocando en algunos casos amenorrea. Las verdaderas causas de la amenorrea motivada por el ejercicio son aún desconocidas sin llegar a ninguna evidencia concluyente a pesar de que existen respecto a este asunto opiniones y teorías, (Wells 1992). Una de estas causas parece ser, según Cuesta (1992), que el ejercicio aumenta los niveles de testosterona y prolactina y alteran el ciclo menstrual por acción directa sobre el ovario, aunque su explicación no está muy clara. Entre otras causas se señalan la pérdida de peso y tejido graso (que con frecuencia acompañan al entrenamiento), alteraciones en la dieta, estrés físico y emocional y el volumen de entrenamiento².

Lo que sí es seguro es que la mujer deportista tiene entre un 10 y

un 20% de irregularidades menstruales frente a un 5% de la población general. Estos porcentajes varían según el tipo de actividad física. Así, en las corredoras se dan entre un 26-45%, en las bailarinas de elite un 33% y entre las nadadoras y ciclistas un 12%.

Podemos decir, en definitiva, que vistas las diferencias biológicas y fisiológicas que se producen entre los sexos las mujeres tienen una capacidad aeróbica máxima y fuerza muscular absoluta más bajas que los hombres. Sin embargo, si se examinan estos parámetros en términos relativos de peso corporal, o masa corporal magra estas diferencias se minimizan. Algo similar sucede entre deportistas, femeninas y masculinos, bien entrenadas/os. Su incidencia en la práctica del baloncesto no ha supuesto, a diferencia de otros deportes, una discriminación para la mujer y su rendimiento sólo se ve parcialmente afectado, en términos de máxima eficacia, por las diferencias antropométricas, especialmente por la talla, y una menor capacidad de fuerza que puede limitar la velocidad de ejecución, los saltos, los lanzamientos y el juego por ganar las posiciones.

¹ Varias hormonas están influenciadas por múltiples variables como son: sueño o insomnio, alimentación o ayuno, dieta, temperatura, composición y peso corporal, factores emocionales, posición del cuerpo, ejercicio.

² Se ha observado en las corredoras de a pie una relación entre volumen de entrenamiento y amenorrea. Con 16 km/sem un 6%, con 113 km/sem un 43%. Feicht y col. (1978).



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 2 €/u. por gastos de envío.
- Cada tapa (para encuadernar 10 revistas) la podrás conseguir por 6 €/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



▲ Aito García Reneses recibió el premio Saporta de parte de la Sra. Politti, viuda del añorado Don Raimundo.



VIII Clinic Internacio



▲ Los cinco conferenciantes del clinic navideño Aito, Casimiro, Monsalve, ...



▲ Los jóvenes jugadores del Real Madrid ayudaron a los conferenciantes en sus demostraciones.

MONOGRÁFICO SOBRE



▲ Aito en plena explicación.

El pabellón del CSD fue nuevamente escenario del tradicional clinic navideño que lleva el nombre de Don Raimundo Saporta y que ha llegado a su octava edición. En la ocasión, se trataba de desarrollar el tema monográfico sobre "Juego interior: ataque". El Clinic tuvo como conferenciantes a cinco profesores de altísimo nivel, todos ellos entrenadores ACB, y que explicaron distintos aspectos del tema a debate. Javier Imbroda dedicó su alocución a la situación de "juego del triple poste", haciendo además un poco de historia de esta manera de jugar con tres jugadores altos dentro del área. Edu Torres habló sobre el

"juego del poste alto", y de su importancia en el baloncesto moderno, como jugador capaz de ser polivalente en sus actuaciones para romper los esquemas defensivos más elaborados. Luis Casimiro habló sobre otro tema importante del baloncesto, "relación entre juego exterior e interior". Moncho Monsalve, como siempre preciso y didáctico en sus argumentos, habló de "el tiro en jugadores altos", a través de distintos ejercicios a llevar a cabo para la mejora de los jugadores altos. Finalmente Aito García Reneses

nal Raimundo Saporta



Imbroda y Torres. ▲ Los asistentes, atentos a los detalles explicados por Casimiro



▲ Moncho Monsalve acaparó, como siempre, la atención general.

EL JUEGO INTERIOR



▲ Javier Imbroda durante su conferencia.

planteó la forma de trabajar en el "juego en el poste bajo". El Clinic contó con la asistencia de 350 entrenadores provenientes de toda España y del extranjero, y en el acto de clausura, al que asistieron el Presidente de la Federación Española, Sr. Segura de Luna, junto con el Presidente de la AEBB,



▲ El pabellón a tope para ver en acción a Edu Torres.

Sr. Anton Comas, estuvo presente la Sra. Arlette Politti, viuda de Don Raimundo, que hizo entrega del premio que lleva al nombre de su marido, y que anualmente se entrega a un personaje destacado dentro del mundo de los entrenadores de nuestro deporte, a Aito García Reneses, del que no hace falta mencionar los méritos porque son de sobras conocidos. Finalmente queremos también agradecer a la directiva del Real Madrid, cuya sección de baloncesto puso a disposición de los conferenciantes un selecto grupo de jóvenes jugadores para que las conferencias tuvieran el nivel adecuado. □

En el X Viaje a USA visitamos Miami y Orlando

ESTUVIMOS CON MICHAEL JORDAN

Las tierras de Florida recibieron la visita del colectivo de entrenadores de la AEEB que se desplazó, como viene siendo habitual, a Estados Unidos, y aprovechar para contemplar en directo el mejor basket del mundo y, de paso, realizar algo de turismo, que siempre viene bien. Orlando y Miami fueron las dos importantes ciudades norteamericanas que centraron nuestra atención y en las mismas, además de poder visitar a los parques temáticos de Orlando y Disneyworld, nos



▲ Todos los participantes al viaje en la visita a Florida Internacional.



▲ Toni Comas con el entrenador Donnie Marsh y el segundo entrenador Rouco.



▲ Un momento del entrenamiento de Florida y en el que estuvieron nuestros entrenadores.



▲ Orlando Magic-Boston Celtics: ahí estuvimos.



◀ El Presidente de la AEEB agradeciendo a Sergio Rouco el detalle que tuvo con la expedición.



▲ Las dos becasas: Montse Vicens y Carolina Hernández.



▲ La charla técnica de Sergio Rouco para los entrenadores AEEB.



▲ El entrenador de Boston Celtics, O'Brian, agradeció nuestra visita.



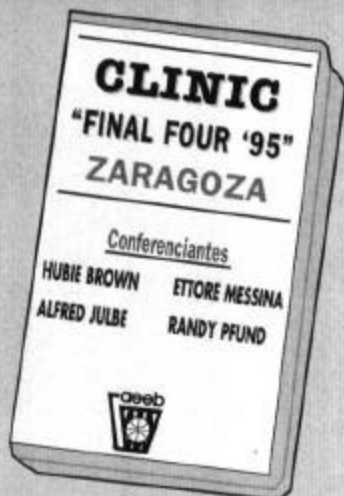
▲ Delante del pabellón de Orlando momentos antes de ver a Jordan en acción.



Es el personaje ▶
más famoso del mundo: "King" Michael Jordan. Tuvimos el gran placer de verle en directo en lo que será su última temporada como jugador.

sumergimos en pleno en el mundo del basket viendo en directo a la auténtica leyenda del baloncesto mundial, el "rey" Michael Jordan, en su último año de actividad, que jugó contra el equipo local de los Magic y nos deleitó con una actuación de las suyas, demostrando que para los grandes talentos no existen las barreras de la edad. Anteriormente, en ocasión del partido Orlando-Boston pudimos saludar al entrenador de los Celtics, O'Brian, que hace dos veranos fue la estrella de nuestro clinic internacional. Además pasamos momentos interesantes en la visita a la universidad de Florida Internacional donde el segundo entrenador Sergio Rouco tuvo el detalle de ofrecernos una charla técnica y además ser un perfecto anfitrión. Presenciamos en directo un entrenamiento dirigido por el coach Donnie Marsh que luego departió unos minutos con todos los entrenadores. Destacar que en el viaje participaron Montse Vicens y Carolina Hernández, ganadoras de la beca ofrecida por nuestro socio Sergio Scariolo. □

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).

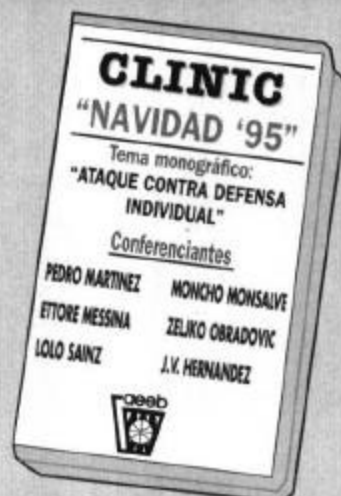
Precio: 24 € + gastos de envío



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: 24 € + gastos de envío



TEMAS

Los bloqueos en el ataque contra individual. Conceptos fundamentales (Messina). La importancia de los espacios en el ataque contra individual (Martinez). 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).

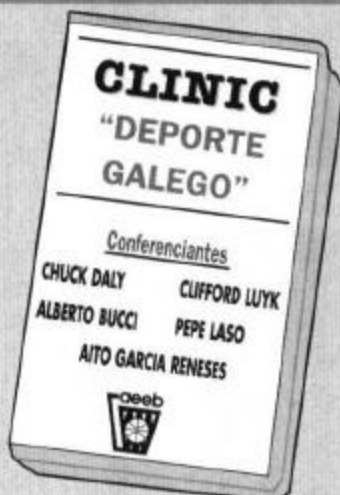
Precio: 24 € + gastos de envío



TEMAS

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

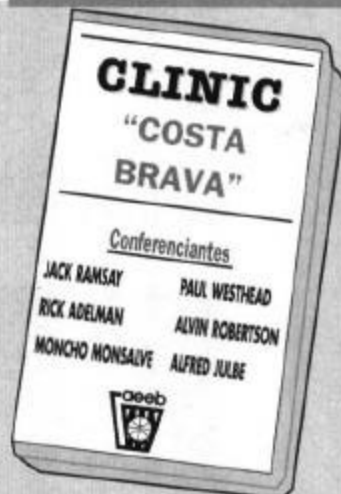
Precio: 24 € + gastos de envío



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: 24 € + 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: 24 € + gastos de envío

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

Dudas Razonables

Por Joan Plaza

Entrenador Ayudante Joventut Badalona

Quedan 7 segundos para finalizar un partido, el equipo A vence por dos puntos al equipo B que tendrá la última posesión. Hay tiempo muerto. El entrenador del equipo que va por delante decide defender bien y no hacer falta para no tener que llegar a la prórroga. El juego se reanuda y el equipo B, de forma premeditada o fortuita, logra encestarlo... "de 3 puntos". Situaciones de éstas las hemos vivido (o visto) todos. También son muchos (demasiados) los entrenadores que tras verlo aseveran que ellos, de estar en el lugar del preparador del equipo A, hubieran hecho falta. Y lo exteriorizan sin dejar ningún margen de duda al desconocimiento del equipo o a las circunstancias que lo rodean y que a buen seguro tiene todo aquel que convive 24 horas con esos jugadores.

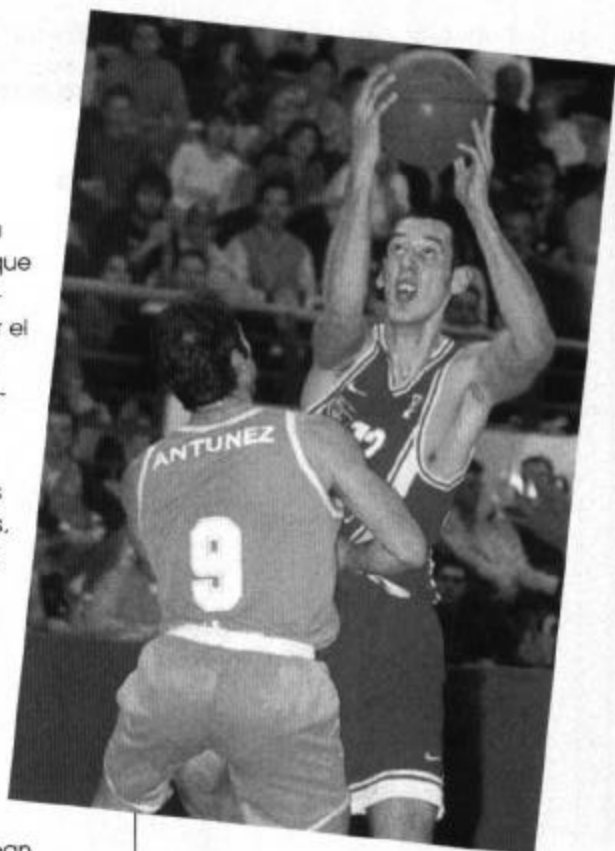
Esta es la reflexión que yo propongo en este artículo; a menudo juzgamos de forma gratuita, situaciones tácticas, técnicas o de cualquier otro orden alrededor de un equipo que, lejos de ser constructivas, demuestran el talante negativo de aquél que las hace.

Los siguientes, son algunas de las diferencias más relevantes que se ven desde la perspectiva del entrenador y que muestran la gran diversidad de opciones que tenemos todos nosotros cuando estamos al frente de un equipo profesional o no.

TÁCTICAMENTE

Hay quien no le gusta utilizar nunca la defensa zonal. ¿Realmente hay tantas diferencias entre la defensa individual o zonal? Algunos hablan de la falta de responsabilidad que genera y de lo

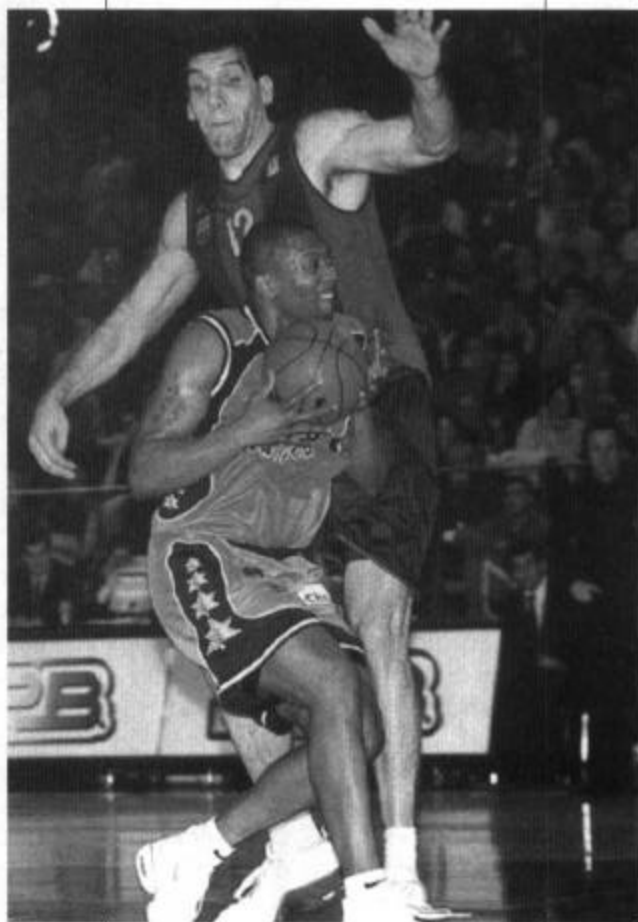
poco plástica que resulta para el espectador, aunque muchos son los que justifican el uso de la zona por el bien del resultado, por el cambio de ritmo que provoca o por la falta de recursos técnicos de su equipo. También, puestos a utilizar defensas zonales, existen distintos enfoques entre aquellos que usan zonas 2-3 o 1-3-1 (por concretar entre todas ellas); mientras que algunos las plantean jugando a provocar el error del equipo que tiene enfrente, otros, por el contrario las plantean tomando riesgos y procurando llevar la iniciativa, lo que en algunos momentos les lleva a sufrir tantos o más problemas que la individual. Dentro del nivel de agresividad de cualquier defensa, existe gran diferencia entre una defensa individual pasiva o una defensa individual activa. Los que aplican la primera se escudan tras una cuestión de principios o con motivo de la tipología de sus jugadores y por tanto juegan más a colapsar el interior de la pintura que a tomar excesivos riesgos; mientras que en el lado opuesto hay quien incita a atacar al jugador con balón, procurar estar en líneas de pase, defender por delante en el poste bajo... En esta misma línea hay los que desarrollan distintos niveles de su defensa, haciéndolo a toda pista o a 3/4 de ella de forma puntual e incluso situaciones de 2c1 a media pista. Por otro lado, ya dentro de las formas de atacar los hay que profesen sistemas rígidos o el juego libre. Nadie duda de la eficacia de las dos opciones, pero todos estamos



más próximos a una u otra posibilidad. De la primera, algunos creen que se ata y mecaniza en exceso al jugador y por tanto todos sus ataques; de la segunda opción, algunos creen que no es funcional más allá de las etapas de formación o en momentos muy determinados del partido, pues lo conciben como una anarquía que fomenta el descontrol más que otra cosa. Quienes utilizan una fórmula mixta, los hay que sugieren que dentro de los 24 segundos de la posesión, es mejor utilizar una situación más libre en los últimos 8 o 10 tras el sistema previo; para los que se decantan por estimular una mayor libertad de movimientos, no jugar ningún sistema en los primeros 12 o 13 segundos para luego recurrir a un movimiento más estricto, es una buena solución. ¿Cuántas veces hemos oído aquello de "la mejor defensa es un buen ataque"? Este comentario suele esconder problemas o déficits. ¿Ser mejor en ataque o mejor en defensa? Partiendo de la base

que dominar la estadística en ambas facetas sería idílico, todos los entrenadores potenciamos (de forma instintiva) más una que otra opción. Jugar a intercambiar canastas quedó atrás, pero aún son muchos los equipos que se atrincheran tras este recurso poco estable, cuando por el contrario muchos son los argumentos de aquéllos que construyen desde la defensa y lo transmiten a los jugadores desde el primer ejercicio de la pretemporada, logrando en muchos casos que lleguen a disfrutar desarrollando este aspecto tan vilipendiado del juego. Ya en ataque, hay quien establece un rango dentro del equipo y en el que queda muy claro quién y en qué orden debe tirar durante un partido y en qué condiciones o, por otro lado, aquellos entrenadores que ponen un sistema al servicio del equipo y permiten que sea el movimiento el que genere o no las posibilidades de tiro de un jugador. A poco que nos fijemos, es obvio que algunos entrenadores priorizan el juego exterior al juego interior que, a pesar de que suela venir determinado por el tipo de jugadores que tengas en tus manos (y no hace falta poner nombres) no siempre es así. A veces vemos equipos con un gran desequilibrio entre su anotación de perímetro y su anotación en la pintura, provocado a menudo por el uso de unos sistemas que en un momento u otro de nuestra carrera como entrenadores nos ha funcionado y que implantamos de nuevo, prescindiendo de que la estructura de nuestro nuevo equipo sea completamente distinta a la anterior, y sin tan siquiera preocu-

arnos de adaptarlos a las actuales circunstancias. Si jugar con 4 pequeños y 1 grande o 3 grandes y 2 pequeños, de si jugar posesiones largas y del todo controladas, o por el contrario que nuestra anotación provenga de la velocidad y los desajustes generados por esta...



PLANIFICACIÓN TÉCNICA

Cuando nos comprometemos a dirigir un equipo, todos nos planteamos una serie de retos y analizamos cómo y cuándo conseguirlos. Esto nos obliga a marcarnos unas pautas que, según nuestra experiencia, nos llevará a conseguirlos. Tan sólo empezar, debemos decidir si hacemos una pretemporada larga o corta. Los hay que, huyendo de preconcebidos tabús en los que se cree que el jugador llegará quemado al inicio o a media temporada, empiezan unas 8/9 semanas

antes del primer partido oficial, mientras que los más tardíos pueden citar a sus jugadores poco más de 4 semanas antes del inicio de la temporada. Dentro de este mismo apartado, hay quien prioriza y adapta su trabajo al del preparador físico, dejando en manos de

este experto alcanzar el nivel óptimo del jugador, y hay quien desde el primer día antepone cuestiones tácticas (aún por encima de las técnicas y físicas...) a cualquier otro aspecto. De si hay que jugar un mínimo de 6 partidos o un máximo de 10; de si los rivales han de ser de la misma categoría o superior (por una cuestión de criterio o por miedo a la influencia mediática respecto al resultado), o por el contrario mucho más débiles (pero entonces a puerta cerrada, etc...). Durante la temporada regular hay entrenador que prefiere 10 a las 6 sesiones de entreno semanales, o sea entre la doble sesión como norma y la sesión simple. Es evidente que las características del lugar y de los jugadores en las que uno se encuentre, determina-

rará bastante el proceder del entrenador. Para aquellos que prefieren menos cantidad de entrenos, la razón está en evitar un cansancio (tanto físico como mental de sus jugadores) que les llevaría a no estar en las mejores condiciones, bien a final de semana o bien en el momento cumbre de la temporada; estos también creen que un ritmo alto de trabajo, aún pudiendo ser productivo, no es en absoluto longevo y por tanto es difícil de mantener más allá de una o dos temporadas en el banquillo. Para los más exigentes a nivel de horarios, el "aburguesamiento" de los

➔ jugadores y la poca capacidad de sufrimiento de estos, les hace pasar al extremo contrario de los primeros y moverse en la banda alta de la exigencia laboral. Naturalmente la duración de las sesiones puede ser casi más importante (entrenar 1h. 20m. o entrenar 2h. 15m.) y en lo que ellas conlleven (sesiones de tiro, ¿trabajo físico, reuniones...), pero todos sabemos a que me refiero cuando hablo de los polos opuestos en cuanto al horario de trabajo. Hay quien apenas establece horas dedicadas a la preparación física (o a la técnica individual personalizada) y hay quien al pulsómetro le sale chispas. También hay entrenadores que adecuan el horario real o sesiones de entreno a cuestiones personales injustificables; así como aquellos que, dependiendo del resultado del partido, olvidan la planificación estipulada previamente y cambian el orden sin rubor alguno (y no estoy hablando de situaciones puntuales).

ORDEN Y ESTRUCTURA DE EQUIPO

¿Que diferencia existe entre tener o no tener Reglamento Interno dentro de un equipo? Aunque parezca mentira, en el campo profesional hay equipos que no disponen de ello. ¿Es bueno tenerlo o no? ¿Ha de ser muy estricto o por el contrario sólo ha de regular unas líneas maestras entorno al equipo?. Los que profieren no disponer de esta reglamentación creen que el jugador por sí solo ha de ser suficientemente profesional y honesto, como para no haber de controlar la puntualidad en los entrenos, las horas de descanso semanal, los hábitos en las comidas o la presencia e imagen que den sus jugadores dentro y fuera de la pista. Esto permite, al menos inicialmente, que el jugador se sienta más libre y llegue incluso a un mayor nivel de complicidad con el entrenador, (sobretudo si los resulta-

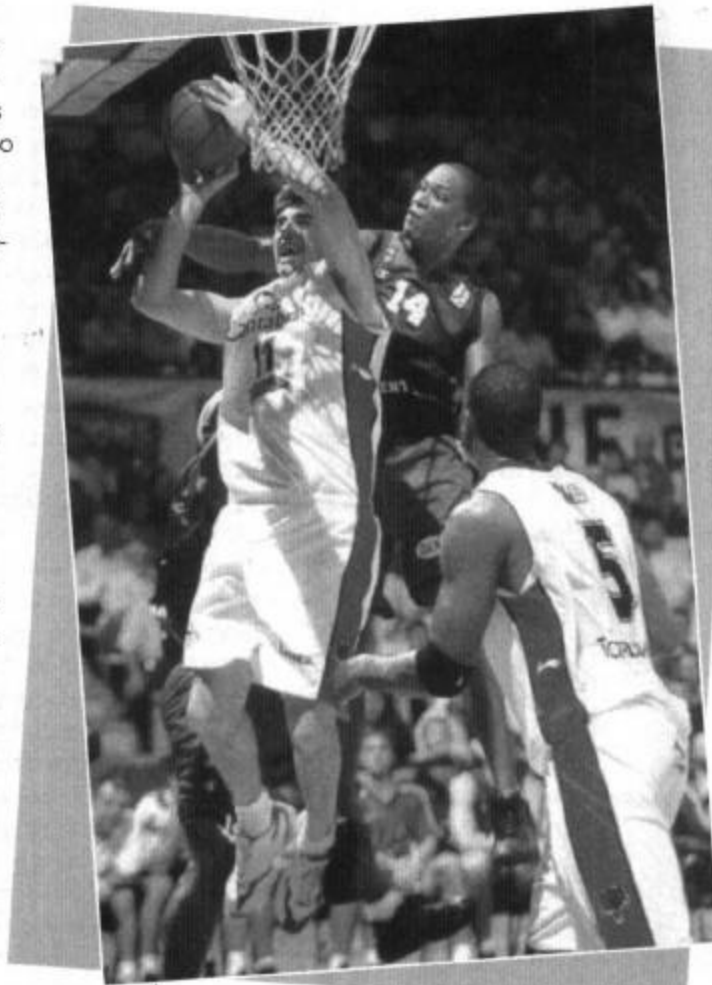
dos acompañan). Sin embargo, quienes creen que es del todo necesaria la presencia de este reglamento, aseguran que el jugador tiende (salvo contadas excepciones) a dejarse ir y de forma natural, autoexigirse menos responsabilidad en todos los aspectos y provocando desequilibrios que dificulten el objetivo marcado por el entrenador o por el club. También existe un abismo entre aquellos entrenadores permisivos y aquellos que son absolutamente intolerantes con sus jugadores. Aquí sin embargo, las experiencias propias (al margen de tus propios principios como persona), marcan bastante el nivel de severidad que uno marca. Sabemos que un jugador que se ha acostado a las 3 de la madrugada un día antes del partido y... A: no lo penalizamos de una forma u otra y encima ganamos, B: prescindimos de él y perdemos, y encima la directiva no respalda al 100% tu decisión. Esto nos llevará a plantear si en otro caso igual hacemos aquello que debiéramos o lo que es más "interesante" a nivel nuestro (profesionalmente hablando) y a nivel de club (a corto o medio plazo). De si mantener o no relación con los jugadores, es otro de los muchos puntos diferenciales entre algunos entrenadores. Hay quien no permite ningún tipo de familiaridad entre el primer entrenador y la plantilla, ni tan siquiera fuera de la pista, estableciendo así una barrera jerárquica que no tolera discusión posible. En el lado opuesto están los que fomentan la opinión durante el entreno y pueden, incluso, ir de copas con ellos, en pro de una mayor complicidad. Entrenadores que permiten a sus jugadores, durante las concentraciones, poder comer por su cuenta y no con el equipo, cuestión que nunca sería tolerada por los más estrictos, que defienden una sola dieta para todos y en un compartir todas las actividades de forma conjunta. Hay quienes nunca enta-

blan conversaciones técnicas con ningún directivo (excepto quizá el Director Técnico) y otros que lo hacen con estos y también con aficionados. Preparadores que obligan a sus jugadores a vendarse siempre, incluso en sesiones de tiro, mientras que otros lo dejan a criterio del mismo jugador. Los que realizan entrenamientos a puerta cerrada y los hay que toleran la presencia de forma regular, no tan solo de espectadores, sino también de la prensa.

HÁBITOS DE TRABAJO

¿Tener un Entrenador Ayudante "real" o un "florero"? Hay muchos primeros que por diversos motivos aglutinan, acaparan e impiden que el segundo entrenador intervenga de forma activa en las diversas decisiones que hay que tomar. Es evidente que estos no toleran ningún tipo de crítica (tan siquiera constructiva) y que utilizan a su ayudante más como un bedel que como un complemento ideal a su proyecto. Al otro lado de este tipo de entrenadores egocéntricos (algunos llegan a aglutinar cuestiones médicas o de preparación física), hay quien comparte, estimula y genera un intercambio de opiniones, de responsabilidades e incluso obliga a dirigir entrenos y partidos a sus segundos. ¿Por qué y donde está la diferencia? Estoy seguro que para la mayoría de aquellos que tienden a acapararlo todo, el miedo al fracaso, la falta de confianza y la poca seguridad en ellos mismos, les hace ver fantasmas en todos lados y llegan incluso a corregir el ángulo de una curva de la pizarra dibujado por el segundo; en el caso de los extranjeros tampoco existe disculpa, aunque el hecho de que muchos de ellos no conozcan a su ayudante hasta el mismo día del primer entrenamiento de pretemporada, provoca un cierto distanciamiento que debiera irse invirtiendo durante el año. ■■■

Los que ven a su segundo como alguien que puede enriquecerlos en todos los ámbitos de trabajo (y no tan sólo para reírles las gracias), suelen ser aquellos que no creen estar por encima del bien y del mal, que no creen estar de vuelta de todo, como para no escuchar a alguien de distinto rango actual, pero con una formación distinta que puede traducirse en una mejora en la calidad de los entrenos, partidos y de todo tipo de decisiones que se tomen. ¿Hacer un Scouting exhaustivo o un Scouting elemental del equipo contrario? Y en qué forma aplicarlo. Hay quien tiende a supeditar gran parte de los entrenos semanales a profundizar sobre el ataque y defensa rival, de como contrarrestarlos e intentar escudriñar mediante largas sesiones de vídeo, informes y reuniones con sus jugadores, el potencial del equipo al que se enfrentan. Otros sin embargo, apenas hacen mención el último día de entrenamiento y procuran mejorar aspectos propios del juego, intentando así, prescindir bastante de lo que haga el rival e incentivando llevar la iniciativa de los partidos. En este último caso, las sesiones de vídeo se reducen a pequeños montajes que los jugadores puedan asumir y a breves sinopsis sobre las características del jugador contra el que se van a enfrentar. A otro nivel, todos hemos conocido entrenadores que priorizan el estimulo verbal al estimulo técnico, me refiero (p.e.) a aquellos que durante los tiempos muertos apelan al orgullo indivi-



dual y colectivo (venga, joder, vamos/vamos,...), por encima de las recomendaciones técnicas (... sino llegan las segundas ayudas no evitaremos que...), aunque bien es verdad que todos, puntualmente o no, hayamos empleado ambas. De todas es sabido que los enfoques previos al inicio de partido pueden ser múltiples, pero me refiero a los que habitualmente tienden a soliviantar y a encorajinar a sus jugadores contra el rival mediante expresiones parecidas a "... por la patria!, con raza!, hasta la muerte!..." (u otras de talante parecido); que contrastan con las que hacen otros, a modo de esquematizar objetivos y dar breves consejos. Igualmente, existen grandes diferencias (más o menos justificadas) entre aquellos entrenadores que mantienen un rota-

ción constante del banquillo y aquellos que a duras penas hacen jugar al cinco titular. También se distinguen aquellos entrenadores que polemizan constantemente con los árbitros y aquellos que a duras penas cruzan dos palabras con ellos durante el partido.

Muchas otras son las diferencias que existen entre todo el colectivo, pero nunca acabaríamos. Mi reflexión es, ¿Quién tiene la razón? ¿El más tolerante, el más radical? ¿El que hace zona o el que hace individual?...Todos. Cada uno tenemos nuestra explicación a todo cuanto hacemos y es evidente que no vamos a echarnos arena en los ojos.

Tomamos decisiones que creemos adecuadas, a veces con tiempo, a veces en décimas de segundo. ¿Quién está en condiciones de decir que "su basket es el ideal"? Nadie. Cada uno nos hemos ido formando como entrenadores hasta llegar a tener nuestra propia filosofía al respecto y lo que sí sería bueno es que fuéramos más tolerantes y estuviéramos abiertos a mejorar (por más experiencia que tuviéramos) y a compartir nuestros conocimientos. También sería importante ser consecuentes con nuestras decisiones, a la vez que autocríticos con nosotros mismos. Simplemente me gustaría no volver a oír comentarios de un entrenador en voz alta de lo que debiera haberse hecho si él hubiera estado allí. Ya tenemos suficientes detractores a nuestro alrededor. □

Juego interior: una propuesta metodológica de aprendizaje

“El que el profesor posea una información amplia y objetiva sobre la materia que imparte, debidamente estructurada desde el punto de vista didáctico, constituye la premisa inicial ineludible para una buena enseñanza”.

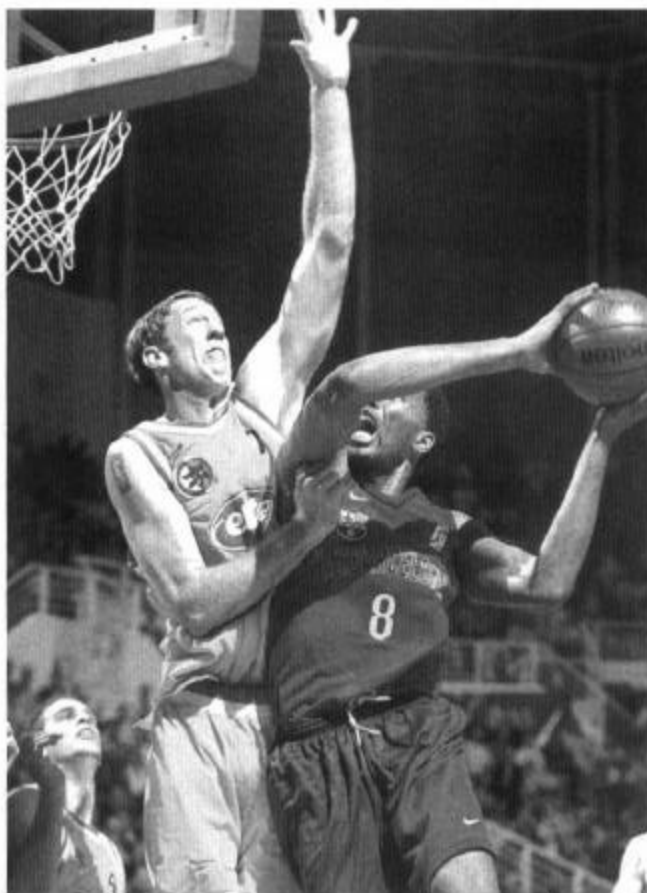
“El arte y la ciencia de saber comunicarse es algo que el profesor tiene inexcusablemente que llegar a dominar, sólo así se podrá salvar la diferencia que existe entre el que sabe y el que, además sabe enseñar”.

Las dos citas anteriores, de F. Sánchez Bañuelos, constituyen el pilar sobre el que se fundamenta el proceso de enseñanza-aprendizaje de las actividades motrices.

Hoy en día, gracias a los diversos medios existentes (internet, videos, publicaciones, clínicas,...) los entrenadores podemos obtener fácilmente

Por Carlos López Calbet
Entrenador Superior y Profesor de Educación Física

y Josep Alegrí Casademont
Entrenador y Profesor de Educación Física



información relativa a aspectos técnicos y tácticos de nuestro deporte, de forma que es fácil que aquellos que lo desean puedan mantener una formación continua. El

problema surge cuando el entrenador quiere obtener información relativa a la metodología de entrenamiento, ya que la mayoría de las fuentes específicas de baloncesto que consulta proponen una serie de aspectos técnicos y tácticos pero omiten la segunda premisa ineludible para una buena enseñanza: **como enseñar** los aspectos técnicos y tácticos propuestos.

Es importante que el entrenador muestre una inquietud por la formación permanente tanto en el componente técnico-táctico como en el aspecto didáctico.

En el presente artículo pretendemos mostrar una serie de aspectos tácticos del juego interior y su didáctica.

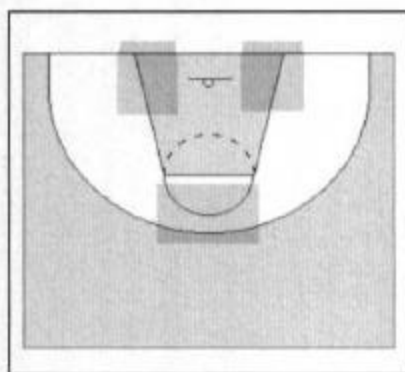


DIAGRAMA 1

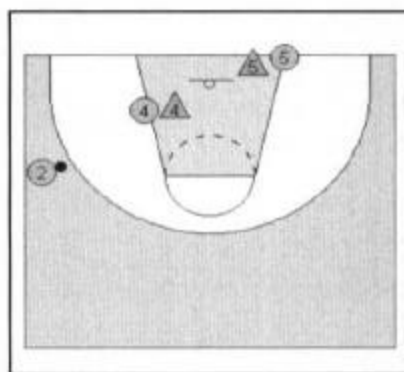


DIAGRAMA 2

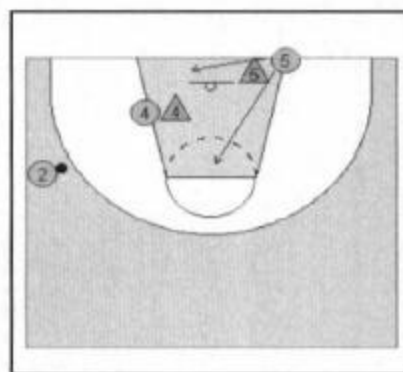


DIAGRAMA 3

NORMAS Y CONCEPTOS

La enseñanza y el desarrollo del juego interior requiere de una serie de normas y conceptos que el entrenador debe transmitir a los jugadores:

● El Jugador con balón debe:

- ✓ Estar en triple amenaza (observar qué está pasando).
- ✓ Hacer un uso restringido del bote (uso cualitativo).
- ✓ Ser incisivo.
- ✓ No debe retener el balón en exceso.

● El Jugador sin balón debe:

- ✓ Observar.
- ✓ Ver el balón y a su defensor.
- ✓ Crear/respetar espacios.
- ✓ Castigar el error defensivo.
- ✓ Facilitar la circulación del balón.
- ✓ Controlar el timing/tener paciencia.

- ✓ Arrancar/aparecer.
- ✓ Ganar/trabajar la espalda del defensor.

- ✓ Usar el cuerpo.

● **Los espacios** de los jugadores interiores están delimitados en el poste alto y dos postes bajos. La zona del poste alto va de la línea de tres puntos hasta la línea del tiro libre, *diagrama 1*.

● **El pivot del lado fuerte (LF)** se posiciona junto a la zona y a 1 m -1,5 m de la línea de fondo. De esta forma tiene espacio para jugar el 1c1 por el lado de la línea de fondo y por el lado exterior, *diagrama 2*.

● **El pivot del lado débil (LD)** juega pegado a la línea de fondo lo que obliga a su defensor a situarse muy bajo para poder verle y estar en ayudas. De esta forma genera más espacio para su compañero, *diagrama 2*.

● **Arrancar y aparecer.** El pivot del LD arranca y aparece para recibir de (2), *diagrama 3*.

● **Jugar poste alto-poste bajo,** *diagrama 4*.

● **Autobloqueo.** Si se produce una inversión, el pivot del LD se autobloquea para recibir un pase interior, *diagrama 5*.

● **Dificultar la ayuda.** Si el defensor del pivot del LF está defendiendo 3/4 agresivo o por delante, el pivot del LD arranca al poste alto, para evitar la ayuda de su defensor. Y poder así, bombear el balón al pivot del LF, *diagrama 6*.

● **Castigar la ayuda.** Si el defensor del pivot del LD decide ayudar, su atacante debe arrancar y ganar la espalda de su defensor para recibir la pelota, *diagrama 7*.

EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN DEL JUEGO INTERIOR

● EJERCICIO N° 1

Objetivo: Trabajar el concepto de autobloqueo.

Descripción: (1) se desplaza hasta el poste bajo se autobloquea

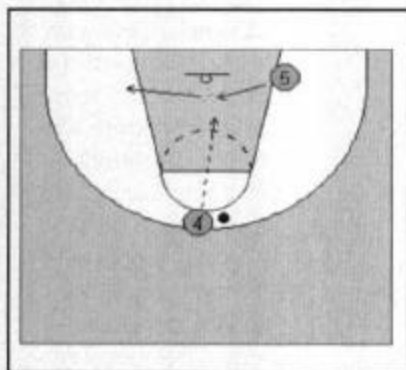


DIAGRAMA 4

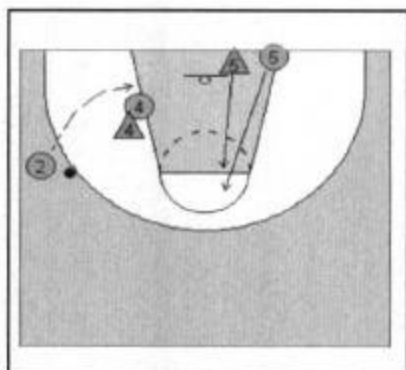


DIAGRAMA 6

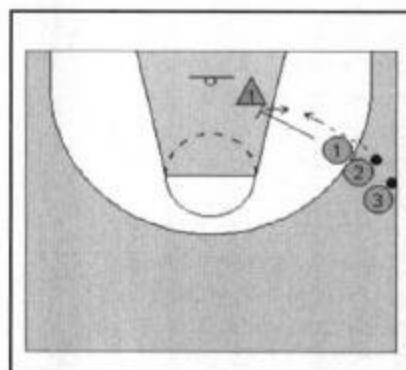


DIAGRAMA 8

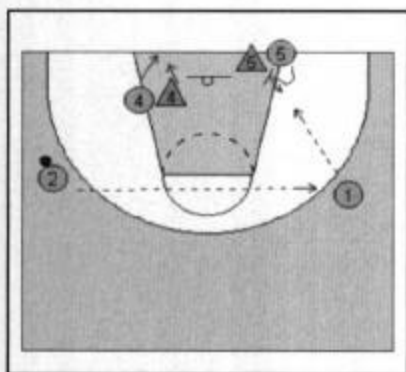


DIAGRAMA 5

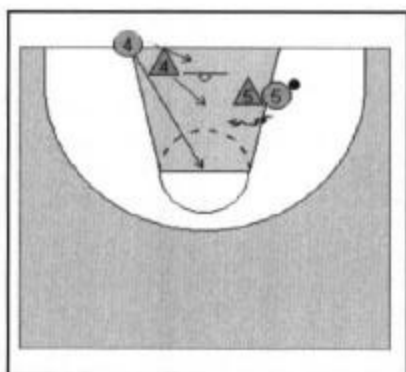


DIAGRAMA 7

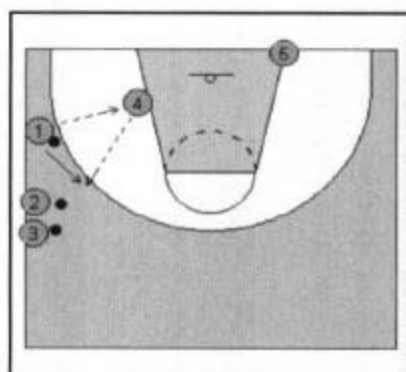


DIAGRAMA 9

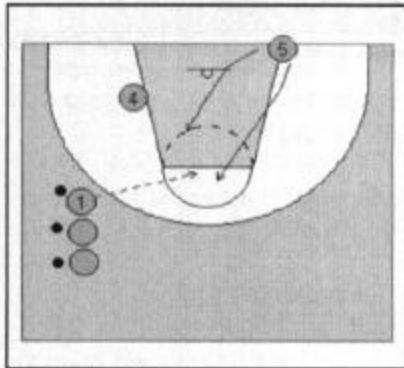


DIAGRAMA 10

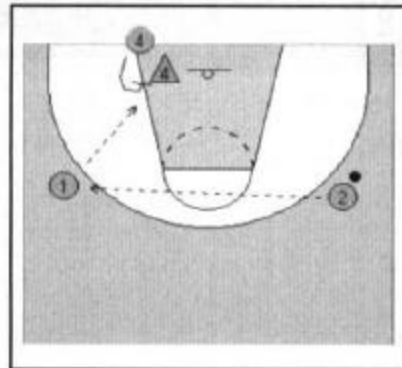


DIAGRAMA 13

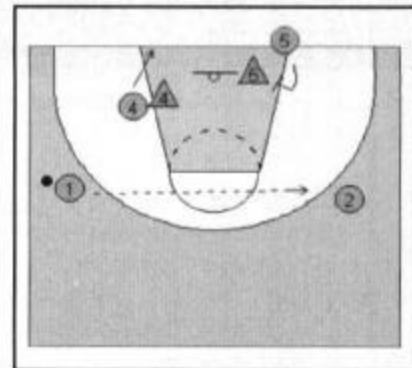


DIAGRAMA 16

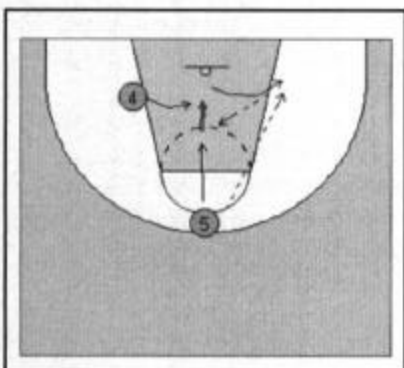


DIAGRAMA 11

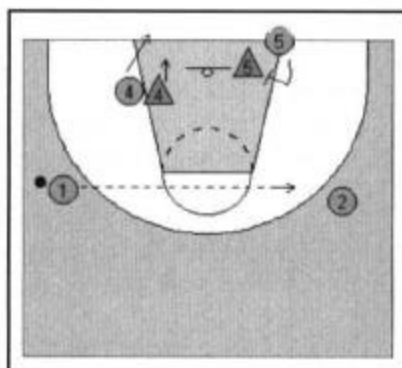


DIAGRAMA 14

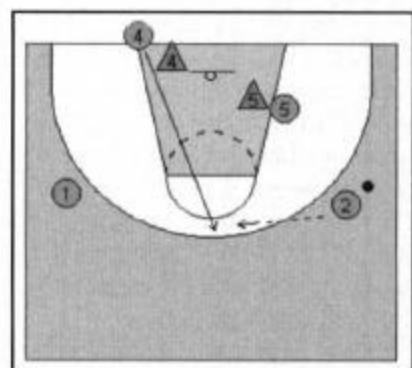


DIAGRAMA 17

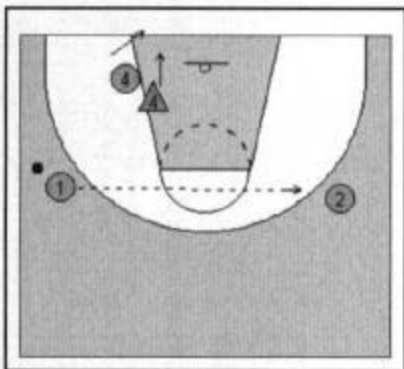


DIAGRAMA 12

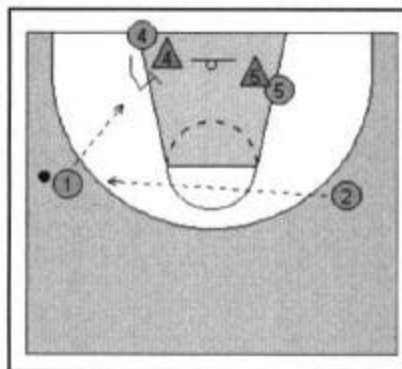


DIAGRAMA 15

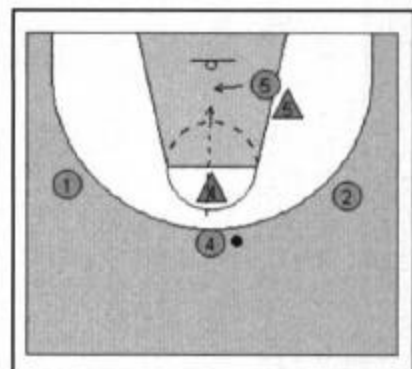


DIAGRAMA 18

y recibe de (2), *diagrama 8*

Observaciones: 1c0

1c1

● **EJERCICIO N° 2**

Objetivo: Trabajar el concepto LF-LD, arrancar y poste alto-poste bajo.

Descripción: Iniciamos el ejercicio con dos postes bajos y un exterior con balón, *diagrama 9*.

El LF juega un dentro-fuera y cuando recibe el jugador exterior el pivót del LD irrumpe al poste alto donde recibe el balón.

El poste bajo corta y al salir de la zona recibe el balón del poste alto, quien a su vez corta, recibe y tira, *diagramas 10 y 11*.

Rotación: (5) lanza, rebotea y va a la posición de (1).

(1) a (4)

(4) a (5)

● **EJERCICIO N° 3**

Objetivo: Trabajar el concepto de lado débil-lado fuerte y de autobloqueo.

Descripción: Iniciamos el ejercicio con dos exteriores sin defensor y un interior con defensor, *diagrama 12*.

Jugamos un dentro-fuera para, a continuación, invertir el balón. El pivót se esconde en la línea de fondo y cuando el balón vuelve al jugador exterior de su lado, realiza

un autobloqueo, recibe y juega un 1c1, *diagrama 13*

Observaciones: Cambiar las posiciones después de determinadas repeticiones.

● EJERCICIO N° 4

Objetivo: Trabajar el concepto de lado débil-lado fuerte y de autobloqueo.

Descripción: Iniciamos el ejercicio con dos exteriores sin defensor y dos postes bajos con defensor, *diagrama 14*.

Jugamos un dentro-fuera para, a continuación, invertir el balón y trabajar el autobloqueo en el LF y el esconderse en LD. Jugar dentro-fuera, inversión del poste bajo al exterior y después de 4 o 5 pases un 1c1 del pivó, *diagrama 15*.

Observaciones: Cambiar las posiciones después de determinadas repeticiones.

● EJERCICIO N° 5

Objetivo: Trabajar el concepto de lado débil-lado fuerte, autoblo-

queo e irrupir al poste alto.

Descripción: Iniciamos el ejercicio con dos exteriores sin defensor y dos interiores con defensor, *diagrama 16*.

Jugamos un dentro-fuera para, a continuación, invertir el balón y trabajar el autobloqueo en el LF y el esconderse en el LD. Jugar dentro-fuera. El pivó del LD irrupie al poste alto dance recibe y juega un 1c1 o pasa a (5) que ha cortado, *diagramas 17 y 18*.

Observaciones: Cambiar las posiciones después de determinadas repeticiones.

● EJERCICIO N° 6

Objetivo: Trabajar el concepto de lado débil-lado fuerte y bloqueo indirecto entre pivós.

Descripción: Iniciamos el ejercicio con dos exteriores sin defensor y dos postes bajos con defensor, *diagrama 19*.

Jugamos un dentro-fuera para, a continuación, invertir el balón y

trabajar el autobloqueo en el LF y el esconderse en el LD. Jugar dentro-fuera. El pivó del LF va a bloquear al pivó del LD que recibe de (2) y juega un 1c1.

Observaciones: Cambiar las posiciones después de determinadas repeticiones.

● EJERCICIO N° 7

Objetivo: Trabajar el concepto de lado débil-lado fuerte. Arrancar al poste alto y bloqueo directo y continuación.

Descripción: Iniciamos el ejercicio con dos postes bajos y un exterior con balón, *diagrama 20*.

El pivó del LD irrupie al poste alto donde recibe de (1). (5) le devuelve el balón y va a bloquearle. Juegan la continuación, *diagramas 21 y 22*.

Rotación: (5) lanza, rebotea y va a la posición de (1)

(1) a (4)

(4) a (5).

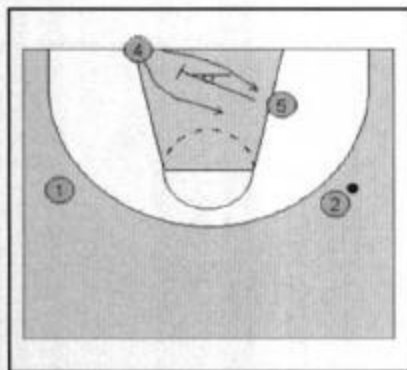


DIAGRAMA 19

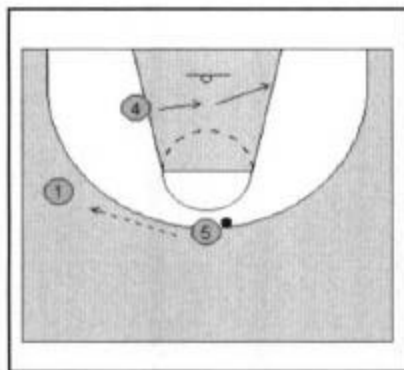


DIAGRAMA 21

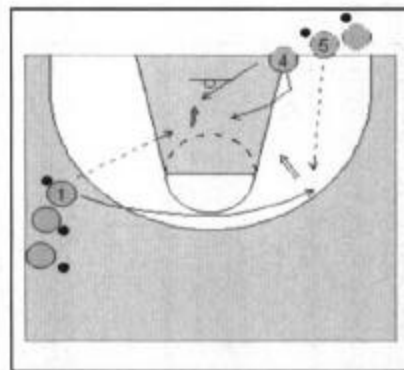


DIAGRAMA 23

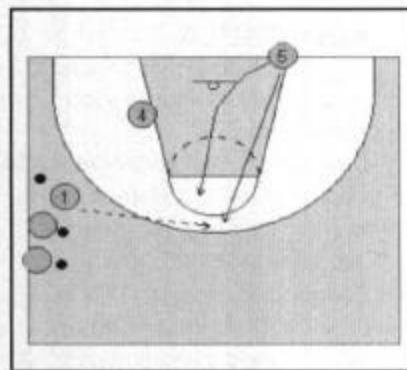


DIAGRAMA 20

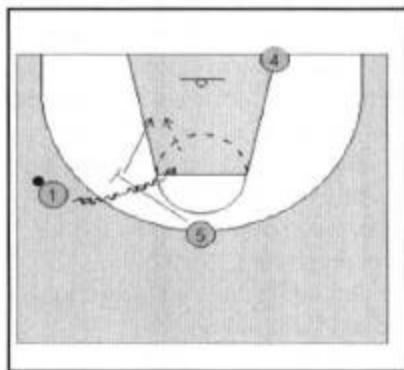


DIAGRAMA 22

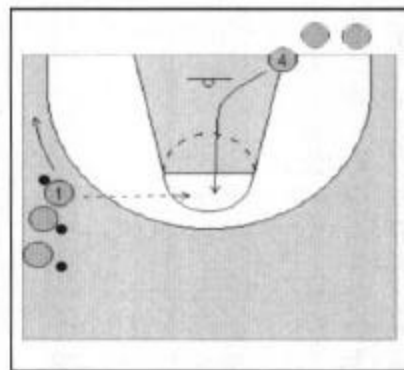


DIAGRAMA 24



● EJERCICIO N° 8

Objetivo: trabajar el concepto de ganar la espalda al defensor desde la posición de poste bajo y

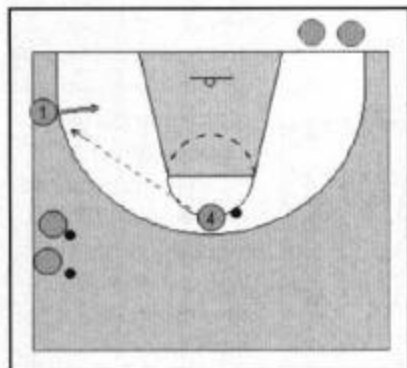


DIAGRAMA 25

tiro tras corte/reemplazamiento del exterior.

Descripción: Iniciamos el ejercicio con dos filas con balón según el *diagrama 23*. (4) después de pasar, irrumpe

en la zona donde recibe de (1) y juega un 1c0. (1) corta, recibe de (5) y tira.

Rotación: cambio de filas.

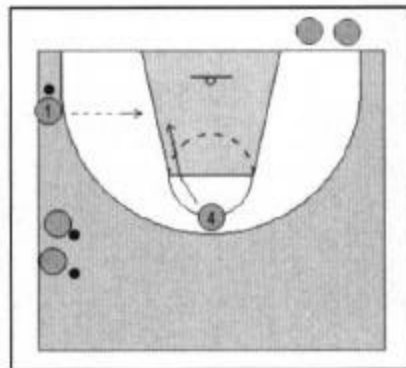


DIAGRAMA 26

● EJERCICIO N° 9

Objetivo: Trabajar el concepto de irrumper, ganar la espalda y sacar el el balón al exterior.

Descripción: Iniciamos el ejercicio con dos filas según el *diagrama 24*.

(4) irrumpe al poste alto donde recibe de (1). (4) devuelve el balón a (1) que lanza, *diagrama 24 y 25*

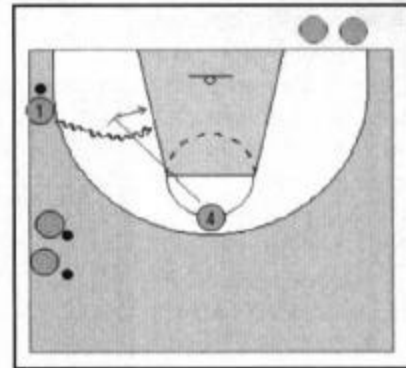


DIAGRAMA 27

Rotación: Cambiar de filas

Observaciones:

Variante 1: pase y va del poste alto con el exterior, *diagrama 26*.

Variante 2: tras repetir pase, bloqueo directo, *diagrama 27*. □

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

COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN

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

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

LOS MEJORES SERÁN PREMIADOS

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

Body-Check: ¿Legal o falta?

Durante la pretemporada, en un partido amistoso, se sancionó a un jugador por realizar una pantalla ilegal en defensa. Fue curioso escuchar el diálogo entre jugador y árbitro.

Jugador: ¿Falta, por qué? Si he hecho un Body-Check.

Árbitro: Es falta, no le has dejado tiempo ni distancia.

Jugador: (Con cara de sorprendido) ¿De qué me hablas?

La posible solución a este problema, la podemos encontrar en el reglamento (Art. 44.9 pantalla legal e ilegal).

Antes de analizar esta regla, me gustaría comentar que en la misma se habla de *pantalla*. En el argot del juego hablamos de bloqueo ("vamos a hacer un bloqueo en aquella zona sobre Pepe, p.ej."), no pretendo cambiar la terminología, sino haceros ver que según el Reglamento bloqueo es pantalla ilegal o lo que es lo mismo falta personal.

Ahora sí, analicemos la Regla correspondiente.

Se produce una *pantalla*, ver cuadro 1, cuando un jugador intenta retrasar o evitar que un adversario que no tiene control del balón alcance el lugar que desea en el terreno de juego.

Se produce una *pantalla legal* cuando el jugador que realiza la

Por José A. Martín Bertran

Árbitro ACB y Euroleague. Entrenador.



pantalla al adversario:

- Está *inmovil* o *estacionario* (dentro del cilindro) cuando tiene lugar el contacto.

- Tiene los dos pies en el suelo cuando el contacto tiene lugar.

Se produce una *pantalla ilegal* cuando el jugador que realiza la pantalla al adversario:

- Se está *moviendo* cuando tiene lugar el contacto.

- No ha concedido la distancia suficiente al establecer la pantalla fuera del campo visual de

un adversario *estacionario* cuando tiene lugar el contacto.

- No ha respetado los elementos de tiempo y distancia con un adversario en *movimiento* cuando tiene lugar el contacto

Acabamos de introducir el concepto de *tiempo y distancia*, ¿Porqué este concepto y no otro?

Es fácil deducir que un jugador en movimiento, *sin control de balón*, sobre el terreno de juego, debe tener unos derechos y unas obligaciones. Dentro del capítulo de *derechos*, tenemos

- Elección del lugar que desea alcanzar en el terreno de juego y que no esté ocupado por otro jugador

Y en el de *deberes*,

- Obligación a detenerse o cambiar

de dirección ante una pantalla legal realizada por el oponente.

El jugador que realiza la pantalla debe dejar espacio suficiente para que el jugador afectado pueda evitarla deteniéndose o cambiando de dirección.

Al analizar los movimientos técnicos en un *Body-Check*, observamos que muchas veces estos parámetros no se cumplen. El jugador defensor realiza, normalmente,



unos movimientos, que provocan un contacto ilegal:

- Jugador defensor está en movimiento.
- Jugador defensor efectúa la pantalla demasiado cerca del atacante sin darle tiempo ni distancia para pararse o cambiar de dirección.
- Jugador defensor interfiere en la trayectoria del atacante, provocando un contacto.
- Normalmente el contacto es lateral, provocando un retraso en la carrera del atacante.
- Aunque el contacto sea frontal, no hay distancia ni tiempo necesario para un cambio de trayectoria.
- El jugador defensor obtiene una ventaja, al retrasar la velocidad del corte del atacante, con lo cual se interfiere en el concepto ventaja-desventaja.

Debemos analizar y prestar más atención a los contactos que se realizan sobre los aleros, en los cortes que se efectúan por la zona. Todo atacante que corta y consigue una ventaja posicional, no

puede ser frenado mediante agarrones, empujones, pantallas ilegales, etc., que interfieren la trayectoria del atacante; todas estas situaciones se producen tanto en las zonas del poste medio, alto como en el bajo.

Después de este análisis podemos llegar a la conclusión que el concepto de *Body-Check*, no debe ser analizado bajo la legalidad o no del mismo, sino si está bien hecho o no. El *Body-Check* es una pantalla y como tal si es estática, y el jugador defensor da tiempo y distancia al jugador atacante en movimiento, está bien hecho y por tanto no es falta personal; de lo contrario debe ser penalizado.

Ahora bien, también debemos analizar las acciones del atacante, y si en las mismas circunstancias utiliza brazos, manos o cuerpo de forma ilegal. Últimamente, estamos observando como el jugador atacante, delante de un *Body-Check*, cambia su dirección hacia el contacto, simula, chilla y así engaña al árbitro.

Todo este análisis del concepto de *Body-Check*, sólo pretende haceros ver que la Regla sobre pantallas no ha variado; lo que ha variado ha sido la aplicación de la misma en el juego. Es lógico que los entrenadores intenten sacar el máximo partido de sus defensas. Es lógico pensar que cuando un jugador tiene la consigna de realizar ese movimiento, para retrasar la progresión del atacante, muchas veces se precipite en el movimiento y olvide los parámetros que debe respetar hacia el atacante. Del mismo modo el atacante hacia el defensor. Pero no olvidemos que el texto del Reglamento es claro y la variación producida en la práctica de la misma, ha llevado a confusiones sobre la "legalidad o no del *Body-Check*".

Para resumir, podemos decir claramente que un *Body Check* bien hecho, debe ser respetado por todos.

Espero haber aclarado un poquito más sobre este concepto, y agradecer la oportunidad que me brinda la revista *Clinic*, de dirigirme a todos vosotros. □

Tendinitis del tibial posterior en el tobillo

Por el Dr. Alfonso del Corral

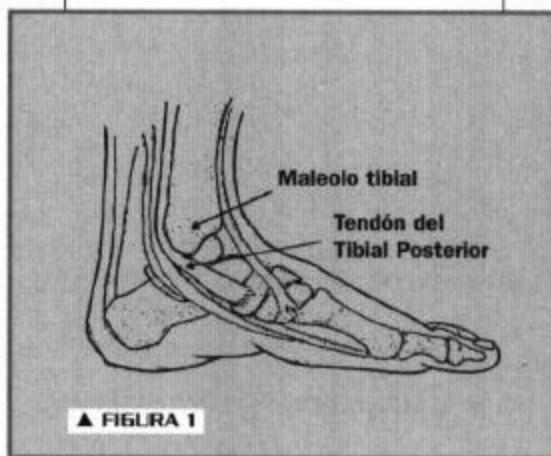
Director General Servicios Médicos del Real Madrid

y el Dr. Javier Vaquero

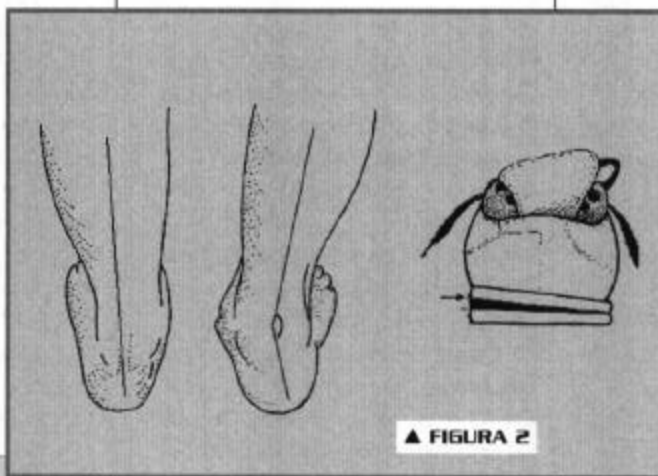
Profesor Titular de la Universidad Complutense

Las lesiones del pie representan aproximadamente entre el 5-10% de las lesiones en el deporte. De ellas las tendinitis son las más frecuentes, ocupando un tercio de las lesiones deportivas del pie, y entre todas ellas destaca la tendinitis del tibial posterior.

El músculo tibial posterior se encarga de la flexión plantar del pie, ayudando así mismo a llevarlo hacia el interior. Su tendón pasa por detrás del maleolo interno del tobillo que actúa como polea de reflexión antes de insertarse en el escafoides. A este nivel se pueden originar fenómenos de fricción durante la marcha o la carrera (Figura 1), sobre todo en aquellos deportistas que presenten unos pies planos valgus en los que el tendón del tibial posterior tiene una mayor tensión. Esta patología se presenta con mayor frecuencia en deportes como el fútbol, baloncesto o tenis.



▲ FIGURA 1



▲ FIGURA 2

termoterapia y la administración de antiinflamatorios. La electroterapia (microondas, ultrasonidos, etc) suele acelerar el proceso de curación. Suele ser de gran ayuda en los pacientes con unos pies planos valgus en los que la bóveda plantar se encuentra hundida, la colocación de unas plantillas de soporte del arco longitudinal del pie y una cuña variante del talón (Figura 2) que ayudan a relajar el tendón doloroso. Esta misma medida puede evitar la aparición de estas lesiones en todos los deportistas con pies planos valgus.

En los casos rebeldes, se recurre a la infiltración alrededor del tendón (y nunca en su interior) de un corticoide que pueda vencer la inflamación e incluso en ocasiones a la inmovilización completa del pie durante unos días con una escayola o una ortesis de plástico. Sólo en los casos muy crónicos en los que hayan fracasado las medidas conservadoras y se pueda temer una rotura

del tendón fragilizado por la inflamación, es necesario realizar una intervención quirúrgica que exigirá la apertura de la vaina tendinosa y la limpieza del tendón.

Si desgraciadamente se produce la rotura del tendón degenerado, se va a producir un pie plano. Es necesario operar al paciente para suturar el tendón roto o utilizar alguno de los tendones vecinos si la sutura es imposible. En estos casos la vuelta al deporte de competición está muy comprometida. □

SÍNTOMAS

El deportista notará dolor selectivo en la cara interna del tobillo que aumenta al correr, saltar o ponerse de puntillas. A la exploración, esta zona puede estar inflamada y el dolor aumenta a la palpación del mencionado tendón o al llevar el pie hacia dentro contra la oposición del explorador. La incapacidad irá en aumento a medida que aumenta la inflamación pudiendo incluso dificultar la marcha e impedir cualquier tipo de ejercicio.

DIAGNÓSTICO

Suele ser sugerido por los síntomas mencionados, pero la radiografía no suele ser de ninguna ayuda. Para confirmar la inflamación del tendón, la prueba más adecuada suele ser la ecografía.

TRATAMIENTO

En las fases iniciales el cuadro suele responder bien al tratamiento conservador mediante el reposo, la



Actividades Aeeb



I Simposium de Entrenamiento Deportivo

Los pasados días 29 y 30 de noviembre del 2002 se celebró en Madrid el "I Simposium de Entrenamiento Deportivo" organizado por la UNED en colaboración con la AEEB y que contó con la presencia de 150 entrenadores de toda España. El Simposium fue inaugurado por la rectora

de la UNED, Doña Araceli Maciá Anton, y el Presidente de la Asociación de Entrenadores, Don Anton Comas. El tema fue "El entrenamiento táctico en los deportes de equipo" y tuvo como ponentes a Aíto García Reneses, César Argilés, Miguel Angel Portugal, Javier Lozano, José Brasa, Luis Fernando Muchaga, José Alcazar y José María Buceta que, asimismo, fue el director del Simposium. □

Clinic Entrenadores ACB en Vitoria



El 19 del pasado mes de octubre del 2002, organizado por el club Baskonia en colaboración con la Diputación Foral de Alava y la AEEB se llevaron a cabo unas charlas a cargo de entrenadores ACB. **Sergio Scariolo** habló sobre: "pick and roll"; **Juan María Gavaldá**, sobre: "defensa individual: 1c1 y 2c2"; y **Luis Casimiro** disertó sobre: "juego por conceptos". Asistieron cerca de 100 entrenadores. □

Clinic en Menorca

Organizado por la Delegación Comarcal de Menorca, en colaboración con la AEEB, se están llevando a cabo un ciclo de conferencias técnicas que empezaron el pasado 7 de diciembre del pasado año, con la presencia de **Sergio Scariolo** que habló sobre: "juego por conceptos" delante de 100 entrenadores asistentes.

La segunda conferencia corrió a cargo de **Curro Segura**, entrenador del Menorca Basquet, y se celebró el 29 del mismo mes de diciembre, contando con la asistencia de 50 entrenadores. El tema de la charla fue: "construcción de un ataque". Ambas conferencias tuvieron lugar en el polideportivo municipal de Es Mercadal. □

Clinic de Nadal-Memorial Joan Tena

La Asociación Catalana de Entrenadores celebró su ya clásico *Clinic de Navidad-Memorial Joan Tena*, que tuvo lugar los días 16 y 17 de diciembre del 2002 en el Pabellón Municipal de Deportes de Ripollet. Los conferenciantes fueron **Ricard Casas**, entrenador del Manresa, que habló sobre: "Desarrollo de la transición: defensa/ataque/defensa", y **Sergio Scariolo**, entrenador ACB, que habló de: "táctica defensiva: ayudas, relevos y rotaciones". Asistieron 200 entrenadores. □

Actividades en Alicante

Organizado por el C.B. L'Alfàs, y con ocasión del vigésimoquinto aniversario de la fundación del club, el pasado 7 de octubre del 2002 se llevó a cabo una charla técnica que corrió a cargo del entrenador del Lucentum Alicante, **Julio Lamas**, delante de 50 entrenadores.

Asimismo, el 22 de noviembre tuvo lugar en Denia, organizado por el Ayuntamiento local y la AEEB, una conferencia a cargo de **Aíto García Reneses**, con la asistencia de más de 100 entrenadores. □

COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.

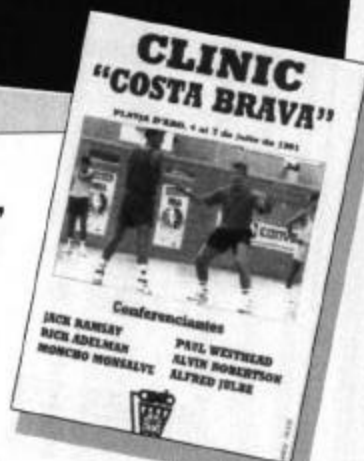


CLINIC "MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes

BOSA MALJKOVIC
SANTO COPPA
JIM LYNAM
ETTORE MESSINA
PEDRO MARTINEZ

Precio: 6 € + gastos de envío



CLINIC "COSTA BRAVA"

Conferenciantes

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

Precio: 6 € + gastos de envío



CLINIC "FINAL FOUR"

Conferenciantes

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

Precio: 6 € + gastos de envío



CLINIC "CENTENARIO DEL BASKET"

Conferenciantes

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

Precio: 6 € + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

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

COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.



EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO

Por:
JAVIER IMBRODA y HUBIE BROWN

Precio: 6 € + gastos de envío



500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por:
ALESSANDRO DEL FRED

Precio: 9 € + gastos de envío



CLINIC INTERNACIONAL "DEPORTE GALEGO"

Conferenciantes

CHUCK DALY

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

Precio: 9 € + gastos de envío



CLINIC INTERNACIONAL "V CENTENARIO-ISLA DE TENERIFE"

Conferenciantes

PAT RILEY

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

Precio: 9 € + 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

Es el momento de este tipo delgado, con tanta determinación que asusta



Paco Olmos, retrato de una obsesión

Por Àlex Gozalbo

(Periodista)

La mayoría de los jugadores que han tenido a Paco Olmos en alguna de las categorías de la Federación Española de Baloncesto (FEB) lo tenían claro: *"Todos sabíamos que iba a llegar, antes o después, a la Liga ACB y que la iba a liar. Lleva toda la vida preparándose y esperando este momento, sabe lo que tiene que hacer en cada momento, incluso qué decir a los medios de comunicación"*, explica uno de

ellos. Es el momento de este tipo delgado con tanta determinación que asusta. Cada ayudante tiene una función específica para que ningún detalle separe a los jugadores de la concentración que les exige Paco Olmos durante los entrenamientos. Si en los partidos es intenso, en los entrenamientos, más. Está ante su gran reto y no quiere dejar nada al azar del talento. El éxito de este equipo es el trabajo. ➔

➔ **P**aco. ¿qué te preocupa más de este Pamesa?

—Hay que evitar las pérdidas, mejorar la fluidez ofensiva, acertar más tiros libres y mejorar nuestra defensa, que debe ser magnífica. Todos los problemas que tengamos en ataque siempre serán secundarios. En defensa hay que atacar, no acompañar. Pero tenemos una filosofía de grupo creada y un vestuario que funciona, que es lo básico.

—La defensa, siempre la defensa.

—Intentamos una defensa creada desde el medio del campo y para eso utilizamos mucho a Abbio y a Luengo, que siguen al base rival. Nuestra línea exterior está muy arriba y queremos evitar que el balón llegue dentro. El rebote es básico porque con la intensidad que queremos tener, no podríamos repetir otros 24 segundos al mismo nivel. Sobre todo buscamos que no nos corran, marcar mucho el lado fuerte y el lado débil, y otorgar responsabilidad al uno contra uno.

—Las diferencias se marcan así, ¿no?

—Seguro. Sigo a los demás equipos y siempre es así. El entrenador del Barça está obsesionado con la defensa, el del Madrid igual, el del Tau... Nos hemos dado cuenta que todos los equipos tienen calidad y ahora hay que inculcar la mentalidad defensiva.

—¿Qué destacarías de la defensa de este Pamesa?

—Intentamos una defensa creada desde la presión en el centro del campo. Ponemos al 'dos' sobre el base rival, adelantamos nuestra

“

Nos hemos dado cuenta que todos los equipos tienen calidad y ahora hay que inculcar la mentalidad defensiva.

”



línea exterior y evitamos que el balón llegue dentro con comodidad. Cuando llevamos el balón a un lateral, creamos un lado débil y otro muy fuerte, con mucha presión al balón. Si el balón llega dentro, intentamos que los pivots no nos ganen el centro y les ofrecemos la línea de fondo. En el rebote le otorgamos mucha responsabilidad al uno contra uno y a la intensidad.

—¿Adaptáis mucho la defensa a las características del rival?

—Lo importante es que no nos corran. A partir de ahí, en el ata-

“

Planteamos muchos ejercicios que nacen con una situación de inferioridad porque eso es lo que pasa en muchas fases del encuentro real.

”

que estático, particularizamos algunos aspectos, como la actitud en los bloqueos. Si es un tirador, hay que perseguirle por detrás. Si no, no. Si nos hacen muchos bloqueos, ➔

► a veces nos acoplamos en zona tras su segundo pase. Modificamos apenas tres o cuatro cosas como los bloqueos o las ayudas.

—¿Qué tipo de scouting hacéis?

—Quique Roig es el encargado de ver los últimos cuatro partidos del rival en vídeo. Su informe se divide en dos partes, una general y otra por jugadores (dónde son más peligrosos, sus manías habituales en el campo, etc). Cuanta más información, más fácil es luego la defensa. Durante la semana repetimos en la pista los movimientos más habituales del contrario y realizamos sesiones de vídeo donde vemos trozos de partido enteros y segmentos para ver siete u ocho veces el mismo tipo de jugada. Luego hacemos un montaje de cada jugador.

—¿Cuántas jugadas tenéis en ataque?

—Unas nueve o diez, pero cada una de ellas tiene muchas variantes.

“

En las categorías FEB se aprende a tener la responsabilidad de ser primer entrenador de un grupo profesional.

”

—¿Cómo trabajáis la defensa en los entrenamientos?

—En las sesiones nunca nos olvidamos del 1c1, el 2c2 y el 3c3 e intentamos hacer partidos con las jugadas que tiene ensayadas el rival. Intentamos meter cosas para cambiarles la rutina de la jugada.



Además, planteamos muchos ejercicios que nacen con una situación de inferioridad porque eso es lo que pasa en muchas fases del encuentro real.

—¿Qué papel tiene el segundo entrenador en los entrenamientos?

—Precisamente, Paco Guillén se dedica más a la defensa y yo, al ataque. Él es el refuerzo defensivo que nos recuerda durante la sesión las peculiaridades de cada semana. Tiene mucha experiencia, tanto como jugador que como entrenador, y es una apuesta en la que tengo claro que no me he equivocado.

—¿Y tu? ¿De dónde sales? ¿Dónde te formaste como técnico?

—Aprendí en la cantera del Pamesa, pero, pese a haber tenido la experiencia de ser segundo entrenador de la Liga ACB, necesitaba dar el siguiente paso. Quería ser entrenador profesional para mejorar y aprender a manejar un grupo siendo primer entrenador. Lo mejor era empezar desde abajo, pasando por todas las categorías. Se lo comenté al club y me entendieron. Tuve la suerte de ir a Calpe,

“

La capacidad de trabajo que un entrenador puede ofrecer es básica.

”

que tenía un comportamiento muy profesional.

—De ahí a Inca, Huelva y Los Barrios. ¿Qué se aprende en las categorías FEB?

—A tener la responsabilidad de ser primer entrenador de un grupo profesional. Hay que valorar mucho el trabajo que se hace en esas competiciones, pese a no tener la infraestructura de la Liga ACB. En la LEB hay muchos equipos con director deportivo y las ideas claras. Fui la cabeza visible de diferentes proyectos y conocí diferentes grupos de jugadores, de directivas, de aficiones y hasta de medios de comunicación. Esos detalles te hacen entrenador y te dan la confianza para afrontar retos como el que tengo ahora.

—¿Hasta qué punto te sientes responsable del buen inicio de Los Barrios en la LEB?

“
**La diferencia de ser
buen o mal entrenador
no es táctica, está en
los manejos del grupo.**
”

—Cuando fiché por el Pamesa, tenía contrato allí y queríamos copiar el modelo del Lleida, dando continuidad a la mayoría de jugadores. Ayudé al inicio del proyecto, pero todo el trabajo está siendo de Félix Alonso, del presidente del club Juan España y del alcalde de la ciudad, que es el valedor número uno de ese proyecto.

—¿Trabaja un entrenador de la Liga ACB más horas que uno de la LEB?

—No creas, pero hay que tener en cuenta que jugar una competición europea te quita mucho tiempo, te exige horas y horas. La capacidad de trabajo que un entrenador puede ofrecer es básica. Sigo, gracias a las plataformas digitales y a las televisiones autonómicas, casi todos los partidos. Me interesa la NBA, me gusta la LEB y, cuando puedo, me acerco a la EBA.

—¿Qué rutina semanal sigues?

—Si jugamos el partido de la Liga ACB en sábado, el domingo estudiamos al rival de la Copa ULEB. El lunes viajamos, el martes volvemos a disputar un encuentro, el miércoles volvemos, el jueves estudiamos al próximo rival nacional, el viernes lo trabajamos en el entreno... Más o menos funciona-

mos así. Fuera de los entrenamientos, es muy importante la capacidad de trabajo que un técnico pueda ofrecer a su club.

—El salto a la Liga ACB es importante, ¿cómo se aprende a manejar un entorno tan diferente?

—En los últimos años el Pamesa ha crecido mucho y se ha profe-



sionalizado. Todos los trabajadores del club nos respetamos mucho unos a otros. Ésta es una entidad que protege mucho a sus trabajadores y en la que existe un clima familiar.

—¿Has tenido problemas de autoridad en el vestuario?

—Ni uno. mi filosofía es respetar al máximo a los jugadores. El primero que lo da todo soy yo. Me ha ayudado mucho crear una química en el grupo gracias a la comuni-

cación. La diferencia de ser buen o mal entrenador no es táctica, está en los manejos del grupo. El equipo siempre sabrá que yo defenderé a muerte a mis jugadores. Jamás les mentiré o les acusaré. Desde pretemporada hemos tenido muchas reuniones con los jugadores, tanto para definir los roles como para que vayan asimilando la filosofía del equipo.

—Algunos minimizan tu éxito por la plantilla que tienes, pero Kammerichs realizó una segunda mitad de temporada muy floja en la LEB y apostaste por él desde el principio. Eso no es fácil.

—Quería crear un equipo con un nivel físico muy alto. A Kammerichs lo conocía perfectamente de la LEB. Cuando estás en una liga, no puedes estar sólo pendiente de tu equipo. Tuve claro desde el principio que Fede podía ser el complemento perfecto de Paraíso. Aporta raza y una intensidad contagiosa que sirve para cambiar los partidos. Todos los equipos buscan a su Kammerichs. En el Pamesa todo se fabrica desde la defensa y, el que defiende, va a tener su oportunidad en ataque.

—Siempre recuerdas la importancia del talento humano del grupo, ¿por qué?

“
**Todos los días soy muy severo
conmigo, pero no hay un fallo
que no me deje dormir.**
”



—Cuando fichas a un jugador sólo por su tipo de juego, te puedes encontrar con alguien que te hunda un vestuario. En verano fuimos a Madrid para conocer a Fabri, a Asier y a Pedro; a Estambul para hablar con Dejan... Siempre se les fue franco, se les explicó su rol y se les escuchó mucho, que es como conoces a la gente. Querían venir al Pamesa porque querían seguir ganando cosas.

—El primer equipo del Pamesa ha mejorado, pero ¿y la cantera?

—Estamos en ello y el trabajo de Manolo Real es excelente. Antes era más fácil llegar a la Liga ACB. El Pamesa



era un club de nivel medio que intentaba meterse en los playoffs y, además, no había tantas categorías intermedias. El club debe saber ahora utilizar correctamente los pasos medios con sus jugadores. Cada vez es más difícil, pero de todas maneras estamos trabajando para que el siguiente paso, y éste es nuestro reto, en tres años sea tener a los jugadores 9, 10 y 11 de casa, fabricados por nosotros. La renovación que hemos hecho se debe notar.

—¿Qué autocrítica te haces?

—Todos los días soy muy severo conmigo, pero no hay un fallo que no me deje dormir. Seguro que me he

“
La AEEB cumple con su papel de fomentar la profesionalización y potenciar la actualización técnica y táctica de los entrenadores.
 ”

equivocado, pero no tengo en la cabeza un error muy grande. Cuando perdemos, una parte de la culpa es mía. Cuando nos cuesta sacar la intensidad en los entrenamientos, una parte de la responsabilidad es mía.

—¿Qué te parece la AEEB?

—No es ningún secreto que en España tenemos un nivel muy elevado de entrenadores y la prueba está en las categorías que hay por debajo de la Liga ACB, donde la riqueza que se aporta al juego desde los banquillos es muy elevada. La asociación cumple con su papel de fomentar la profesionalización y potenciar la actualización técnica y táctica de los entrenadores. □

ACB.COM

● SuperManager ACB.COM,
el juego definitivo sobre la Liga ACB

● Nueva Jornada Virtual

● Más concursos y elementos interactivos
con el Club ACB.COM

● La web de los aficionados,
de los periodistas,
de los jugadores... la web del basket

● El principal foro de basket
en lengua hispana de la Red

● Toda la ACB, toda Europa, todo el mundo...
todo el basket del mundo

● Noticias, análisis, reportajes, imágenes

● Siempre al día en el mundo del basket





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: confie 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